

## ESTRÉS Y PANDEMIA. APROXIMACIONES A LOS CUERPOS/EMOCIONES Y LAS SENSACIONES DE LA PRÁCTICA DE YOGA EN ARGENTINA

---

Victoria D'Hers \*

*Title: "Stress and pandemics. Approximations to the bodies/emotions and sensibilities of yoga practice in Argentina".*

*Summary: Fear, worries and stress are cited as recurring effects of the recent pandemic situation, and the uncertainty associated with it. Parting from a definition of our analysis perspective of bodies/emotions, in dialogue with other authors who problematize the emotions and practices related to "self-help", as part of capitalism, in the following pages we observe perception, auto perception of residents in Argentina, about pandemics, confinement and yoga practice, in a preliminary way. Observing the results of the online survey applied in Argentina during June and July 2020 referring to yoga and confinement, we wonder about the potency of self-perception linked to this practice and a state of health, and its links to a new way of religiosity.*

*Key Words: pandemics - yoga - stress - bodies/emotions*

**Resumen:** El miedo, la preocupación y el estrés están citados como efectos recurrentes en la pasada situación de pandemia y la incertidumbre asociada. Partiendo de nuestra perspectiva de análisis de cuerpos/emociones, y problematizando las emociones ligadas a las prácticas de "autoayuda" como parte central del capitalismo, se observa preliminarmente la sensibilidad y autopercepción de personas residentes en Argentina con relación a la situación de pandemia, confinamiento y la práctica de yoga. Se analizan los resultados de una encuesta online aplicada en Argentina, durante junio-julio 2020, referente a la práctica del yoga y el confinamiento, preguntándonos por la percepción de "salud" que presenta dicha práctica, y la comprensión de sí que los sujetos, observando si tiene rasgos de una nueva forma de religiosidad.

**Palabras Claves:** pandemia - yoga - estrés - cuerpos/emociones

### Introducción

Desde inicios de 2020, hemos transitado un tiempo de excepcionalidad -que ya se ha vuelto norma. A nivel global, hemos sido afectados por un virus y su amenaza, que nos confinó dentro de los hogares, develando con más crudeza múltiples efectos del siste-

ma de estructuración social dominante. Para comprender la magnitud de la tragedia, se pueden citar los datos: al 31 de julio de 2021 (cuando la gravedad supuestamente empezaba a ceder), se confirmaban 196.553.009 casos a nivel global, y 4.200.412 muertes (fuente: WHO <https://covid19.who.int/>). En Argentina,

\* Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET)- Instituto de Investigaciones Gino Germani. Docente en Universidad de Buenos Aires y Universidad Nacional de La Plata (Argentina). E-mail: victoriadhers@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-0202-3092

para la misma fecha, se informaba de un total de 4.929.764 casos confirmados, y 105.721 fallecidos (fuente: Ministerio de Salud de la Nación MSN: <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/sala-situacion>). Esto debe ser comprendido en un contexto más general de precariedad y pobreza creciente. “Grandes diferencias geográficas en la expectativa de vida en ciudades de América Latina y su asociación con factores sociales, remarcan la importancia de abordajes basados en áreas específicas, y políticas que se dirijan a desigualdades sociales para mejorar la salud en las ciudades de la región.” (Bilal, Alazraqui et al, 2019; traducción propia). Dicho esto, cabe destacar que este estudio se basa mayormente en la población de la ciudad de Buenos Aires, la más rica del país y una de las más ricas de la región (abordamos el problema de la pandemia en contextos de pobreza, y la lucha por una vivienda y tomas de tierras en un artículo en prensa titulado “Cuando la pandemia es un peligro más. El rol vital de colectivos feministas en barrios marginados”, publicado en enero 2022 por CEIICH-Universidad Nacional Autónoma de México).

En Argentina, se aplicó un confinamiento obligatorio relativamente temprano, en el mes de marzo de 2020 (ASPO, Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, por Decreto 297/2020, determinando una primera etapa del 20 al 31 de marzo, luego extendido repetidamente. Fuente: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>).

Dicho confinamiento fue total, solo ciertas llamadas “actividades esenciales” ligadas a la gestión de la pandemia fueron habilitadas. Durante estos meses, podemos afirmar que las

diferencias de clase se manifestaron con nitidez, sobre todo en las grandes ciudades: la falta de la citada posibilidad de *#quedateencasa*, la falta de acceso a agua potable para seguir medidas básicas de higiene y prevención, por mencionar lo más evidente. A la vez, el plano de lo corporal emocional fue puesto en jaque, de modo transversal.

En términos generales, el miedo, la preocupación y el estrés están citados como efectos recurrentes en esta situación de pandemia y la incertidumbre asociada. Sin ir más lejos, en el sitio de la Organización Panamericana de la Salud no solo se insiste en este problema, sino que se ofrece una serie de recursos para asistir en estos casos, tanto en el personal de salud como en el público en general. En particular, se insiste en la necesidad de hacer ejercicio y llevar una “vida saludable”. En conexión con el tema tratado en este escrito, podemos citar el dato de que en la web se acompaña esta sección con una imagen de una persona regando plantas (una mujer mayor), otra (varón) realizando ejercicio y otra persona (mujer) haciendo la tradicional postura del loto (*padmasana*), que se identifica con el yoga de manera generalizada (<https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>). Además, la primera imagen que aparece con consejos sobre “salud mental”, es de una mujer con ojos cerrados y con el gesto de *namasté*, palmas de las manos unidas frente al pecho (otro gesto típicamente relacionado con esta disciplina y cultura). Es evidente que esta práctica está fuertemente identificada como una herramienta para mantener o alcanzar mayor nivel de salubridad y bienestar.

En términos teóricos, dentro del campo de las Ciencias Sociales, más allá del modo en que

se describa su estado actual -sea como “giro afectivo”, giro sensorial, etcétera-, podemos afirmar que hay cierto consenso en cuanto a la importancia de las emociones en la producción y reproducción del capitalismo imperante. Partiendo de la definición de nuestra perspectiva de análisis de *cuerpos/emociones*, en diálogo con la problematización y análisis de las emociones ligadas a la “autoayuda” y el fenómeno “new age” como parte central del capitalismo y práctica de consumo, en las páginas que siguen se busca observar de modo exploratorio la percepción y autopercepción de personas residentes en Argentina con relación a la situación de pandemia y confinamiento, y la práctica de yoga.

¿Qué efecto tiene en la autopercepción el atravesamiento por, hasta cierto punto, otra episteme? ¿Qué emociones se manifiestan? Por una parte, se da interpretación como un modo de consumo, o un apaciguador para garantizar rendimiento. En un contexto de transformación radical de la cotidianidad planteado por la pandemia, ¿se presenta, al menos preliminarmente, una trama diversa?

