

Grau en Sociologia

Títol: La consagració del cos com a únic temple espiritual. *Nova Era* i espiritualitats de bricolatge a partir de l'anàlisi de la pràctica del ioga Kundalini

Autoria: Estela Ribé Vidal

Tutoria: Climent Formoso Araujo

Departament: Departament de Sociologia

Curs acadèmic: 2024-2025



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Facultat d'Economia
i Empresa

Agraïments

Al Joan, per fer sempre de germà gran i creure en mi. Al papa, la mama i la padrineta. Al Climent, per l'ajuda i la confiança. A totes les persones que han participat a les entrevistes. A la Guiomar, la Irina i la Júlia, per les tardes de biblioteca i aquests darrers anys. A la Guada, l'Aida, la Irene i l'Alba, per ser-hi sempre quan he dubtat.

Resum

Amb l'abandonament progressiu de les religions institucionalitzades i la gran oferta de la *Nova Era*, l'experiència religiosa i la vivència espiritual sembla desplaçar-se cap a una espiritualitat de bricolatge. En aquest sentit, aquest treball explora com el moviment de la *Nova Era* afecta l'espiritualitat, a partir d'una anàlisi de l'experiència espiritual de persones que practiquen el ioga Kundalini a Barcelona. S'ha cobsat que el grau d'espiritualitat previ és determinant en l'experiència de la pràctica i que, si bé no hi ha una idea de comunitat compartida, la pràctica del ioga conforma canvis en la identitat. A més a més, s'ha trobat que la pràctica té un efecte positiu en l'experiència de benestar.

Paraules clau: Espiritualitat, Religiositat, Nova Era, Ioga Kundalini

Abstract

With the progressive abandonment of institutionalised religions and the great offer of the New Age, religious and spiritual experience seem to be shifting towards a *do-it-yourself* spirituality. In this sense, this paper explores how the New Age movement affects spirituality, based on an analysis of the spiritual experience of individuals practising Kundalini yoga in Barcelona. It has been observed that the prior level of spirituality is a determining factor in the experience of the practice and that, although there is no shared idea of community, the practice of yoga shapes changes in identity. Furthermore, the practice has been found to have a positive effect on the experience of well-being.

Key words: Spirituality, Religiosity, New Age, Kundalini Yoga

ÍNDEX

I. INTRODUCCIÓ	2
II. MARC TEÒRIC	5
1. La religió des de la sociologia	5
2. “Teoria” de la secularització	5
3. Pluralisme i modernitat segons Peter Berger	7
4. La religió com a categoria social	8
5. Formes contemporànies de religiositat	9
5.1 Espiritualitat <i>New Age</i>	9
5.2 Tradició, indústria cultural i producció religiosa	11
III. METODOLOGIA	14
IV. ANÀLISI DE RESULTATS	17
1. Etnografies	17
2. Anàlisi de les entrevistes	26
V. CONCLUSIONS	39
VI. BIBLIOGRAFIA	41
VII. ANNEXOS	44

I. INTRODUCCIÓ

Els mitjans de comunicació han estat plens en els darrers anys de titulars que reflecteixen la pèrdua de fe, la disminució de la pràctica religiosa i l'envelliment de les esglésies, qüestions que han generat un intens debat sobre la religiositat contemporània. Aquest fenomen d'“abandonament” de les tradicions religioses establertes, que es manifesta en múltiples àrees més enllà de la simple reducció en l'assistència als serveis religiosos dominicals, és un procés que ha estat objecte d'estudi per part de destacats pensadors com Berger, Bellah, De la Torre o Carozzi, entre altres, durant diverses dècades.

