

Cómo llegó el yoga clásico a los bailarines y a las escuelas de danza

How classical yoga came to dancers and dance schools

Roxana Guadalupe Ramos Villalobos

RESUMEN

Este artículo forma parte de la investigación titulada “La luz del yoga sobre los profesionales de la danza”, que busca indagar los vínculos existentes entre estas dos disciplinas, inquietud que surgió porque en la actualidad bailarines, docentes, coreógrafos incluyen al yoga como parte de su entrenamiento o como materia obligatoria o complementaria en el currículo para la formación de bailarines. Los avances que muestro tienen como principal propósito dar a conocer cuáles fueron las condiciones históricas, artísticas y culturales que permitieron que el yoga llegara a México y se instalara paulatinamente en las escuelas de danza. Este trabajo es abordado desde una perspectiva histórica y para elaborarlo recurrí a dos tipos de fuentes: documentales –libros clásicos del yoga, textos de autores expertos en yoga postural y en estudios sobre Asia– y testimoniales –doce entrevistas, para este artículo retomé comentarios de cinco de ellas–. Los hallazgos hasta este momento los presento en tres apartados: a) Antecedentes del yoga en México; b) Siglo xx. Migraciones y transformaciones del “yoga clásico”; c) Yoga para bailarines.

Palabras clave: Danza, educación artística, historia de la educación.

ABSTRACT

This article is part of the research titled “The light of yoga on dance professionals”, that seeks to investigate the links between these two disciplines, concern that arose because currently dancers, teachers, choreographers include yoga as part of their training or as a mandatory or complementary subject in the curriculum for the training of dancers. The main purpose of the advances that I show is to make known the historical, artistic and cultural conditions that allowed yoga to arrive to Mexico and gradually establish itself in dance schools. This work is approached from a historical perspective and to prepare it I resorted to two types of sources: documentaries –classic yoga books, texts by authors who are experts in postural yoga and in Asian studies– and testimonials –twelve interviews, for this article I took up comments from five of them–. I present my findings at this point in three sections: a) Background of yoga in Mexico; b) 20th century. Migrations and transformations of “classical yoga”; c) Yoga for dancers.

Keywords: Dance, artistic education, history of education.

Roxana Guadalupe Ramos Villalobos. Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza José Limón del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, México. Es Licenciada en Educación Artística en Danza y Maestra en Educación e Investigación Artística por el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL). Doctora en Pedagogía por la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México. Investigadora del Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza José Limón del INBAL, donde también es tutora y asesora de la Maestría en Investigación de la Danza. Correo electrónico: nazult@hotmail.com. ID: <https://orcid.org/0000-0002-2797-7263>.

Cómo llegó el yoga clásico a los bailarines y a las escuelas de danza

Para intentar dar respuesta a la pregunta “¿Cuáles fueron las condiciones históricas, artísticas y culturales que permitieron que el yoga llegara a México y se instalara paulatinamente en las escuelas de danza?”, la perspectiva de estudio ha sido la histórica, en el entendido de que no se busca ir al origen del yoga, ni escribir los acontecimientos históricos de esta práctica de manera lineal y en orden cronológico sino solo entender cómo nos hemos apropiado de esta disciplina, cómo la concebimos actualmente, cuáles han sido algunas de sus migraciones y transformaciones y, finalmente, cómo llegó a los bailarines.

Para este estudio me valí de dos tipos de fuentes: documentales, mediante las cuales revisé libros clásicos del yoga, textos de autores expertos en yoga postural y documentos escritos por especialistas en estudios sobre Asia, y en fuentes testimoniales, entrevisté a doce personas, entre ellas bailarines profesionales que se han dedicado por completo al yoga, maestros que combinan ambas disciplinas y profesionales del yoga.

Es importante mencionar que mi participación en esta pesquisa no es aséptica, en virtud de que la danza y el yoga han sido parte de mi vida; en este sentido concuerdo con Silvia Citro cuando dice:

...los trabajos de investigación no sólo son influenciados por la situación histórica y geopolítica de quienes las crearon, sino también por una dimensión más micro y cotidiana, la de sus experiencias corporales y también dancísticas, en tanto *seres encarnados en el mundo* [Citro, 2012, p. 18].

Por lo que para pensar estos saberes ha sido fundamental practicar yoga, conocer sus técnicas y sentir sus efectos físicos, mentales y emocionales.