Por otra parte, considerando la espiritualidad referida por algunos de quienes llevan adelante esta práctica ¿qué vínculos presenta con la religiosidad, en términos tradicionales? ¿Se propone como un nuevo tipo de espiritualidad, por fuera de “lo religioso”?

A través de estas preguntas guía, nos acercamos de un modo preliminar a la experiencia de usuarios de la ciudad de Buenos Aires. Demarcando ciertos puntos centrales de la sociología de los cuerpos/emociones, analizamos los resultados de una encuesta realizada en línea, autoadministrada, durante los meses de junio y julio de

2020, a 107 personas. Este instrumento fue aplicado en paralelo en otros países. Titulada “*Argentina. A study on the emotional impact of the lock-down*”, fue difundida principalmente a través de la Asociación Argentina de Yoga Iyengar, replicando la encuesta creada por Rajvi Mehta, en Mumbai, India.

El escrito se organiza como sigue: se presenta un apartado ligado al marco teórico-epistemológico del análisis de los cuerpos/emociones desde las ciencias sociales; luego, se sintetizan algunos estudios marco para referir a la práctica de yoga y sus vinculaciones con el estrés y estados de angustia; en tercer lugar, el desarrollo profundiza en el análisis de datos ligados a la práctica de yoga durante los primeros seis meses de la Pandemia COVID19 en Argentina. Finalmente, se proponen conclusiones preliminares, como una aproximación dentro de una investigación de más largo alcance.

### **La centralidad de comprender cuerpos/emociones en la era covid19**

En primer término, desarrollamos la perspectiva desde la cual poder analizar, comprender y problematizar la configuración de los cuerpos/emociones en la sociedad contemporánea, pieza clave de las ciencias sociales hoy. Revisando los estudios de las emociones particularmente, están presentes:

*“...desde Darwin pasando por Sartre y llegando a las propuestas de Collins, Hochschild, Kemper, Illouz, Scheff, sólo para mencionar algunos de sus puntos de referencia más conocidos. Rogelio Luna Zamora (2010) siguiendo a Armon-Jones (1986) y*

*Hochschild (1990) sugiere una clasificación de los estudios sobre las emociones en tres grupos sistematizados en función de la importancia que en ellos se le asigna a lo biológico o a lo cultural, como bases del origen de las mismas: el orgánico naturalista, el construccionismo no radical y el construccionismo radical. Desde otra perspectiva, Mauro Pinheiro Koury desarrolla el estado de las ciencias sociales de las emociones en tres perspectivas de acuerdo al rol que las emociones juegan en la explicación de lo social (Koury 2006, 139)” (Scribano, 2012, p. 96).*

Actualmente, no es necesario insistir en la importancia del análisis de las emociones en las ciencias sociales, marcando lo vital de desarmar y comprender el modo cómo las emociones constituyen una pieza clave para comprender las políticas de las sensibilidades en la sociedad actual (Scribano, 2019 y 2021). Además, ampliamente se marca cómo, “las emociones detonan complejos estados fisiológicos, psicológicos, y sociales que permiten a los organismos sentir si los eventos del entorno son agradables o desagradables, placenteros o displacenteros” (Navarro y González, 2021, p. 1).

Dicho esto, partimos del cruce, de la centralidad de entender cuerpos/emociones como “un *continuum* y un resultado de una serie de articulaciones de diversos/plurales espacios/procesos que involucran determinaciones de lo concreto” (Scribano, 2012, p.94). A su vez, podemos reconocer al cuerpo como el *locus* de la conflicti-

vidad y el ordenamiento; en síntesis, a través y alrededor de él se da una serie de mecanismos de soportabilidad social correspondiente a las políticas de las sensibilidades, capaces de definir una geografía del cuerpo y una gramática de las acciones. A partir de aquí, y conectando las afirmaciones anteriores, podemos sintetizar que “Percepciones, sensaciones y emociones constituyen un trípode que permite entender dónde se fundan las sensibilidades. Los agentes sociales conocen el mundo a través de sus cuerpos” (Ibidem, 2012, p.102). Los cuerpos/emociones se articulan y expresan hacia el exterior, se hacen comprensibles y decodificables. En sintonía con una mirada fenomenológica, podemos acercarnos además desde la noción de “cuerpo propio” (*corps propre*): “Como es generalmente admitido por la crítica, con este término el filósofo suele referirse a la noción husserliana de Leib (cuerpo vivo), en cuanto cuerpo sujeto, «Yo puedo» y unidad originaria e implícita de la conciencia, contrapuesta a la de *Körper* (cuerpo físico), en cuanto cuerpo objetivado por las ciencias naturales.” (Firenze, 2016, p.100). Entonces, rastreamos de manera preliminar, el modo cómo estas sensibilidades son producidas/construidas y reconstruidas, revisitando el modo de percibir y autoperibirse que los sujetos expresan.

Desde otro punto de vista, algunos estudios identifican esta práctica dentro de lo que podría denominarse “tecnologías del yo”, concepto acuñado por Michel Foucault definido como operaciones que permiten a los individuos efectuar modificaciones a su alma y su cuerpo, “con el fin de alcanzar cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría o inmortalidad” (Foucault, 1990, p. 48). Según Illouz y Cabanas (2019),

la psicología “industrial” y el feminismo de la segunda ola entrarían en esta categoría. Más hacia fines del siglo XX, aparecen la llamada literatura de autoayuda y “psicología positiva”, en superposición con el fenómeno de la farmacología. Se articulará así el llamado capitalismo emocional, marcado por una exposición de las emociones y su vinculación con el plano económico.