Començant per l'inici, però, no podem no fer referència als processos de secularització que la majoria de les societats europees han travessat. El que el gran Weber descrivia com la racionalització (1904) i, conseqüentment el desencantament del món (1904) van ser l'inici de la separació de les diferents esferes de la vida política i social. Aquesta desarticulació de poders que anteriorment havien funcionat junts permetia, ara, una emancipació racional a escala individual però també social. Això es pot veure, per exemple, fent una revisió de com l'Església havia funcionat durant moltes dècades com una institució social més: aportava un ordre moral que dictaminava el que estava bé, el que era bell. Al mateix temps, també tenia cura de la “desviació” (en el sentit durkheimià) això és, per exemple, encarregant-se de pal·liar els efectes de la pobresa. Si bé en aquest sentit no podem afirmar que aquests rols que l'Església acomplia hagin desaparegut, es fa evident que la presència d'aquesta ha disminuït. En aquesta línia, factors com les revolucions industrials, els èxodes rurals, el sorgiment dels estat nació, la creació dels estats de benestar i la dissolució progressiva de la família extensa per deixar pas a la nuclear i, avui dia ja, a gran diversitat de famílies, han tingut un pes important en tot això. Tot això, evidentment, embolcallat per la globalització.

Castells (2004) defineix la globalització com un procés multidimensional (això és, no només econòmic o ideològic) i que la seva màxima expressió és la interdependència global dels mercats, que funciona gràcies a les noves tecnologies de la informació i que pren força a partir de la liberalització econòmica. Al seu torn, la globalització pot entendre's com la confluència de processos socials que alhora desenvolupen la modernitat avançada a escala global, reconfigurant-ne els territoris, les economies, les ideologies... Sovint s'han associat les idees de modernitat i secularització, entenent que la primera constituïa la darrera. Per contra, però, autors com Berger (1999), Frigerio (1995) o Luckmann (1974), aposten per adoptar el concepte “transformació” en detriment de l'ús d'idees com secularització o desaparició. Tal com explica Hervieu-Léger (2005), no és que la religió hagi desaparegut, sinó que “pren una nova forma a partir de les tradicions en la modernitat”. Igualment, altres autors com Semán i Viotti (2015) han estudiat també

la dificultat de desvincular l'estudi de la religiositat contemporània i les seves transformacions de "processos més amplis que sobrepassen el que és estrictament religiós".

Inevitablement, entre totes aquestes transformacions socials, econòmiques i polítiques, també hi ha hagut una transformació en la religiositat i en la manera com les persones viuen aquesta. Una de les expressions potser més evidents d'aquesta "nova" diversitat queda recollida en el que es coneix com a Nova Era. Aquest fenomen relativament recent ha estat extensament estudiat i continua sent l'objecte d'estudi de diferents disciplines. Així doncs, la religiositat Nova Era es podria definir com "un macro moviment que neix als anys setanta i que s'inspira de la contracultura estatunidenca, centrat en la valorització del jo sagrat i en un procés de "cosmització de la vida quotidiana" (Carozzi, 2000).

Tenint en consideració el declivi que estan experimentant les religions tradicionals, com per exemple passa amb el cristianisme a molts països d'occident, i davant l'increment cada vegada més estès de pràctiques para religioses, com en són les que s'engloben sota el paraigua de la Nova Era, prenen especial rellevància, investigacions com aquesta. En primer lloc, perquè aborden una qüestió que, tot i haver sorgit ja fa unes dècades, encara fa difícil definir el fenomen, a causa que és un moviment global, descentralitzat i en constant creixement. Per altra banda, el fet de centrar aquest treball en la regió catalana, permet il·lustrar, en certa manera, un fenomen poc estudiat aquí, en comparació a altres països on es posa més èmfasi a la presència de grups o pràctiques vinculades a la Nova Era. Així doncs, abordar aquesta qüestió és rellevant en el camp de les ciències socials si contribueix a altres investigacions i treballs que s'han fet anteriorment entorn d'això.

Pel que respecta a la meua motivació personal per abordar el tema, diria que el meu interès per les religions i les diferents formes que pren l'espiritualitat sorgeix de la meua proximitat amb la religió cristiana des de petita i de l'estada d'intercanvi que vaig fer a Praga durant el meu tercer any de carrera. A la capital txeca, vaig cursar una assignatura que tractava sobre les "noves" formes que el fenomen religiós està prenent en la contemporaneïtat. La professora que portava l'assignatura, amb uns destacables estudis d'antropologia, va transmetre'm la seva passió pel tema i vaig redescobrir el meu interès en tot això. Després d'haver fet una investigació com a treball final de l'assignatura, analitzant una comunitat religiosa internacional a Praga, vaig saber que, en tornar, volia continuar investigant sobre el fenomen religiós.