Antecedentes del yoga en México

A finales del siglo XIX algunos intelectuales y políticos mexicano estaban interesados en las culturas asiáticas, ese es el caso de Amado Nervo –1870-1919–, quien escribió poemas y cuentos en los que mezclaba aspectos del catolicismo, del esoterismo e ideas budistas, que revelaban una conexión con la filosofía y estética del lejano oriente. José Juan Tablada –1871-1945–, poeta, escritor y periodista mexicano, también dejó en su obra huellas de su inclinación por el budismo y la literatura china y japonesa: escribió varios haikús, poemas tradicionales de Japón, que adaptó a la lengua y cultura mexicana, por ello se le puede considerar uno de los primeros poetas latinoamericanos en escribir este tipo de versos (García, 2020, párr. 3). Francisco I. Madero, líder de la Revolución mexicana y presidente de México de 1911 a 1913, tenía una faceta espiritual, ya que practicaba la homeopatía, el vegetarianismo y el espiritismo, este último concebido como la creencia en la que se aceptaba la existencia de una

realidad más allá de la vida material, prácticas que podrían indicar que sentía cierta conexión con la naturaleza y la espiritualidad. Otro personaje con inclinación por el budismo y las culturas asiáticas fue José Vasconcelos, pensador, político y filósofo oaxaqueño, quien influyó en la vida artística, cultural y educativa de nuestro país. En 1920 y 1921 fue rector de la Universidad Nacional de México, hoy Universidad Nacional Autónoma de México –UNAM– y a partir de su gestión nuestra máxima casa de estudios lleva como lema “Por mi raza hablará el espíritu”, que como observamos incluye la palabra “espíritu” e inferimos la importancia que le daba a este tópico; fue secretario de Educación Pública en 1921 bajo el gobierno del presidente Álvaro Obregón y desde ahí lanzó un proyecto educativo que hasta este momento se nombra y se estudia porque contenía una campaña de alfabetización para todo el país, la creación de nuevas instituciones educativas y culturales y un proceso de modernización. Fue candidato a la presidencia de la República en 1929 pero esta quedó en manos de Pascual Ortiz Rubio.

José Vasconcelos sentía gran atracción por las culturas asiáticas; Roberto E. García en su artículo “José Vasconcelos, precursor del budismo en México” nos cuenta que Toño Salazar, un ilustrador de la revista *La Falange*, lo dibujó como un buda, vestido con una túnica amarilla, y Diego Rivera en 1928 lo representó en su mural *Los sabios*, del edificio de la SEP, montado sobre un elefante blanco (García, 2020, párr. 2-3).

Vasconcelos nunca estuvo en tierras asiáticas, pero tuvo la oportunidad de conocer esas culturas a través de las lecturas que hizo y de sus estancias en Estados Unidos y en Europa, en donde visitó museos importantes en los que conoció y admiró piezas budistas de lugares como India, China, Japón, Tíbet. Al respecto, Adrián Muñoz dice: “Su comprensión del pasado prehispánico, la India, el yoga, las razas y la historia en general fueron factores clave en su proyecto educativo para la nación mexicana en vísperas de una nueva era” (Muñoz, 2021, pp. 178-203).

Dentro de su propuesta educativa proyectó “la creación de imágenes budistas como parte del «imaginario simbólico»” (García, 2020, párr. 3); en este sentido, le pidió al artista Manuel Centurión –1883-1952– elaborar cuatro bajorrelieves para el Patio de las Fiestas del edificio de la SEP, a fin de representar Mesoamérica, Grecia, Iberoamérica y Oriente; en el último aparece Buda sentado sobre un loto, con las manos en *dhyāna mudrā* (gesto de meditación), envuelto por halo y nimbo y ornamentado con vegetales y nubes. Existe un mural más que pintó Roberto Montenegro entre 1922 y 1923 en las oficinas de José Vasconcelos, en donde se encuentra Buda sentado sobre un loto que descansa sobre un elefante blanco de piedra; queda claro que para el escritor oaxaqueño Buda y su filosofía fueron centrales tanto para él como para su proyecto educativo (García, 2020, párr. 6).

Como producto de su bagaje cultural, de su acercamiento a las culturas asiáticas y de las lecturas que realizó, Vasconcelos escribió *Estudios indostánicos* –1920–, que, según él, era una especie de manual para la revisión del pensamiento indostánico y en el que

se encuentra una sección dedicada al budismo, por lo que hoy puede considerarse un documento que finca las bases de los estudios indológicos y budistas en México (García, 2020, párr. 5), en el que analiza a la India y al yoga y le otorga a este último la característica de mejorar el “rendimiento humano”, es decir optimizar “la fortaleza mental, la salud y la limpieza” de los mexicanos (Muñoz, 2021, pp. 178-203). Este libro fue quizá el primero en Hispanoamérica que difundió el conocimiento sobre las filosofías indias y las prácticas yóguicas de una manera más o menos documentada (Muñoz, 2021, pp. 178-203), es por ello que a este autor se le considera precursor en la recepción del budismo en México.

Como parte del proyecto educativo institucional también planeó llevar el yoga a todas las escuelas públicas del país con la finalidad de “aumentar el vigor físico y mental de la población” y por ende que los estudiantes mejoraran su salud y educación, sin embargo, en aquel momento no se pudo concretar ese sueño, aunque con el paso del tiempo y “con el surgimiento de varias formas de nacionalismo en todo el mundo y el desarrollo de teorías sociales y evolutivas, el yoga recibió un impulso sin precedentes” (Muñoz, 2021, pp. 178-203).