Asimismo, de acuerdo con Ahmed, podemos afirmar que estamos dentro del imperativo de la felicidad y la ciencia de la felicidad, que produce aquello que pretende resolver: genera malestar continuo en el momento que pretende generar bienestar o felicidad. La felicidad opera como criterio para la autopercepción de sí, tanto individualmente como -y por sobretodo- en el plano social. Más aún, “podríamos decir que la idea de felicidad se vuelve más potente en la medida en que se la percibe en crisis” (Ahmed, 2019, p. 29). Siguiendo a Nikolas Rose, Ahmed especifica que *“los individuos tienen el proyecto de trabajar sobre sí, gobernar sus almas (...) Los individuos deben ser felices para los demás: la psicología positiva describe este proyecto no como un derecho, sino más bien como una responsabilidad”* (Ahmed, 2019, p. 32). La contracara de este fenómeno de la “autorrealización”, es la condena al malestar, la imposibilidad de sentirse infeliz y el fracaso cuando eso ocurre. Es necesario aquí citar que “la felicidad” no solo es un objeto conceptual construido desde los análisis abstractos, sino que es parte de amplios estudios y centros de indagación, como el World Happiness Report (ver <https://worldhappiness.report/ed/2021/>). Nuestra indagación va, entonces y en este contexto particular de crisis generalizada, donde el

estrés y malestar marcan a la sociedad global de manera única, qué lugar están ocupando estas prácticas, qué sensibilidades auspician/ despiertan; y finalmente qué preguntas deben tramar las ciencias sociales para poder complejizar estos fenómenos en una realidad en radical transformación. Tomando el concepto de Berlant de optimismo cruel, en tanto una economía afectiva apoyada en el presente, una “dimensión cotidiana en la que la promesa de una buena vida ya no puede enmascarar la experiencia de la precariedad en el presente histórico” (Berlant, 2011, p. 193), en cruce con la noción de felicidad como responsabilidad, observamos los resultados de las exploraciones ligadas a la práctica de yoga durante la pandemia Covid19.

Aquí se abren al menos dos preguntas. Filosofías y prácticas como el yoga, que aspiran a ‘estar en el presente’, ¿cómo se ven afectadas en esta lógica de la inmediatez y vaciamiento operada por las sensibilidades del neoliberalismo, donde todo puede ser transformado en objeto de uso y consumo? Luego, ¿Caen indefectiblemente en este optimismo cruel? ¿Cómo se configuran en medio de los mecanismos de soportabilidad social, como evitación sistemática del conflicto? Además, qué vinculaciones presentan con la religiosidad, en la experiencia secular en occidente. ¿En qué medida hay algún espacio “no clausurado”, en el sentido de una sensibilización y aparición de otra potencia? ¿Es que solo puede medirse a nivel de éxito individual y de “inteligencia emocional”? Sabiendo que la práctica se identifica como un espacio de armonía y como fuga al estado estresante generalizado, proponemos aquí indagar en las respuestas que aparecen en quienes

lo practican, para poder ponerlas en tensión con la lógica de dominación y estructuración actual, que se apoya en la capacidad individual de los sujetos de ajustarse y adaptarse a situaciones de competencia, autoexigencia y demanda permanente; todo esto agudizado esto por la coyuntura de crisis económica, social y existencial desatada por la pandemia COVID19. En medio del referido repetidamente como “imperativo de la felicidad”, el presente artículo busca observar en los intersticios entre la dominación y estructuración y las potencias que pueden ser, a pesar de todo, organizadas y marcar las sensibilidades de los sujetos en tiempos de crisis crónicas. -

### Breve estado de la cuestión

Antes de ahondar en los resultados, presentamos una breve revisión de los antecedentes de estudios que conectan yoga y estrés (1). Luego, pasamos a analizar los datos e interpretar, a la luz de lo expuesto más arriba, ciertas vinculaciones presentes entre los meses de confinamiento, sensaciones de estrés y cansancio, y la práctica de yoga. Aclaremos que nos centramos en la “experiencia vivida” (*sensu* Merleau-Ponty) por personas durante este contexto de pandemia, sin aspirar a trasladar estas conclusiones más allá de este momento particular.

En primer lugar, basándonos en estudios llevados a cabo antes de la pandemia, tomamos un análisis realizado en India que afirma, “419 estudiantes de bachiller en Pune, India, fueron indagados en grupos (...) La sesión diaria de *suryanamaskar* (del sánscrito, “saludo al sol”, implica entre 4 y 6 posturas encadenadas) inclu-

ye un calentamiento, 13 ciclos de *suryanamaskar* con mantras y respiración y enfriamiento (posición sentada), que tomaba aproximadamente 20 minutos (...) se concluyó que *suryanamaskar* es efectivo en disposiciones R como tranquilidad mental, paz y relajación, descanso y frescura, fuerza y presencia y dicha. El grupo de *suryanamaskar* presentó niveles menores de estrés -somático, preocupaciones, emociones negativas- respecto del grupo control” (Godse, 2015, traducción propia).

Retomando estudios publicados en nuestra región, ya en D’Hers (2019) se sintetizan algunos artículos presentes en la literatura local. A lo ya publicado allí, se puede sumar el análisis realizado por Saizar (2006), que indica que se ve crecimiento de la demanda, dentro de una percepción de eficacia “comprobada”:

“los motivos de la amplia aceptación del yoga en distintos sectores de la sociedad, deben buscarse no sólo en la variedad de ofertas y los medios gratuitos ofrecidos para su ejercitación, sino también y, principalmente, en la *eficacia terapéutica comprobada por los usuarios* y la similitud de ciertas nociones referentes a la enfermedad, la terapia y la salud entre el sistema de creencias de los practicantes y la tradición oriental en la que se basa la disciplina. Hoy en día, el yoga se ha transformado en una práctica de consumo adoptada por diferentes individuos, con disímiles niveles de instrucción e ingreso económico. (...) Es interesante destacar que, en el caso del yoga, se visualiza la progresiva ampliación de la demanda” (Saizar

2006, p. 200, destacados nuestros).

Remontándonos a los estudios iniciales del tema, dentro de los autores reconocidos encontramos a quienes refieren a este fenómeno como “Nueva Era” (Carozzi, 1999 y 2000). En palabras de Carozzi: *“Así la nueva era propone, ya sea que se trate de prácticas religiosas, psicoterapéuticas, terapéuticas, del movimiento corporal, espirituales o esotéricas, una transformación autónoma, una modificación que se postula independiente de la influencia, el poder o la autoridad ajenos, efectuada ya sea por medio de la interacción del individuo consigo mismo o con un todo abstracto, ‘la energía’ de la naturaleza o el cosmos”* (Carozzi 1999, p. 32). Según N. Viotti, en este marco, la ‘energía’ “opera re-vinculando la intimidad con agencias externas al propio individuo, extendiendo la idea de persona en una red de vínculos entre lo corporal, lo mental y lo espiritual” (2014, p.12). Retomamos esto en el análisis de los resultados. Nos interesa atravesar los análisis sociológicos, con estudios llevados a cabo desde el campo de la medicina y abordajes psicológicos. Encontramos estudios dirigidos específicamente a observar los beneficios y efectos de prácticas de respiración y yoga en el contexto de pandemia. En primer lugar, tomamos la información provista por el Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas (MTCI), referenciado por la OMS, y su Mapa de Evidencia definido como sigue, “Este mapa presenta una visión general sobre posibles contribuciones de las MTCI a varias dimensiones de la pandemia por COVID-19. Dichas contribuciones se organizaron en tres categorías: Mejora de la inmunidad y efecto antiviral ante virus respiratorios;

tratamiento complementario de los síntomas de las infecciones respiratorias; y salud mental en situaciones de crisis” (extraído de <https://mtci.bvsalud.org/mapas-de-evidencia/>, último acceso 31 de julio 2021). Se basan además en 140 estudios referentes a la práctica del yoga, publicados entre 2016 y 2019. Los efectos principales referidos se vinculan a mejor calidad de vida, depresión, trastornos de ansiedad y presión arterial (“Efetividade Clínica da prática de Yoga.” BVS Mapa de Evidencias [Online]. São Paulo: BIREME/OPAS/OMS. Versión actualizada, febrero 2021). Específicamente con referencia a la depresión y trastornos de ansiedad, se cita un alto grado de confianza y mejora, en pandemia.