Ojectius

L'objectiu principal d'aquest treball és analitzar com es materialitza el marc de sentit de la Nova Era en la pràctica concreta para religiosa del ioga Kundalini. Es tracta, doncs, d'entendre quina estructura segueix aquesta pràctica, quins significats i identitats crea i

com això afecta les experiències de benestar de les persones que la recreen. Els objectius específics d'aquest treball busquen:

- A) Analitzar l'estructura particular que pren el ioga Kundalini i els seus rituals
- B) Abordar el sentiment de comunitat entorn la pràctica del ioga Kundalini
- C) Indagar en la producció de significats i valors compartits generats per la Nova Era, i introduïts a través d'aquesta pràctica
- D) Explorar els efectes d'aquesta pràctica en la sensació de benestar dels participants

Amb la intenció de respondre a totes aquestes qüestions, s'ha vinculat aquests objectius amb les hipòtesis a continuació presentades per poder abordar uns i altres de manera integrada.

Hipòtesis

Les hipòtesis específiques que es busquen respondre amb aquest treball i també continuant amb els objectius anteriorment descrits, són les següents:

H1: Les entrevistades comparteixen un sentiment de comunitat entorn de la pràctica de ioga Kundalini

H2: Les entrevistades han adoptat nous valors i actituds arran de la seva pràctica de ioga Kundalini

H3: Les entrevistades han experimentat un augment en el seu grau d'espiritualitat com a resultat de la seva pràctica de ioga Kundalini

H4: Les entrevistades han experimentat una millora del seu benestar des de la seva introducció a aquesta pràctica

Aquestes hipòtesis quedaran contrastades en l'apartat IV d'aquest treball, a partir de l'anàlisi de les etnografies i de les entrevistes en profunditat a 7 informants que són practicants de ioga Kundalini.

El present treball s'estructura en les següents seccions: marc teòric, metodologia, anàlisi de resultats i conclusions. El marc teòric s'aproxima a la conceptualització que s'ha fet de la religió des del camp de la sociologia, analitzant els canvis que hi ha hagut en l'àmbit de la religiositat i introduint el fenomen de la Nova Era en el marc de les noves formes d'espiritualitat. En el següent apartat es detalla la metodologia que s'ha seguit per a la realització d'aquesta investigació, i la seva justificació i limitacions. Altrament, l'apartat IV ofereix una anàlisi de les etnografies i les entrevistes, i una revisió de les hipòtesis presentades anteriorment. En darrer lloc, en l'apartat V, es conclouen els resultats obtinguts en aquest treball.

II. MARC TEÒRIC

1. La religió des de la sociologia

La religió s'ha estudiat al llarg del temps des de diferents perspectives i punts de partida. Com amb qualsevol altre fenomen o objecte, abans d'entrar en detall cal fer alguns aclariments i establir algunes definicions. En aquest sentit, és necessari distingir entre la religió en tant que institució i la religió en tant que identitat col·lectiva. Berger assenyalava que és a partir de la socialització, la identificació i el reconeixement amb altres que s'adquireix una identitat social (Martín Huete, 2014). Aquesta identitat es torna més estable si el reconeixement de la individualitat té lloc a través d'una "significació còsmica" i de "valors supraordinals que en permeten l'autoidentificació", perquè, segons Berger, l'altra identitat (a partir de relacions amb altres individus) és "subjectiva i precària" (Martín Huete, 2014). Trobem idees similars en la teoria de la grupitat de Brubaker (2002), que se centra en els processos d'identificació més que en els "llocs d'identitats", entenent que les identifications són vulnerables a l'efecte de l'entorn.

En un sentit durkheimià, la religió té la funció de generar cohesió social i mantenir els valors d'una mateixa comunitat. Berger parla de "legitimacions religioses que instauren una estructura de plausibilitat" (1967). D'entre les funcions d'identificació que desenvolupen aquestes legitimacions, trobem que, tal com diu Martín Huete (2014), "en un sentit col·lectiu, aquest univers simbòlic ordena la història".