Un plan más que dejó ver su interés por el pensamiento y la espiritualidad de oriente fueron los libros que la SEP publicó en 1924 para los niños, que formaron parte de la colección de literatura mundial para la educación básica, la cual tuvo una segunda edición en 1984 para celebrar su sexagésimo aniversario. En el Prólogo del tomo I José Vasconcelos escribió:

Con este libro quisimos ofrecer a los niños una visión panorámica ordenada en el tiempo, y la enseñanza profunda que sin duda derivará de sentirse en contacto con los más notables sucesos, los mejores ejemplos y las más bellas ficciones que han producido los hombres [SEP, 1984].

El libro inicia con Oriente, y esta parte incluye los siguientes relatos y poemas: de *Los Vedas* aparecen algunos himnos como “A la aurora”, “A los Maruts”, “A Agni”, “Las Ranas” y “Relato del diluvio”; del *Kata Upanishad*, “La lección de la Muerte”; de el *Ramayana* algunas escenas adaptadas para los niños. También se da a conocer la leyenda de “Buda y el Panchatantra”, y del escritor Rabindranath Tagore varios poemas: “La luna nueva”, “En las playas”, “El manantial”, “El astrónomo”, “Nubes y olas”, “La flor de la Champaca”, “La escuela de las flores”, “Mimos”, “Superioridad”, “El hombrecito grande”, “El héroe”, “El abandonado” (cuento). También incluye otros relatos como “Las mil y una noches”, “Historia de Simbad el marino”, “Historia del pájaro que habla, del árbol que canta y del agua de oro” y “La historia de Aladino o de la lámpara maravillosa”, y tres leyendas del lejano oriente: “El sueño de Akinosuké”, “Hoichi el desorejado” y “La mujer de nieve”, y un apéndice para los maestros en el que les recomienda la siguiente bibliografía: *Estudios Indostánicos*, de José Vasconcelos; *La India y la literatura sánscrita*, de Jorge Frilley; *Historia y religión*

de Buda, de C. W. Leadbeater; *Panchatantra*, de José Alemany Bolufer; *La luna nueva*, de Rabindranath Tagore, y *Fantasmas de la China y del Japón*, de Lafcadio Hearn (SEP, 1984).

Lo anterior permite advertir que la filosofía vedanta y la obra de escritores como Rabindranath Tagore influyeron en los intelectuales de finales del siglo XIX y principios del XX.

Siglo XX. Migraciones y transformaciones del “yoga clásico”

Algunos maestros indios llegaron a Estados Unidos alrededor de la década de los veinte, el propósito era impartir conferencias, dar clases de yoga y hacer demostraciones públicas que en algunos casos incluían hazañas mágicas y hasta el contorsionismo (Muñoz, 2021, pp. 178-203). Uno de los maestros cuyo trabajo ha dejado huella hasta este momento es Swami Vivekananda, quien visitó Estados Unidos en 1893 para asistir al Parlamento Mundial de Religiones y que, inspirado en los preceptos del *Bhagavad Gita*, escribió el libro *Raja Yoga*. Otro maestro significativo fue Tirumalai Krishnamacharya, quien fue gurú de estudiantes como T. K. V. Desikachar (su hijo), B. K. S. Iyengar, Pattabhi Jois e Indra Devi, todos ellos conocidos porque enfocaron su trabajo hacia el yoga postural y lo dieron a conocer mediante exhibiciones, clases, conferencias, presentaciones de libros y viajes a diferentes países, logrando que los caminos del yoga se bifurcaran como las raíces de un gran árbol.

Para entender las ramificaciones del yoga, De Michelis nos habla de tres vertientes que han dado pauta a diferentes estilos o formas de concebir el yoga postural en occidente. La primera está relacionada con estudiantes de yoga que adaptan al medio en el que se encuentran las prácticas orientales que conocieron durante su vida. La segunda está relacionada con el mercado global y el consumo, porque se habla de marcas que se han patentizado y difundido en el mundo occidental, y la tercera está vinculada al yoga como una práctica terapéutica que pretende ligarse a las ciencias de la salud (De Michelis, 2008, pp. 23-26).

Estas vertientes, según De Michelis (2008, pp. 21-23), dieron lugar a escuelas, linajes o estilos que se conocen por los maestros que los representan o por las tendencias que siguen. Por ejemplo, el *Raja Yoga* de Vivekananda se le identifica como yoga psicósomático; al estilo “neo-hindú moderno” se le reconoce porque tomó elementos de la gimnasia indígena y procede de finales del siglo XIX del sur de Asia (De Michelis, 2008, p. 22), y el yoga postural moderno es el representado por maestros quienes les dieron su nombre y pusieron el acento en el trabajo físico y por lo tanto en la práctica de las *āsanas* o posturas.

El yoga en la India también se ha ido transformando, hay autores que argumentan que “los escritos posteriores al *Yoga-sūtra* [libro clásico del yoga] ofrecen una decadencia de la que había estado sufriendo la cultura india desde hacía algunos siglos”

(Fernando Tola, citado en Muñoz, 2016, p. 471), cambios que se acentuaron con su occidentalización y la aceptación del yoga postural.