Siguiendo a Panjwani, Dudani y Wadhwa (2021), “estudios han revelado efectos positivos del yoga en el sueño y capacidades cognitivas entre adultos saludables, así como en pacientes con enfermedades neurológicas. Más aún evaluando estudios publicados, se concluye que el sueño y las funciones cognitivas son optimizadas por la práctica del yoga”. Según se indica en dicho estudio que revisa la bibliografía existente, hay limitados estudios aún pero que confirman la vinculación de yoga y actividades similares, y mejor funcionamiento de las funciones cerebrales y la función del sueño (véase cuadro resumen en: [https://www.ijoy.org.in/viewimage.asp?img=IntJYoga\\_2021\\_14\\_2\\_100\\_315753\\_t1.jpg](https://www.ijoy.org.in/viewimage.asp?img=IntJYoga_2021_14_2_100_315753_t1.jpg))

Zope *et al* demuestran la efectividad de la práctica de yoga en términos generales, reafirmando así su rol durante la pandemia: “investigadores concluyen que puede servir como herramientas para proteger y mejorar la salud cardiovascular

debido a sus efectos beneficiosos en el tono cardíaco autónomo, el ensamblaje cardiorespiratorio y la relajación psico-fisiológica.” (2021, p.19).

Según Basu-Ray (2021) “estudios extensivos de las últimas décadas revelan el rol crítico que el yoga puede jugar para erradicar el estrés, ofreciendo el fundamento para la comprensión científica acerca de cómo las enfermedades inducidas por el estrés pueden ser aliviadas o eliminadas con un estilo de vida yoguico. El mecanismo preciso por el cual el yoga induce estos cambios beneficiosos está aún por determinarse. Sin embargo, varios indicadores muestran que mecanismos neurales, endocrinos, inmunológicos, celulares, genéticos y epigenéticos están en juego.”

Por otra parte, en Brasil se realizó un estudio de Corrêa, Verlengia, Ribeiro y Crisp (2020), donde analizan los niveles de ansiedad y estrés durante la pandemia, en practicantes de yoga. Afirman que “Los principales resultados indican que factores como la experiencia, la frecuencia de práctica semanal durante la pandemia y mantener una práctica habitual en relación con el periodo que precedió a la pandemia, son factores asociados a menores síntomas severos de estrés, ansiedad y depresión”.

Sintetizando, si bien no es nuestro foco, consideramos importante hablar por una parte, en términos de estudios del cerebro: “resumidamente, la regulación de la función endocrina, funciones del sistema autónomo mejoradas, vínculos sociales mejorados y procesamientos emocionales siguen la práctica regular, que pueden ser suscriptos al VNS y activación de la amígdala, stria terminalis, hipocampo, hipotálamo y sistema límbico.” (Zope *et al*, 2021).

Hay amplia bibliografía afirmando cómo prácticas ligadas a la meditación regulan y afectan positivamente al sistema nervioso (Black y Slavich, 2016). Por otra parte, a nivel psicológico, “En tiempos de estrés, el yoga ayuda a sus practicantes a desarrollar actitudes positivas, para estar más consciente de sí, y lidiar más efectivamente” (Basu-Ray, 2021).

Aproximándonos nuevamente a nuestro campo, respecto de las sensibilidades y percepción en torno a la práctica, recientemente hallamos que en Erkmen (2021) se analizan las subjetividades contemporáneas a través de observar practicantes de yoga en Estambul, cuestionando la interpretación del yoga como una forma de gobierno de sí, mostrando potencial de ser herramientas de cuestionamiento de la norma y no solo una forma más de consumo. En esta línea, ya antes de la pandemia, Godrej (2016) remarca cómo: “el yoga moderno es una criatura de fabricación, mientras que se puede argumentar que las normas de yoga pueden simultáneamente reforzar y desafiar las normas de las sociedades neoliberales occidentales contemporáneas.” Finalmente, Musial (2021) refiere específicamente a cuestiones de “raza y COVID19”, con especial referencia a la práctica y espacios de yoga, en Estados Unidos.

Es en este sentido que pasamos a realizar una lectura de los resultados, reflexionando en torno a qué cuerpos/emociones emergen en quienes lo practicaron en el contexto específico de la pandemia. A partir de la propuesta filosófica que se sostiene en las clases y la disciplina en general, sin agotar las referencias ni las interpretaciones respecto de la problemática ni sus vinculaciones con la espiritualidad, se ahonda en la autopercepción de los sujetos y la *sensi-*

*bilidad* asociada a esta práctica.

### Metodología

Este estudio preliminar se basa en los resultados de una encuesta distribuida en línea, en idioma español, a través de un formulario Google, permitiendo que los participantes a su vez enviaran a otras personas, favoreciendo así la muestra por Bola de Nieve, no representativa de la población general. Fue llevada a cabo durante junio y julio de 2020, en Argentina. Cabe destacar que el cuestionario fue una réplica del aplicado en varios países en simultáneo. La encuesta fue organizada originalmente por Rajvi Mehta, en Mumbai, India. En Argentina la muestra, no probabilística, fue de 107 personas. Los resultados se analizaron, primero a nivel sociodemográfico; luego a partir de las preguntas abiertas, tomando la mayor y menor ocurrencia de términos determinados. En sintonía con lo expresado anteriormente, exploramos los términos en los que los sujetos se refieren a su “experiencia vivida” (Merleau-Ponty, 2002 [1945]). Este término deriva del alemán *erlebnis*, ligada a “leben”, vida. Siguiendo los lineamientos de la fenomenología, antes que indagar en creencias o representaciones, se ahonda en la forma en que los sujetos viven la experiencia de referencia.

Los componentes principales del cuestionario indagaron en torno a: información sociodemográfica; síntomas ligados al estrés (síntomas físicos y emocionales); situaciones ligadas a la pandemia y el confinamiento; efectos percibidos ligados a la práctica del yoga (si practicaban o no antes de la pandemia, frecuencia, efectos percibidos, entre otros).