En aquest punt és interessant mencionar la classificació que fa Tschannen (1992) al voltant de les dues principals definicions que s'han fet per part de la sociologia sobre la religió. Tal com estableix Beltrán (2009), l'una, de caràcter substantiu i de "tradició weberiana", està més centrada en la significació de l'experiència religiosa. L'altra, més aviat durkheimiana, ofereix una definició funcional de la religió.

2. "Teoria" de la secularització

Una de les principals teories que han centrat els estudis de la religió durant temps ha estat la teoria de la secularització. És als inicis del s. XIX que el concepte de secularització pren forma de categoria cultural i al començament del XX es converteix en una categoria científica. Tal com assenyala Perrupato (2013), al llarg dels anys setanta la secularització va tornar-se central en la sociologia, que va posar èmfasi en la modernització i la religió.

De fet, alguns autors (Beltrán, 2009) consideren que "el concepte de secularització s'ha utilitzat com un paradigma en el sentit Kunhià" (Perrupato, 2013). En aquest sentit, Tschannen es mostra crític amb referir-se a la qüestió com a "teoria" de la secularització,

perquè, en primera instància, les aportacions que s'hi han fet són contradictòries entre elles i, en segon lloc, perquè hi ha també divergències en la definició de “religió” (1992). Per aquest motiu, Tschannen (1992) es decanta per una aproximació a la secularització des del “paradigma” tal com l’entén Kunh.

Sobre el problema de no disposar d’una definició única o sistematitzada del concepte religió es pot veure en la distinció que fa Tschannen (1992), entre les diferents visions que proposen una definició substantiva de la religió, per una banda, i una definició funcional per l’altra. Tal com alerta Beltrán (2009), però, sense oblidar les altres teories que no aborden la qüestió de la definició.

La teoria de la secularització postula que la religió perd influència social envers altres esferes de la vida pública i privada (Wilson, 1987). Aquest procés implica que les institucions i creences religioses que fins aleshores havien estat centrals en la vida quotidiana, ara deixaven de ser-ne. En aquest sentit, hi ha diversos factors que caracteritzen el que els autors acaben identificant com a secularització: dessacralització, privatització, racionalisme (Weber, 1904) i pluralisme religiós (Berger, 2014). Altrament, Luckmann fa una distinció entre el que anomena “religió institucional” i “religió invisible” (1967). La primera referència una religió especialitzada que “administra els béns sagrats en les expressions religioses institucionalitzades” (Perrupato, 2013). La darrera és aquella en què “el sagrat no està ni monopolitzat per especialistes ni vinculat a pràctiques institucionals” (Perrupato, 2013). En aquest sentit, el que diu Luckmann (1967) és que la secularització és una retirada de l’experiència religiosa de la vida pública cap a la privada, per mitjà d’un procés de privatització incentivat, alhora, per la modernització.

Estruch (1994) va estudiar la secularització distingint-ne diferents sentits: per expressar la decadència de la religió, per il·lustrar la mundanització del fet religiós, per distingir la creixent autonomia envers la religió i com a “procés de dessacralització”.

Un autor especialment crític amb la teoria de la secularització és Dobbelaere qui reclama la multidimensionalitat del concepte, que afecta en 3 nivells: social, institucional i individual (1994). De la mateixa manera, són múltiples els autors que han postulat que la modernitat, més que secularitzar o fer desaparèixer “el fet religiós” ha suposat una transformació (Berger, 1999; Luckmann, 1967). En aquesta direcció, Beltrán (2009: 71) argumenta que la secularització “es tradueix en una ampliació social del compromís amb els valors religiosos”.

Berger, que en un principi defensa la teoria de la secularització, l’abandona temps després a *The desecularization of the world* on analitza la manera com la religió recupera el seu paper tant en la vida pública com privada (1999). Continuant amb la idea de privatització, Luckmann analitza el paper cada vegada més privat de les creences i pràctiques, que es

materialitzen en aquesta “religió invisible” (1967). Així doncs, si bé a l’inici va seguir-se la idea que la modernitat implicava una secularització en tant que la religió desapareixia en els seus sentits i funcions inicials, la reclama que en realitat es tracta de quelcom més complex s’ha estès àmpliament.