Otro factor que influyó en la occidentalización y popularización del yoga fue el *New Age* (*Nueva Era*), movimiento espiritual, cultural, artístico y político que surgió en la época de la posguerra en Estados Unidos e Inglaterra en desacuerdo con el materialismo y el consumismo occidentales y que fue acogido en sus inicios entre actores de clases medias altas, con acceso al arte, la ciencia y la cultura cosmopolita (De la Torre et al., 2016, p. 10) Este movimiento se inspiró en tradiciones espirituales y filosóficas como el budismo, el taoísmo, el hinduismo, la teosofía, el ecologismo, el feminismo, la psicología humanista, y se expresó en prácticas como la meditación, el yoga, el Reiki, la astrología, la astronomía, el crecimiento personal y la autoayuda, etc., “rechazando todo aquello que tenía que ver con la autoridad y las instituciones” (Carozzi, 1999, p. 20). A partir del *New Age* se formaron grupos y organizaciones y más maestros empezaron a dar clases de yoga.

Lo cierto es que, como señala Adrián Muñoz en su libro *Radiografía del hathayoga*, el yoga “puro” nunca ha existido y como toda producción social siempre ha sido sincrética, y el que hoy se conoce y se practica en el mundo moderno se deriva de una tradición que fue ella misma una derivación, por lo que más valdría hablar de una *cultura* de yoga y no de una *tradición*; dado que una cultura permite entender o agrupar diversas prácticas y soteriologías que comparten cosas, pero cuyos programas, agendas y motivaciones pueden discrepar enormemente, por lo tanto, no solo existen y han existido múltiples sistemas de yoga, sino que también se han desarrollado varias versiones del mismo *hatha* (2016, p. 314).

Quizá por ello Theodora Wildcroft actualmente piensa el yoga como “una práctica de movimiento y quietud auto-consciente y ritualizada que se centra en una experiencia sensorial o somática, establecida dentro de unas subculturas que están vinculadas a diversas creencias y a complejas relaciones con las religiones y culturas del subcontinente indio” (citada en Muñoz, 2023, p. 254).

Centrándonos en México, una de las primeras organizaciones que difundió el yoga postural fue la Gran Fraternidad Universal –GFU–, que tiene como antecedente el trabajo de Serge Raynaud de la Ferrière, quien salió de Francia en 1947 y llegó a Caracas, Venezuela, en 1948, ahí se encontró con José Manuel Estrada Vázquez y formaron la primera Escuela Iniciática de la Suprema Orden del Aquarius el 21 de marzo de 1948; al principio la escuela estuvo a cargo del maestro Serge, quien después de tres años regresó a Francia; en su ausencia esta tarea la desempeñó José Manuel Estrada, y cuando llegó a México en 1958 empezó a dar clases e inauguró en 1971 la GFU SRF –Servicio Radiante Fraternal– Línea Solar A.C.

La GFU en el lapso de 1970 a 1990 fue la institución más importante de yoga en México, en ella se formaron maestros como Carlos Peñafiel y José Marcelli, quienes colaboraron en su consolidación. Otro maestro fue Shaya Michan Missri, médico

naturalista quien se independizó y puso un centro de yoga en la calle de Oro en la colonia Roma. De este maestro comentan:

Había un doctor naturista, Shaya Michan, con él tomé clases de 1989 a 1994 y el yoga me fascinó. Sentí inmediatamente el vínculo entre el yoga y la danza. Cuando iba a Guadalajara también buscaba los centros de la GFU, baños de agua fría y toda una estructura muy sesentera [O. Velázquez, comunicación personal, 13 de noviembre, 2023].

Actualmente esta asociación busca promover la unidad, la fraternidad y la espiritualidad entre los seres humanos, y se define como un corporativo “que reúne en red a más de 150 asociaciones e instituciones culturales en 26 países” (Marcelli y García, 2008). Existen varias sedes en la ciudad de México y en el interior de la república, y también cuenta con *asbrams* y en ellos se ofrecen clases de *batha yoga*, meditación y diplomados. Sus miembros por lo general llevan una dieta ovo-lacto-vegetariana y después de la psicofísica hacen una pausa para tomar un baño con agua a temperatura ambiente y se visten de blanco para realizar las posturas de yoga.

Paulatinamente otras escuelas de yoga fueron surgiendo, todo ello porque la población en general cada vez más sintió la necesidad de mover su cuerpo, de ejercitarlo y de practicar técnicas corporales mediante las cuales pudiera mejorar su salud física, emocional y espiritual, modelar el cuerpo o simplemente pasar momentos de esparcimiento y recreación.

Los bailarines también empezaron a buscar otras técnicas corporales más amables en comparación con aquellas con las que se habían formado, que les permitieran relajarse, cuidar o mejorar sus lesiones e incluso entrenarse.