### Resultados

Nos centraremos aquí en las referencias propias de quienes practican esta disciplina y sus respuestas. Primero, recorriendo en términos generales los resultados globales, luego profundizando en las expresiones en las respuestas abiertas ligadas a la práctica durante el confinamiento.

La encuesta se organiza según los siguientes ejes:

- . Yoga
- . Trabajo
- . Covid19
- . Medicamentos
- . Miedos

Si bien no es una encuesta representativa, los datos sociodemográficos básicos son: edad de los encuestados de 23 a 70 años; un 86,5% de género femenino, y un 13,5% masculino; con residencia mayormente en ciudad de Buenos Aires (50%), 8,2% en provincia de Buenos Aires y el resto distribuido entre Córdoba Ciudad, Unquillo y La Cumbre (también en la provincia de Córdoba), y en menor medida Santiago del Estero y Neuquén. Dentro del primer eje que explora la relación de las personas con la práctica de yoga, primero, se observa que la mayoría practica yoga, sea Frecuentemente (26,6%) y Diariamente (58,4%). La mayoría no sufría alguna enfermedad específica.

En cuanto a la rutina, y la vida laboral (Eje 2), del total de casos, solo 8 no estaban cumpliendo el ASPO. El 100% de los encuestados trabajaban durante dicho periodo, media jornada o jornada completa. Respecto de su situación económica, el 57,4% consideran que sí han visto afectado su estado financiero; de ellos el

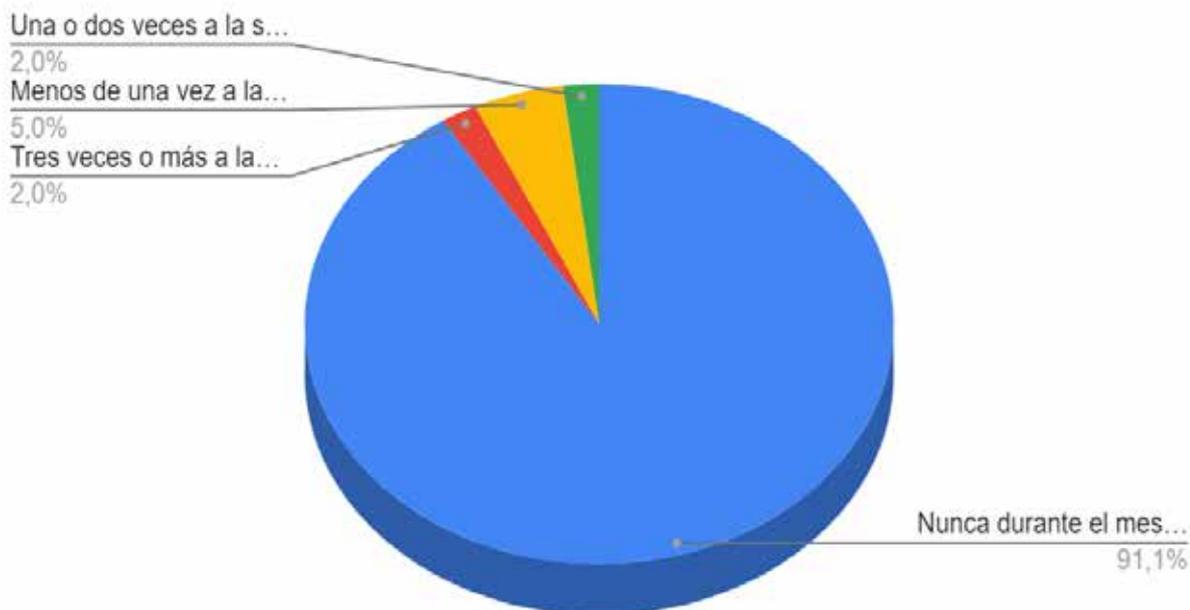
12,9% en situación crítica.

Con relación al eje de Medicamentos en situación de COVID19, y sobretodo su relación con la sensación de poder relajarse y la conciliación del sueño (directamente ligado con la identificación de estados de estrés), 67 consideran su calidad de sueño “bastante buena” y 22

“muy buena”. Es importante aquí destacar que la mayoría no consumía medicamentos para dormir, en un contexto de un alza del consumo de ansiolíticos y antidepresivos a nivel general (ver Gráfico I).

Gráfico I

¿Con qué frecuencia ha tomado medicamentos recetados o medicamentos de venta libre para conciliar el sueño?



Fuente: elaboración propia.

Respecto del estado anímico general, se puede referir a las respuestas en torno a la sensación de no tener razones para salir adelante, o tener por qué vivir, la mayoría no se identificaba en

absoluto (83,2% - Gráfico II).

Gráfico II



Fuente: elaboración propia.



a. Cuerpo/emociones: sensibilidades pandémicas

Retomando el trípode entre percepciones, sensaciones y emociones como fundamento de las sensibilidades sociales a partir de las cuales las personas conocen y producen/reproducen el mundo, revisamos los términos y expresiones más recurrentes.

Los términos que más se repiten refieren a *alegría, salud física y emocional, ansiedad, libertad, foco, refugio, sostén*. Brevemente, un ejemplo que combina varios factores:

*“La práctica de yoga me ayuda a sobrellevar la ansiedad y a conectarme con lo realmente importante, es mi refugio y a la vez mi herramienta para conectar con la vida.”*

Es interesante aquí considerar lo que propone el yoga, filosóficamente, como explicitamos en D’Hers (2018 y 2019). Si bien no todos quienes lo practican conocen el plano teórico-filosófico, muchos reflejan este continuo cuerpo-mente-emociones, no distinguiendo entre salud física y emocional. Del bienestar físico, se vinculan con un bienestar emocional y vital:

*“es mi cable a tierra, me hace bien al alma físico mente emociones”*

*“La práctica me mantuvo centrado y notaba la diferencia a nivel mental, cuando no la hacía. Realmente es una herramienta fundamental para la vida.”*

*“Me han dado un plan y una estructura para encarar mis días y siento que mi práctica avanzó muchísimo y solo puedo agradecer”.*

Aquí podemos pensar en la noción de potencia, según la describe B. Spinoza, quien propone la idea de *conatus*, pasar del reposo al movimien-

to, disponerse, ligado a cierto deseo. Aquí en los testimonios recogidos vemos una vinculación entre hacer “la práctica”, tomar clase, etcétera, y una disposición que es sostenida y alimentada, en un contexto de confinamiento. Retomando lo planteado al inicio, respecto de la “Felicidad” como industria que genera lo que pretende atacar, observamos aquí que la narrativa se construye alrededor no tanto de “ser feliz”, sino de poder continuar con la vida. Ya la retórica se aleja relativamente de un estado absoluto de bienestar; antes bien se delimita a sensaciones de mayor confianza y menos ansiedad, localizadas y concretas en un contexto de incertidumbre global.