3. Pluralisme i modernitat segons Peter Berger

A *The many altars of modernity* (2014), Berger argumenta que la modernitat, si bé no dona lloc a un procés de secularització, necessàriament es tradueix en pluralisme. El que diu Berger sobre aquest pluralisme, doncs, és que la certesa religiosa fins al moment es dilueix i queda soscavada per una onada “d’eleccions cognitives i normatives, que en moltes ocasions són religioses” (Berger, 2014: 20).

L’anàlisi bergeriana conclou que, com a resultat d’aquest pluralisme, “els individus ja no poden donar per feta la visió del món en què han nascut” (Berger, 2014). Sobre aquesta qüestió de la “certesa”, Berger explica, referenciant a Schutz i el que va anomenar “World taken-or-granted”, que la religió (en aquest escenari) percola cap a la consciència individual abandonant el nivell de certesa per arribar al d’opinió (Berger, 2014: 29). Un altre efecte del pluralisme que analitza Berger és el que ell anomena estructures de plausibilitat i defineix com a “context social en què qualsevol definició cognitiva o normativa de la realitat és plausible” (2014: 31). En aquest sentit, i com és fàcilment deduïble, en un context de pluralisme com el que assenyala Berger, les estructures de plausibilitat es multiplicaran.

En aquesta línia, Berger (Berger a Beltrán, 2009) parla de “pèrdua de plausibilitat dels universos sagrats” i de “relativització dels sistemes de valors”, derivats d’un problema de plausibilitat. També que, la competència entre sistemes de creences, siguin religiosos o no, deixa al descobert rivalitats entre sistemes de valors que poden ser incompatibles.

La cita a continuació il·lustra a la perfecció el que aquest pluralisme significa per Berger i el que intentarà també analitzar aquest treball:

“Now let us make a table with two columns, listing side by side the Catholic beliefs and practices of grandparents and grandchild. Imagine that the two lists are perfectly identical, that is, the “what” of faith has not changed at all. However, the “how” has changed radically. What was previously a destiny, taken for granted, has now become a deliberate choice. The implications of this shift are immense.” (Berger, 2014: 32)

Així mateix, Berger també fa èmfasi en com aquesta pluralitat d’opcions i, per tant, diversificació de creences afecta la relació de la religió amb els individus. Per l’autor, la competència necessàriament interfereix en les dinàmiques religioses, que ara es veuen obligades a buscar estratègies per mantenir-se vives (Beltrán, 2009). Aquest objectiu en disputa fa que les institucions religioses apel·lin als “desitjos, necessitats i expectatives

de potencials consumidors”, generant, dos principals processos en el mercat religiós competitiu: la diversificació i l’estandardització de l’oferta (Beltrán, 2009: 72:73).

4. La religió com a categoria social

Tal com conclou Ceriani (2013), el sentit de la categoria religió està en constant negociació – conflicte. En aquesta línia, l’autor explica que històricament s’ha estudiat l’activitat religiosa des de visions “catolico centrades i sobre institucionalitzades”, el que ha fet que la religió es vinculi socialment a un perfil molt concret: “grups determinats amb certa organització, que hagin perdurat en el temps i que produeixin identifications religioses” (Ceriani, 2013). Aquesta tendència, assenyala Frigerio (2020) ha generat estudis centrats en grups i contextos determinats que han obviat altres creacions religioses que escapaven de la caracterització anterior. Aquest escenari d’“èmfasi grupista”, que en paraules de Brubaker (2002) seria la tendència d’entendre els grups de forma homogènia i independent, sembla que per Frigerio (2020) genera una contra resposta: apostar per un “individualisme infrasocialitzat a través de la noció d’espiritualitat”.

Tot i això, autors com Luckmann apostaren per conceptes alternatius com “religió invisible” (1976) per tal de donar atenció als múltiples grups religiosos i els aspectes, sentits i activitats religioses que tenien lloc “fora” de la religió institucionalitzada. Una denúncia que fa Luckmann a *The Invisible Religion* és desvincular la religió de l’Església (1967), argumentant que associar els dos conceptes era quelcom “únic del judaisme – cristianisme” i que, a més, “l’especialització institucional en si mateixa és una forma social única de religió” (Besecke, 2005).