Un testimonio de esta búsqueda es el del bailarín Óscar Velázquez, que en 1994 obtuvo una beca del FONCA –Fondo Nacional para la Cultura y las Artes– para estudiar en Nueva York y perfeccionar su trabajo dancístico; él quería ir a Estados Unidos porque Anna Sokolow lo había invitado y Mercedes Gudiño lo animó a participar en el Ballet Hispánico. En Nueva York Óscar logró trabajar y estudiar en la escuela Steps on Broadway y, a cambio de hacer la limpieza tres veces a la semana, podía tomar las clases que impartía la escuela sin pago alguno. De ese momento relata:

Cuando me aceptaron en Steps on Broadway vi el programa y las clases a las que podía inscribirme; a las nueve de la mañana había una clase de hatha yoga para bailarines. En esa clase conocí a Ligia Lima, quien ahora vive en México. Ella es bailarina y practicante de yoga y me presentó un yoga que se llama Jivamukti [...] En la danza contemporánea y en el ballet hay diferentes estilos y escuelas, en el yoga pasa lo mismo; actualmente, hay un prisma, un espectro, un abanico muy amplio de prácticas de yoga. Antes era más definido, escuelas más viejas, más tradicionales, más conservadoras, más clásicas. Hoy el yoga es otra cosa. Me tocó Jivamukti, un sistema muy dancístico, muy neoyorquino, que viene de una bailarina que se llama Sharon Gannon. Con música, más danzado, más moderno, más dinámico y mucho más atlético [O. Velázquez, comunicación personal, 13 de noviembre, 2023].

Jivamukti le encantó a Óscar, pero continuó su búsqueda y encontró a un maestro que fue su gurú. Gracias a un volante llegó a un estudio de yoga, en el que había un altar, un maestro que olía a incienso y que estaba vestido como hindú: Dharma Mittra –1939-2014–. Óscar comenta que desde el primer momento

...hubo una conexión, un acercamiento entre los dos; platicamos largamente y el maestro me ofreció prepararme y darme clases sin cobrarme, de él recibí una enseñanza divina, sagrada [...] también me obsequió un póster con 906 posturas, muy valorado y conocido en Estados Unidos y en todo el mundo.

El póster lo creó Dharma Mittra en 1984 con 906 posturas que seleccionó “después de haberse fotografiado meticulosamente en mil trescientas posturas de yoga, imágenes que él mismo pegó y cortó para crear un *Master Yoga Chart*. Se dice que, dada la extrema dificultad de algunas de las posturas, tuvo que ayunar por treinta días para poder realizarlas” (J. M. Estrada, comunicación personal, 17 de junio, 2014). Dharma Mittra fue originario de Brasil y desde muy joven le gustó el trabajo físico, practicó fisicoculturismo, lucha, jiu-jitsu y yoga a través de los libros y participó en la fuerza aérea de su país (J. M. Estrada, comunicación personal, 17 de junio, 2014); un día su hermano lo invitó a Nueva York para que conociera a Swami Kailashananda, llamado Yogi Gupta, y desde el primer momento en que lo vio también sintió un llamado y decidió quedarse a vivir en Nueva York en un *ashram* durante más de una década para recibir sus enseñanzas (O. Velázquez, comunicación personal, 13 de noviembre, 2023); después de ese tiempo comenzó a dar clases en 1967 y ocho años después –1975– fundó en esa ciudad el Centro de Yoga Dharma. De esas clases Óscar menciona:

Eran más avanzadas que las de Ligia Lima y los bailarines profesionales de varias compañías llegaban a entrenarse con él [...] En todos los centros de yoga que recorrí estaba el póster que él me regaló, era mundialmente famoso [O. Velázquez, comunicación personal, 13 de noviembre, 2023].

Otro maestro hindú que hizo posible que el yoga se difundiera en occidente fue Swami Kailashananda, el gurú de Dharma Mittra, quien llegó a Estados Unidos en 1954 a dar una conferencia en la Convención de Salud de Chicago y se quedó a vivir en ese país. Con el tiempo fundó la Misión Kailashananda de América que promueve el yoga y la meditación. Para Óscar, Swami Kailashananda es “el maestro más importante en todo América, Norteamérica, Centroamérica y Sudamérica, [de igual manera que] Paramahansa Yogananda”, este último autor del libro *Autobiografía de un yogui* y fundador de la organización Self-Realization Fellowship –SRF– en Estados Unidos (Paramahansa, 1946).

Yoga para bailarines

Óscar Velásquez fue el primer maestro de danza que enseñó yoga para bailarines después de estudiar esta disciplina durante dos años en Nueva York, gracias a las becas que obtuvo del FONCA. Él relata:

Cuando fui al FONCA a pedir una segunda beca me dijeron que para concursar nuevamente tenían que pasar tres años. Les pedí que hicieran una excepción, revisaron mi desempeño, mis informes y finalmente los evaluadores me dieron un año más para estudiar yoga con Dharma Mittra. Después de dos años en Nueva York regresé a México y continué dando clases en Contempodanza y le pedí a Isabel Beteta, directora de los Talleres de Coyoacán, que me permitiera dar clases en su espacio y aceptó. Fue un *boom*, no sabes de qué manera. Ahí empezó mi carrera del yoga en México. Yo tenía veinticinco años y mis primeras alumnas fueron Georgina Martínez, Isabel Beteta y Twiggy Romero [O. Velásquez, comunicación personal, 13 de noviembre, 2023].