*“La práctica de Yoga es fundamental para mi en este momento, para mantener mi salud, energía y equilibrio emocional. también me doy cuenta de que me siento más cansada muscular y mentalmente para hacer prácticas muy largas o exigidas.”*

Volviendo a lo planteado desde la fenomenología, este “cuerpo propio” de la experiencia vivida se muestra alejado de sensaciones de angustia; un “cuerpo vivo” que siente menos ansiedad:

*“Me ayudó mucho a no estar angustiada ni ansiosa.”*

b. Confinamiento, libertad y compañía  
Varios destacan la sensación de poder compartir y la posibilidad de acortar distancias y fortalecer el sentido de comunidad generado durante el ASPO. Ese “cuerpo propio” que se encuentra conectado, en tiempos de aislamiento; menos

ansioso y con posibilidad de compartir. En tensión con lo interpretado sobre estas prácticas en términos de individualismo, vemos emerger la noción de comunidad. Previamente al confinamiento, se observa la interpretación predominante en los siguientes términos: “Una primera dimensión de la rearticulación de los postulados y prácticas de la Nueva Era en su masificación se relaciona con su proyección a las cuestiones del mercado, del placer y, a través de ello, de ciertas formas del individualismo.” (Semán y Viotti, 2015, p. 89). En una aparente paradoja, se observa con igual frecuencia referencias al aspecto íntimo y de autoconocimiento, y el aspecto grupal como posibilidad de encontrarse y sentirse en comunidad de intereses y afectos. Además de reunirse por compartir “el camino”, emerge una noción de colectivo clave durante la pandemia:

*“Me siento completamente agradecida cada día. Los vínculos con mis compañeras de camino se hicieron mucho más fuertes, nos apoyamos y hasta practicamos juntas. Me siento contenida por esta comunidad.”*

*“Incluso estoy dándole clases a mi papá y mamá que viven en otra provincia, eso nos unió mucho. Nos sentimos apoyadxs entre alumnxs, profesores y practicantes. Pienso siempre: ¿qué sería de la vida sin la práctica? Creo que no hay limitaciones para la práctica, porque en la práctica no hay limitación...”*

*“Necesidad de comunidad para acompañarse en el proceso de aislamiento”*

*“Me sostiene el día a día. Siento que es indispensable para estos días y que esa sensación la quiero compartir con todo el mundo y además que permanecerá más allá de la pandemia”.*

En este sentido, aparece una leve diferencia entre quienes identifican el yoga como una constante en su vida, y quienes marcan en particular el efecto como ayuda durante el confinamiento. En el primer grupo, el término *autoconocimiento* aparece varias veces. Siendo una de las definiciones de la disciplina, es un término nativo que es recurrente. El yoga se define como “*citta vritti nirodah*”, cesación de las fluctuaciones de la consciencia. De allí que la palabra consciencia y autoconsciencia se repita también:

*“Es de gran ayuda física y emocional. Me ha permitido aprovechar este tiempo para profundizar mi auto conocimiento.”*

*“mayor autopercepción y autoconsciencia”*

*“Es uno de los mejores momentos/espacios para reconectarme conmigo misma.”*

*“Descubrí un nuevo modo de vida y compañía.”*

### c. Salvación y cura

Varios apelan al término salvación sostén, pilar, para reflejar el efecto que tuvo durante el confinamiento:

*“es el pilar para poder transitar el confinamiento.”*

*“Me salvó la vida entera antes y durante del confinamiento”*

*“Es parte de mi vida. Y siempre es lo que me sostiene. Fundamental.”*

*“El yoga Iyengar me ha ayudado mucho a sobrellevar este período de confinamiento”*

*“Yoga me salvó la cuarentena ! Fue mi refugio !”*

*“Me salva, me cura, mantiene mi energía, aleja mis Dolores, me contiene, me calma, me vuelve al eje”*

*“Lo mejor del confinamiento”*

*“es increíble practicar yoga en este momento, creo que ha sido mi salvación”.*

Algunos remarcan la posibilidad de mejorar en cuanto al desempeño en su práctica, siempre en términos globales, destacando que ahora sí tienen tiempo para dedicarse. En esto, algunos destacan la dificultad de adaptarse al inicio:

*“Mejoró mucho mi práctica, porque tengo más tiempo de estar en casa y aprovecho a practicar.”*

*“mi práctica se enriqueció durante este periodo, gracias a las modalidades online a la tecnología, he podido conectarme y acceder a sitios de Yoga en lugares lejanos que no lo hubiese logrado en tiempos reales. Tengo tiempo para leer y para una práctica reflexiva”*

Finalmente, se vincula incluso con el estado de magia y apertura de nuevas posibilidades. El cuerpo aquí aparece explícitamente mencionado, “templo” conectando el espacio personal y cierto disfrute (en sintonía con lo planteado por Semán y Viotti), con algo más ligado a lo “universal”:

*“Hacer yoga es estar en mi templo interior. Lo recomiendo muchísimo. Solo trae beneficios. Es lo que más disfruto hacer.”*

*“Se volvió una práctica minimalista. Muy para generar bienestar y espacio en el cuerpo, no de desafíos en cuanto a asanas. Me cuesta asistir a clase virtual por la demanda laboral*

*que tengo y frente a tanta quietud diaria en la computadora y estrés mental, necesito la práctica para volver al cuerpo y encontrar alegría y bienestar. Encuentro que igual en la práctica de esta manera se abren siempre, mágicamente, universos nuevos. Y reconozco y agradezco que es la práctica también la que me rescata de esos momentos en los que aparece la angustia y/o tristeza que trae esta situación.”*

Aquí también entra el factor relativo a la energía, según se ve en la nube de palabras más arriba, y en consonancia con los números generales para Argentina: “De acuerdo a los datos de la Segunda Encuesta Nacional sobre Creencias y Actitudes Religiosas en Argentina (Mallimaci et al., 2019) realizada por el CEIL, la creencia en “la energía” -noción central para el universo de las espiritualidades- presentó un 76% de adherencia en el año 2019, marcando más de 10 puntos de crecimiento en relación con el relevamiento realizado en 2008. A su vez, la espiritualidad se presenta como una categoría instalada en revistas, periódicos, portales de internet, redes sociales y en el lenguaje del sentido común.” (Funes y Gracia, 2022).