És amb l’emergència dels discursos propis de la modernitat, que s’entén la religió com una categoria social (Ceriani, 2013). Per una banda, la modernitat genera una nova ideologia que afirma la llibertat individual i, per altra banda, l’estat modern alimenta la percepció de la societat com un conjunt d’esferes que s’interrelacionen entre si. D’aquesta modernitat, també se’n deriva una tendència, un desig, una necessitat de delimitar de forma més específica els dominis del pensament i l’acció social. És enmig d’aquest entramat de factors que comença a teixir-se una valoració diferencial i oposada (Ceriani, 2013) entre la visió institucionalitzada de la religió i la visió espiritual (que s’atribueix més al sentit d’identitat col·lectiva), que designa valor a la categoria espiritual i renega de la institucional. De fet, generalment la religió és concebuda com un sistema de creences que proposen organitzacions religioses i sent l’església la norma amb què la resta es comparen (Frigerio, 2020). Així doncs, la religió com a categoria és protagonista de disputa en l’esfera pública i social. Un cop la categoria passa a ser “indesitjable” o menys preferible enfront d’alternatives. Sobretot a l’hora d’utilitzar-la per la identificació, es distingeixen dues principals vies de negació de la categoria religió. La primera critica la

categoria per ser reduccionista i, en canvi, postula “religiones mundiales” fent èmfasi en el caràcter “no mediado” entre la persona i la divinitat, apostant per altres categories més inclusives com “espiritualitat” o “estil de vida” (Frigerio, 2020). La segona via, més vinculada a l’espiritualitat Nova Era, assenyalava el caràcter dogmàtic i irracional de la religió (Frigerio, 2020) que consta d’individus passius i que, contràriament a la categoria inicial, es presenta com una opció alternativa moderna i secular, capaç de tolerar i acceptar diferents religions i pràctiques.

En aquest punt, l’autor aposta per entendre aquesta multiplicitat i diversitat de grups religiosos des del sentit de:

“Colectivos de personas con algún grado de organización centralizada con objetivos compartidos, relativos a la conveniencia de establecer un tipo de relación determinada con ciertos seres suprahumanos” (Frigerio, 2020 p.31)

Al seu torn, autors com Tweed utilitzen el concepte quotidian turn (2015) per definir el canvi de direcció que ha pres l’anàlisi de la religió, que segons Frigerio (2020) passa des d’una “religió prescrita” a una “religió pràctica, diària (...)”, que podria ser considerada secular”.

Per la seva banda, Bellah (1967) desenvolupa el concepte de “religió civil”, que defineix com un entramat de símbols, creences i rituals que, sense basar-se en religions específiques, generen identitat col·lectiva i sentit de comunitat. El que Bellah troba en la seva anàlisi és l’existència d’una religió civil institucionalitzada “a partir de la qual festes nacionals i personatges històrics, entre d’altres, adquireixen l’estatus de sagrat i contribueixen en la legitimació i manteniment de l’ordre” (1967). Així doncs, segons Beltrán (2009: 66), la religió civil “legitima el poder polític per mitjà d’un procés de generalització de creences i compromisos religiosos”.

5. Formes contemporànies de religiositat

5.1 Espiritualitat *New Age*

Houtman i Aupers (2006) teoritzen sobre la socialització dels individus en l’espiritualitat del “self”, explicant que la destradicionalització implica una menor influència social sobre l’individu, que, al mateix temps, incrementa la seva reflexivitat. Paral·lelament, en les societats contemporànies hi ha un accés generalitzat a la gran varietat de sistemes religiosos, que deriven en un major creixement de l’autoritat individual i en una disminució de l’autoritat eclesiàstica o institucional (Frigerio, 2020). Aquests reajustaments acaben sent clau en la definició de significats.