Georgina Martínez, hoy Jñana Dakini, es directora de Yoga Espacio, una de las escuelas más serias de yoga en México que cuenta con tres sedes: Coyoacán, colonia del Valle y Satélite; Twiggy Romero es una bailarina profesional que se dedica por completo al yoga y da clases en su estudio particular y en los Talleres de Coyoacán en donde un gran número de bailarines han tomado clases con ella, e Isabel Beteta, es coreógrafa, bailarina y directora de Los Talleres de Coyoacán, centro cultural independiente que empezó a funcionar en 1981 con la finalidad de promover y difundir la práctica y enseñanza de la danza, en este centro ofrecen –como su nombre lo dice– talleres y cursos de danza y de otras disciplinas corporales como el yoga, así como clases de cerámica, pintura, fotografía, cine, música, teatro, etcétera.

Gracias a este impulso,

Hace 25 años todos los actores que estaban en la Compañía Nacional de Teatro tomaban yoga en Coyoacán [...] Los cuatro encuentros que Patricia Cardona y Pilar Medina organizaron en el Cenidi Danza también propagaron esta disciplina, en ellos yo era el maestro de yoga, ahí conocí a Luis de Tavira. Ahora los veo en Netflix, a Marina de Tavira en la película *Roma* y en la alfombra roja. Igualmente le di clases a Cecilia Suárez, Juan Manuel Bernal, Amanda Miguel, Diego Verdaguer, Ricardo Rocha. Me tocó la época de oro del yoga [O. Velásquez, comunicación personal, 13 de noviembre, 2023].

Como resultado tenemos que, para el siglo XXI, el yoga se encuentra en su apogeo; los centros especializados siguen por lo general las enseñanzas de algún maestro, linaje o gurú. Dicho reconocimiento está relacionado con el prestigio del gurú, que depende “no solo de la efectividad de sus instrucciones, sino también de su posición dentro de la comunidad, su adaptabilidad y del compartir ciertas nociones éticas” (Muñoz, 2023, pp. 242-266). En México algunas de las formas o estilos que se enseñan son: *Sivananda*, *Aṣṭāṅgayoga*, *Vinyasa*, *Iyengar*, *Kundalini*, *Jivamukti*, *Bikram*; también sucede

que instructores que se formaron en algún método específico se independizan y logran formar su escuela imprimiéndole su sello personal; Muñoz menciona que a este fenómeno Jain lo llama “yoga neoliberal”, porque ven en esta actitud “una decidida dialéctica liberal, tanto política como económicamente” (Muñoz, 2023, pp. 242-266) que les ha permitido alcanzar éxito empresarial.

Por lo tanto, los yogas que se practican hoy en día no son el “yoga clásico” codificado por Patañjali, son estilos o formas “donde los elementos tradicionales, procedentes del yoga –tanto clásico como tántrico– han sido revisados y reinterpretados a la luz de la anatomía y la fisiología modernas” (André Padoux, citado en Muñoz, 2016, pp. 101-102).

Una escuela que surgió a finales del siglo xx y principios del xxi, que también contribuyó a la expansión del yoga –en la que han practicado bailarines como Blanca Pérez, Graciela Arce, Chantal Gómez Jauffred, Angélica Hernández, Jñana Dakini– es Iyengar Yoga de México, cuyo antecedente se remonta a la década de los noventa, cuando Herta Rogg comenzó a dar clases en las Lomas en Christ Church a un grupo de maestros llamados Teachers Exchange, provenientes de distintos estilos de yoga, que se reunían con la finalidad de practicar, aprender y mejorar su práctica (A. Ramos, comunicación personal, 29 de octubre, 2024).

Herta Rogg estudió yoga *Iyengar* en San Diego California con Mary Dunn, y cuando se dio cuenta del bienestar que le proporcionaba el método se enamoró de él, entonces al llegar a México invitó a varios maestros a dar clases y finalmente ella también se certificó en *Iyengar* [A. Ramos, comunicación personal, 29 de octubre, 2024].

Al respecto de la incursión de Herta Rogg en el yoga en México Alicia Ramos platica:

Reconozco a Herta Rogg como la pionera del yoga Iyengar, por lo menos en ciudad de México [...] rentaba un espacio enorme, divino, en las Lomas, y ahí ella impartía clases al igual que otros maestros de la talla de Cristina Quezada, Pilar Guerrero, Beatriz Bitz, etcétera, además invitaba a otros maestros porque siempre estuvo interesada en elevar el nivel académico [...] Sashi nos daba clase todos los martes, una semana de filosofía y la siguiente de pranayama. Tuvimos clases con Donna Holleman, Dharmapriya, yo conocí a Dharmapriya en 1999, incluso Rodney Yee fue a parar ahí [A. Ramos, comunicación personal, 29 de octubre, 2024].