#### d. Conexión con lo divino

Dando un paso más allá, algunos testimonios refieren a salvación en conexión con cierto aspecto divino:

*“El Yoga me sostiene, me da energía, alegría, me genera endorfinas. Es un bendición”*

*“Es una bendición el yoga en mi vida”.*

Según los autores citados Semán y Viotti, estas prácticas forman parte de las llamadas “reli-

giosidades Nueva Era (que) condensaron una serie de nuevas experiencias atravesadas por lenguajes de la energía, la filosofía positiva, la ecología, el vegetarianismo y el crecimiento personal.” (2015, p.87). Vemos que, si bien se mantiene cierta retórica ligada a la energía y un “camino”, en la actualidad se da una particular síntesis relacionada con *el otro*. Esto se produce no ya en términos autonómicos (Carozzi, 1999) necesariamente, pero sí desde cierta idea de comunidad. No aparece en ningún momento aquella noción de movimiento, pero sí la relación con otros que son parte de una comunidad de intereses.

Por último, destacamos un testimonio particular es el de una trabajadora de la salud, que remarca cómo le permite trabajar, aunque no impide el miedo y falta de sueño generada por el Covid. Esto abre una pregunta interesante en torno a en qué medida opera como un apaciguador temporal para poder seguir el ritmo demandado por el trabajo, y en cierto modo operando como mecanismo de soportabilidad social, en sintonía con lo dicho más arriba:

*“Trabajo en contacto directo con pacientes y muestras covid...el yoga a diario todos los días menos cuando estoy de guardia; me da fuerzas para seguir y alegría y sensación de comunidad... lo único que no logro es dormir. Se me vienen imágenes feas que vi mientras estaba despierta.”*

En línea con lo planteado en trabajos previos, se ve una ligazón de esta espiritualidad de la “Nueva Era” se resaltaba la noción de bienestar: “la Nueva Era produce una forma de religiosidad en la que el valor del sacrificio cede espacio

en favor del bienestar y en la que las prácticas religiosas son prácticas de realización de deseos de superación personal en la tierra.” (Semán y Viotti 2015, p.90). Sin embargo, podemos preguntarnos si la coyuntura del ASPO develó otro cariz, no ya primordialmente ligado a la industria cultural (“lo que hemos visto como «inmanentización» de lo sagrado coincide al mismo tiempo con ciertas modulaciones del individualismo contemporáneo y sus conexiones con el consumo”, Semán y Viotti 2015, p. 90), sino a un elemento ligado a la posibilidad de continuar con la vida en estas nuevas condiciones.

En síntesis, se articulan ciertas sensibilidades que responden a este continuum cuerpos/emociones: en la práctica este “cuerpo propio” se vive como un todo, transitando estados de alegría o de ansiedad. Más allá de la retórica del “si querés podés”, centrado en la voluntad de bienestar como garantía y puerta hacia la felicidad, los testimonios remiten a la posibilidad de poder sobrellevar una situación completamente inesperada y extrema.

En un contexto de distanciamiento inédito, emerge la sensación de comunidad, de encuentro, en un contexto de aislamiento y a través de una actividad definida a su vez como individual. El aspecto personal e íntimo aquí se entrama con una plataforma de encuentro no esperada. Tanto quienes toman las clases como quienes las imparten, se encontraron con una posibilidad de dar continuidad al *momento grupal*. Asimismo, aparece repetidamente la narrativa ligada a disminuir la ansiedad, y zanjear el estrés, evitando primordialmente el consumo de medicamentos. Si bien, entonces, hay una contracara ligada a la mencionada

soportabilidad, vemos que se abren ciertas grietas, a nivel cotidiano, de los modos más medicalizados de transitar la crisis.

### Reflexiones finales

Las ciencias sociales del siglo XXI enfrentan desafíos inéditos. La pandemia COVID19 ha condensado preguntas y estados extremos, a nivel global. En tal contexto, las preguntas y abordajes deben revisarse una y otra vez, observando cómo las experiencias se revelan siempre inacabadas y múltiples.

A partir de lo analizado hasta aquí con ideas en torno a la felicidad, vemos que en medio de un colapso generalizado, tal término no estaría operando solo como presión y responsabilidad, sino que las preguntas se comenzaron a tornar en cierto modo existenciales. Durante el 2020, aparecieron cuestionamientos que pusieron entre paréntesis lo dado por supuesto. En este marco, la cuestión del “presente” se volvió urgente. El contacto con situaciones de salud y enfermedad de manera cotidiana puso otra lupa sobre el modo como se vive y define ese presente.

En esta primera aproximación, sin aspiraciones a definiciones totales y pretensiones de generalización, en diálogo entre estudios de campos diversos del conocimiento acerca de este tipo de prácticas, podemos remarcar ciertas fugas, intersticios en la narrativa consumista. Tal como nos preguntamos en un inicio, la puesta en juego de una práctica como la aquí analizada, deja rastros para profundizar en las experiencias ya terminada la pandemia ¿Qué se abrió en ese paréntesis del ASPO? ¿Algo de esa experiencia queda aún abierto en su sentido y significación, o se enmarca necesari-

amente dentro de prácticas pacificadoras y consumistas?

Finalmente, reconocemos entonces la riqueza de profundizar en estos análisis, extendiendo el trabajo a entrevistas e indagaciones más a mediano plazo. Queda para investigaciones próximas continuar observando los efectos de esta práctica a nivel subjetivo, sus relaciones con el plano religioso e institucional, y su presencia en estudios del campo de la medicina, entre otras posibilidades. -

### Notas

(1) No nos extendemos en lo referente a los estudios sobre el yoga moderno, y la centralidad del cuerpo en esta práctica. Tampoco podemos referir a la extensa literatura que analiza el yoga clásico y su relación con la práctica actual, moderna. Referencias obligadas son el Hatha Yoga Project, <http://hyp.soas.ac.uk/>. Y el <http://www.modernyogaresearch.org/> coordinado por Mark Singleton, quien tiene publicaciones como *Yoga Body*. del año 2010. Otra autora clave es Elisabeth de Michelis (A History of Modern Yoga, Bloomsbury Publishing, 2005), quien analiza el “yoga postural moderno” como un ritual secular. En América Latina, el Proyecto YOLA desarrolla un trabajo amplio sobre el impacto de esta práctica y sus particularidades en el continente.