Altrament, una reclama que també fa Besecke és que cal estudiar molt més el rol que juga la interacció i la comunicació en els contextos religiosos i de producció religiosa, que,

segons diu, queden en un segon pla en favor de la dualitat institució – individu (2005). Amb relació a la modernitat, Ammerman (1997) defensa que la generalització de molts dualismes deriven dels marcs de sentit moderns: mentre que generen categories excloents com per exemple tradició/modernitat, “que postulen una visió més normativa que pròpiament descriptiva de la realitat religiosa”.

Hervieu-Léger analitza la noció de convertit i de peregrí per parlar del que veu com dues formes diferents de pertinença i participació de sistemes de creences (2004). L'autora defineix el convertit com tot aquell que “busca una identitat religiosa definida, que s'adhereix a una comunitat específica i n'accepta les pràctiques i doctrines per complet”, mentre que el peregrí representa “els qui viuen la religió com quelcom evolutiu, que exploren més d'una tradició, creença i pràctica religiosa a mesura que s'adapten a les seves experiències personals” (Hervieu-Léger, 2004). En aquest sentit, l'aproximació individualitzada que caracteritza el peregrí dista de la profunditat amb què el convertit s'endinsa en un sistema de creences.

A partir de la dècada dels anys seixanta sorgeixen nous estils de vida en un context marcat per l'autonomia, les crítiques a la jerarquia i la recerca d'alternatives a la modernitat (Semán & Viotti, 2015). Amb relació a això, més d'un autor ha relacionat la contracultura dels EUA i el moviment de la Nova Era. Carozzi (1999), per exemple, argumenta que la religiositat de la nova neix als Estats Units i que a partir d'allà s'estén, sobretot cap a llatinoamèrica (Semán & Viotti, 2015). En aquest sentit, Semán i Viotti expliquen que l'espiritualitat de la Nova Era és “causa i efecte d'una transformació sociocultural” en què la religiositat es converteix en una plataforma de representacions i pràctiques, això és, “recurs espiritual ampliat” (2015). Aquests dos autors entenen que la Nova Era aporta una combinació entre l'autoconeixement i la idea de perfeccionament multinivell (físic, social i espiritual) vinculat a “l'intercanvi amb el més enllà”.

Una autora clau en l'estudi de l'espiritualitat Nova Era és sens dubte Carozzi. La seva anàlisi sobre el moviment es fonamenta en la idea que la Nova Era funciona com un marc interpretatiu, és a dir, “que designa esquemes d'interpretació i es defineix per la seva funció orientadora i organitzadora de l'experiència” (Carozzi, 1999: 21).

L'estudi sobre la qüestió de Carozzi també ajuda a entendre com funciona i què el caracteritza: buscadors espirituals (seekers) amb una circulació permanent per diferents grups, l'anul·lació de les jerarquies de poder, l'autonomia individual, la cosmització de la vida quotidiana i la sacralització del jo (Ceriani, 2013). Per l'autora, el moviment de la Nova Era és “l'aplicació d'una visió antiautoritària i autonòmica en el camp de la teràpia alternativa, l'esoterisme i la religió” (Carozzi, 1999). Segons Carozzi (1999) aquest moviment proporciona direccions per a la “transformació del self, la curació o l'alliberament del cos”, entre d'altres.

Aquesta espiritualitat concretament materialitzada en el marc de la Nova Era pren una dimensió “individual, subjectiva i experiencial” que, a més, “se situa d’acord amb les definicions dels mateixos subjectes” (Ceriani, 2013). Recuperant a Frigerio (2020), que posa sobre la taula les disputes més evidents que pateix la categoria de religió i els significats que projecta, Carozzi (a Ceriani, 2013) en aquest sentit, també assenyalava com, a partir d’aquesta emergència del moviment de la Nova Era i l’extensió de la categoria “espiritualitat”, pels actors immersos en aquest marc interpretatiu la dicotomia entre ells “espirituals” i els altres “religiosos” es fa evident: l’espiritualitat pren un rang universal, essencialista, connectat amb el tot; la religió, per contra, continua sent l’institucional i històric.