Los saberes del yoga se fueron dando a conocer y tanto la población en general como los bailarines en particular fueron haciendo suyos esos saberes a tal grado que a muchos de ellos les cambió la vida, a otros les ayudó a curar sus lesiones y otros lo adoptaron como parte de su entrenamiento. Twiggy relata:

Cuando Óscar y yo regresamos de Nueva York a principios de los noventa el yoga fue un complemento perfecto para los bailarines; porque nos falta la escuela de la respiración, del enfoque, siempre estamos tensos porque el esfuerzo es mayor y el yoga nos sugiere

soltar, relajar, respirar; exige que tu ser esté completamente involucrado en lo que estás haciendo. Los bailarines no podemos ser robots buscando la ejecución al mil. A mí me pareció que el yoga y la danza eran el matrimonio perfecto [I. Romero, comunicación personal, 15 de julio, 2023].

La experiencia de Gabriela González Ruvalcaba con el yoga es similar a la de Twiggy en el sentido de que está convencida de la pertinencia de que los bailarines conozcan y practiquen yoga, y al respecto opina:

En el mundo de la danza, el yoga cada vez más tiene presencia. Creo que es una buena forma de preparar el cuerpo, de calentarlo. Además, hay muchas posturas que a los bailarines le sirven para distintos objetivos, para adquirir conciencia de la colocación del cuerpo, para aumentar la flexibilidad, aumentar la movilidad en rango de movimiento de articulaciones, la movilidad de la espalda. Hay movimientos en el yoga donde la espalda se mueve con mucha flexibilidad. Entonces creo que hay movimientos del yoga que pueden ser de beneficio para los bailarines, pero no solo para ellos sino también para otros deportistas [G. González, 26 de junio, 2023].

Chantal Gómez Jauffred habla de la importancia del yoga desde el punto de vista de regresar a posturas naturales del cuerpo, al respecto comenta:

En el ballet siempre estás rotando la cadera hacia afuera, es necesario poner los pies al frente, es decir, regresar a las posturas paralelas para equilibrar la fuerza de los rotadores externos con los rotadores internos, aunque en el escenario no las uses tu cuerpo sí las necesita para que puedas durar más años como bailarín. También los bailarines necesitan descansar más, por eso se lesionan y *śavāsana* o relajación es muy importante. Hay estudios científicos que han confirmado la importancia de relajar unos cinco o diez minutos después de la práctica porque así lo que acabas de aprender te va a quedar mucho más integrado en el cuerpo y en la mente y rindes más [C. Gómez, comunicación personal, 22 de julio, 2023].

Los testimonios antes descritos son solo algunos ejemplos de los beneficios que el yoga les ha traído a los profesionales de la danza, que no solo tienen que ver con la parte física y anatómica sino también con la parte mental, emocional, intelectual y espiritual del bailarín, quizá es por eso que paulatinamente tanto de manera formal como no formal la práctica del yoga se ha incorporado a los planes de estudios de las escuelas de danza, sean estas profesionales o no. Una escuela que adoptó el yoga como materia obligatoria es la Escuela Profesional de Danza de Mazatlán –EPDM–, donde Laura Graef, maestra titular de *Ashtanga Yoga*, menciona que el “yoga garantiza control mental, nuevas sinapsis y una práctica de la respiración que genera el estado propio del yoga” (Cardona, 2022, p. 47). Patricia Cardona, quien escribió la historia de la escuela, comparte que pudo constatar que el *Ashtanga Yoga* “es una de las ramificaciones más demandantes de esta disciplina oriental. Requiere de enorme

esfuerzo físico. El desafío es entrar en meditación a través de posturas de extrema dificultad. En ese momento el aspirante descubre que el único límite es la mente” (Cardona, 2022, pp. 47-48). Es por eso que Laura Graet ha introducido en sus clases momentos de experimentación en los que busca el encuentro y la fusión entre danza y yoga (Cardona, 2022, pp. 47-48), dado que ella reconoce que el yoga “es aprender a estar en tu centro durante una situación extrema” (Cardona, 2022, pp. 47-48). La EPDM reconoce que los beneficios del yoga son múltiples, “fortalece y flexibiliza el cuerpo. Cuando se flexibiliza la mente para cooperar, el cuerpo se vuelve más flexible” (Cardona, 2022, p. 49).

En la actualidad hay varias universidades en el país que cuentan con licenciaturas en Danza: la Universidad Autónoma de Querétaro, la Autónoma de Nuevo León, la de Guadalajara, la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, solo por nombrar algunas, y la mayoría ha integrado cursos, talleres y/o clases de yoga como parte de la formación.