## Bibliografía

- Ahmed, S.  
2019 *La promesa de la Felicidad. Una crítica cultural al imperativo de la alegría*. Buenos Aires: Caja Negra.
- Basu-Ray I.  
2021 A mechanistic model for yoga as a preventive and therapeutic modality. *Int J Yoga*;14, 152-61. <https://www.ijoy.org.in/text.asp?2021/14/2/152/315758>
- Berlant, L.  
2011 *Cruel optimism*. Durham, Londres: Duke University Press.
- Bilal, U; Alazraqui, M; Caiaffa, W; Lopez-Olmedo, N; Martinez-Folgar, K; Miranda, J; Rodriguez, D; Vives, A; Diez-Roux, A.  
2019 Inequalities in life expectancy in six large Latin American cities from the SALURBAL study: an ecological analysis. *Lancet Planet Health* 3: e503–10 [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(19\)30235-9](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(19)30235-9) - <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2542-5196%2819%2930235-9>
- Black, D. S., & Slavich, G. M.  
2016 Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1), 13. DOI: 10.1111/nyas.12998 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26799456/>
- BVS Mapa de Evidências.  
2021 “Efetividade Clínica da prática de Yoga.” [Online]. São Paulo: BIREME/OPAS/OMS. Versão atualizada, fevereiro 2021. Disponible en <https://mtci.bvsalud.org/efetividad-clinica-de-la-practica-del-yoga/>
- Cabanas Díaz, E.  
2013 *La felicidad como imperativo moral. Origen y difusión del individualismo “positivo” en el capitalismo neoliberal y sus efectos en la construcción de la subjetividad*. Tesis de Doctorado, Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Psicología, Madrid.
- Carozzi, M. J.  
2000 *La Nueva Era y las terapias alternativas*. Buenos Aires: Educa.

- Carozzi, M. J. 1999 La autonomía como religión. *Alteridades*, Vol. 9, N° 18, 19-38. <https://alteridades.izt.uam.mx/index.php/Alte/article/viewFile/439/438>
- Corrêa CA, Verlengia R, Ribeiro AGSV, Crisp AH. 2020 Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. *Rev Bras Ativ Fis Saúde*, 25:e0118. DOI: 10.12820/rbafs.25e0118 - <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/10/1121581/14288-texto-do-artigo-55486-1-10-20200914.pdf>.
- D'hers, V. 2019 Estudios de percepción ambiental: aproximaciones hacia la filosofía y práctica del yoga como herramientas hermenéuticas. *Desenvolv. Meio Ambiente*, v. 51, Seção especial: Técnica e Ambiente, p. 24-42, Seção especial: Técnica e Ambiente. Vol. 51, agosto. DOI: 10.5380/dma.v51i0.62876. e-ISSN 2176-9109.
- D'hers, V. 2018 Tramando la percepción y la conciencia desde una experiencia del/ con/hacia el cuerpo/emoción. *Revista CyCL Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, Vol. 10, N° 17, pags. 73-89.
- Erkmen, T Deniz. 2021 Flexible Selves in Flexible Times? Yoga and Neoliberal Subjectivities in Istanbul. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0038038521998930>
- Firenze, A. 2016 El cuerpo en la filosofía de Merleau-Ponty. *Daimon. Revista Internacional de Filosofía*, Suplemento 5, 99-108. ISSN: 1130-0507 (papel) y 1989-4651 (electrónico). <http://dx.doi.org/10.6018/daimon/270031>
- Foucault, M. 1990 *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.

- Funes, M.E y A. Gracia  
 2022 Introducción al Dossier La difusión de las espiritualidades Nueva Era: convergencias y divergencias en un lenguaje en expansión. *Revista SOCIEDAD Y RELIGIÓN* NÚM. 60 VOL. 32. <http://www.ceil-conicet.gov.ar/ojs/index.php/sociedadreligion/article/view/1052/938>
- Godrej, F.  
 2016 The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga. *Political Theory*, 45(6), 772–800. <https://doi.org/10.1177/0090591716643604>
- Godse AS, Shejwal BR, Godse AA.  
 2015 Effects of suryanamaskar on relaxation among college students with high stress in Pune, India. *Int J Yoga*;8:15-21. <https://www.ijoy.org.in/text.asp?2015/8/1/15/146049>
- Illouz, E. y E. Cabanas.  
 2019 *Happygracia, Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas*. España: Paidós.
- Panjwani U, Dudani S, Wadhwa M.  
 2021 Sleep, cognition, and yoga. *Int J Yoga*;14:100-8. <https://www.ijoy.org.in/text.asp?2021/14/2/100/315753>
- Merleau-Ponty, M. [1945]  
 2002 *Fenomenología de la percepción*. Buenos Aires: FCE.
- Musial, J.  
 2021 Yoga During COVID-19: Perpetual Pandemics. *Race and Yoga*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.5070/R36155795> Retrieved from <https://escholarship.org/uc/item/4wglj14j>
- Navarro, K. y M. González.  
 2021 Emociones: Desde la sociología a la neurociencia. *Revista de Sociología*, 36 (1), 1–5. <https://doi.org/10.5354/0719-529X.2021.64422>
- Saizar, M.  
 2006 La eficacia terapéutica del yoga. Noción de usuarios y especialistas en el Área Metropolitana (Buenos Aires, Argentina). *Perspectivas latinoamericanas* número 3. <https://>

- [core.ac.uk/reader/236154930](https://core.ac.uk/reader/236154930)
- Scribano, A.  
2021 Emotions and politics of sensibilities in Latin America. *International Sociology*, 36(4), 585–604. <https://doi.org/10.1177/0268580921994515>
- Scribano, A.  
2019 Sociology, emotions and society in Latin America: a short systematization. *Emotions and Society*, vol 1, no 2, 147–161, DOI: 10.1332/263168919X15664311976691.
- Scribano, A.  
2012 Sociología del cuerpo/emoción. *RELACES. Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*. 4(10), pp 93-113. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6981013>
- Semán, P. y N. Viotti.  
2015 «El paraíso está dentro de nosotros» La espiritualidad de la Nueva Era, ayer y hoy. *Nueva Sociedad* No 260, noviembre-diciembre, ISSN: 0251-3552. [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/47087/CONICET\\_Digital\\_Nro.ff89f920-34ae-4f4b-be7a-76ca25305337\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/47087/CONICET_Digital_Nro.ff89f920-34ae-4f4b-be7a-76ca25305337_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Spinoza, B.  
1958 Ética demostrada según el orden geométrico. Buenos Aires: FCE.
- Viotti, N.  
2014 Revisando la psicologización de la religiosidad. *Culturas Psi/ Psy Cultures* Vol.2, Buenos Aires, septiembre, 8-25. ISSN 2313-965X. [www.culturapsi.org](http://www.culturapsi.org)
- Zope, S.A, Zope RA, Biri GA, Zope CS.  
2021 Sudarshan kriya yoga: A breath of hope during covid-19 pandemic. *Int J Yoga*. 14:18-25. <https://www.ijoy.org.in/text.asp?2021/14/1/18/308734>.