Para cerrar este artículo recupero un testimonio:

Tuve una carrera brillante como bailarín, el rigor era extremadamente fuerte. Después de las funciones llegaba con mucha adrenalina y no podía dormir porque en las funciones te vas a otra dimensión; si nos iba muy bien, llegaba a mi casa emocionado, excitado, y no podía dormir, y si nos iba mal, si no nos aplaudían, tampoco podía dormir por la depresión; te quedas repitiendo los pasos, la técnica, la función, por lo que después de la presentación meterme a la regadera, bañarme con agua a temperatura ambiente, como se estila en la GFU, estirarme, estirarme, estirarme, meditar, hacer pranayama y pararme de cabeza me ayudó a calmar mi sistema nervioso; yo nunca fui de pastillas, y entonces después de hacer yoga podía dormir y descansar [O. Velázquez, comunicación personal, 13 de nov, 2023].

Después de este recorrido es posible observar que el yoga es una disciplina milenaria proveniente de la India que al través de los años ha migrado a otras latitudes, adaptándose y adoptándose en diferentes países de acuerdo con las necesidades históricas y culturales de cada uno de ellos. A México las culturas asiáticas llegaron gracias a la búsqueda de algunos intelectuales del siglo XIX y principios del XX quienes sintieron inclinación por estos saberes. Más adelante fue decisiva la participación de los maestros indios que viajaron a diferentes países, sobre todo a Estados Unidos, y ahí sembraron la semilla de estos conocimientos que se desplazaron a México y se fueron instalando paulatinamente en espacios especializados como en su momento fue la GFU y más tarde en otros lugares como clubes, deportivos, gimnasios y escuelas, llegando incluso a impactar a profesionales de la danza y del teatro. Así es como poco a poco los bailarines fueron haciendo suyo el yoga, probaron sus beneficios y actualmente varios de ellos lo utilizan no solo para iniciar su entrenamiento sino también para cuidar su cuerpo, mejorar alguna lesión, equilibrar sus músculos y su

estructura ósea, obtener otros rangos de movimiento, relajarse, calmar los nervios y, gracias a la quietud que da el relajamiento, asimilar con mayor profundidad lo ensayado o aprendido. Es por eso que me atrevo a aseverar que, quizá para algunos bailarines, el yoga puede considerarse un bálsamo.

Referencias

- Cardona, P. (2022). *Danza y poética. La Escuela Profesional de Danza de Mazatlán*. Secretaría de Cultura/INBAL/Cenidi Danza.
- Carozzi, M. (1999). La autonomía como religión: la nueva era. *Alteridades*, 9(18), 19-38.
- Citro, S. (2012). Cuando escribimos y bailamos. Genealogías y propuestas teórico-metodológicas para una antropología de y desde las danzas. En S. Citro y P. Aschieri (coords.), *Cuerpos en movimiento. Antropología de y desde las danzas* (pp. 17-64). Biblos.
- De la Torre, R., Gutiérrez, C., y Juárez N. (2016). *Variaciones y apropiaciones latinoamericanas del New Age*. CIESAS/El Colegio de Jalisco.
- De Michelis, E. (2008). Modern yoga. History and forms. En M. Singleton y J. Byrne (eds.), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. Routledge.
- Estrada, M. (2014, jun. 17). Sri Dharma Mittra: la roca del yoga. *La Afición*. <https://www.milenio.com/deportes/sri-dharma-mittra-la-roca-del-yoga>
- García, R. (2020, ago. 10). José Vasconcelos, precursor del budismo en México. *Buddhistdoor en Español*. <https://espanol.buddhistdoor.net/jose-vasconcelos-precursor-del-budismo-en-mexico/>
- Marcelli, A., y García, F. (coords.) (2008). *Una clase de yoga. El yoga es la experiencia profunda de sí mismo*. RedGFU/AIYY.
- Muñoz, A. (2016). *Radiografía del hathayoga*. El Colegio de México.
- Muñoz, A. (2021). Promoting ‘Yogi art’: Yoga, education and nationalism in post-revolutionary Mexico. *Religions of South Asia*, 15(2), 178-203. <https://doi.org/10.1558/rosa.20976>
- Muñoz, A. (2023). Las variedades (pos) modernas de la experiencia yóguica. Del yoga a la cábala, y del linaje a la individualización. *Revista Internacional de Estudios Asiáticos*, 2(1), 242-266. <https://doi.org/10.15517/riea.v2i1.52512>
- Paramahansa Yogananda (1946). *Autobiografía de un yogui*. The Philosophical Library.
- SEP [Secretaría de Educación Pública] (1984). *Lecturas clásicas para niños* (2a. ed.).

Cómo citar este artículo:

Ramos Villalobos, R. G. (2025). Cómo llegó el yoga clásico a los bailarines y a las escuelas de danza. *Anuario Mexicano de Historia de la Educación*, 4(2), 59-71. <https://doi.org/10.29351/amhe.v4i2.700>



Todos los contenidos de *Anuario Mexicano de Historia de la Educación* se publican bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento No-Comercial 4.0 Internacional, y pueden ser usados gratuitamente para fines no comerciales, dando los créditos a los autores y a la revista, como lo establece la licencia.