És especialment interessant en aquest punt entendre el que Carozzi analitza de la Nova Era: es tracta d’una “organització en xarxa” que permet una entrada i sortida constants que fan que els individus hi puguin “participar de manera intercanviable com a consultors i consultants” (1999). Aquest fet, segons l’autora, és una expressió més del “biaix autonòmic”, per la seva necessària organització horitzontal. A partir de l’anàlisi que fa, Carozzi (1999) conclou que la doctrina del moviment de la Nova Era es fonamenta en la “sacralització de l’autonomia individual”, el que al mateix temps funciona com l’element distintiu d’aquest respecte d’altres moviments:

“Lo que diferencia al movimiento de la nueva era de otros movimientos postsetentistas es, justamente, su carácter religioso: la absolutización de la autonomía individual, la negación de toda influencia del entorno sobre el sujeto, lleva a la elaboración de explicaciones sobrenaturales [...]” (Carozzi, 1999 p.37)

5.2 Tradició, indústria cultural i producció religiosa

Entre d’altres, Olivas explica que la religió continua present sota la forma de “tradició en la modernitat” (2022). La raó és que, sobretot des de la Nova Era, les experiències rituals de les formes de religiositat alternatives a les històricament occidentals, s’alimenten de diferents tradicions agafant-ne, sobretot, part del seu llegat ancestral (Olivas, 2020). En aquests casos, la tradició és recreada pels membres del grup, que són partícips d’un sistema ritual en què, a través de la corporització d’habitus, donen sentit a la seva pròpia noció de sagrat. Això permet que, tot i que el ritual es faci de forma col·lectiva, l’experiència religiosa es configuri de manera particular. En aquest punt, el cos pren un rol crucial en l’experiència religiosa, sent aquest la base sobre la qual l’experiència de benestar i la noció de sagrat es troben a través dels reptes corporals (Olivas, 2022). Alhora, aquesta recreació de la tradició és possible gràcies a la mobilitat interreligiosa i aquesta “transnacionalització de creences” (De la Torre, 2012). De la Torre parla també de “polinizadores de las tradiciones” (2012) per retratar aquesta integració de diferents tradicions i pràctiques que la Nova Era reinterpreta com a part del desenvolupament

espiritual i terapèutic (Olivas, 2022). En definitiva, els processos d'apropiació de la tradició són processos d'invenció que generen noves formes col·lectives de sentit.

Els processos de corporització (Csordas, 1990) són un element clau per poder entendre la relació amb la part transcendent de l'experiència ritual. Tal com assenyala Olivas (2022), és a través d'aquests processos de corporització que s'estableixen semblances entre diferents tradicions, però totes enfocades al benestar personal.

Per altra banda, De la Torre (2008) estudia la manera com les creences transcendents s'obtenen i originen en espais de consum tals com botigues o centres de desenvolupament personal, per la qual cosa hi ha un desplaçament dels temples com a única via de connectar amb el transcendent. L'autora també argumenta que aquest “mercat esotèric” que ofereix múltiples mercaderies religioses, les exporta de diferents tradicions religioses d'arreu del món; un mercat que, sens dubte, constitueix una indústria cultural que juntament amb els mitjans de comunicació, resignifiquen l'experiència de la Nova Era com “un estil de vida a través del consum”.

En aquest escenari, tal com estudien De la Torre i Gutiérrez (2005), les pràctiques religioses tradicionals s'adapten a les dinàmiques pròpies del mercat, possibilitant-ne el consum i la comercialització. No tan sols les pràctiques “tradicionals” s'adapten al mercat per competir-hi (Beltrán, 2009), sinó que en aquest context també s'hi creen nous ritus que prenen un nou “sentit sagrat” i, per tant, noves vies a partir de les quals els individus es relacionen amb aquestes noves formes que adquireix “el sagrat” (De la Torre & Gutiérrez, 2005).

Així doncs, aquest mercat es converteix un espai de competició entre esglésies, empreses, nous moviments religiosos..., que busquen trobar el seu lloc entre la llei de l'oferta i la demanda (De la Torre & Gutiérrez, 2005). Les autores ressalten dues formes en què la relació entre mercat i religió es materialitza:

“[...] 1) la mercantilización de lo sagrado, que atraviesa y reconfigura a las religiones establecidas, y 2) la sacralización de las mercancías y del mercado, que configura formas alternativas de experimentar lo religioso al margen de las Iglesias” (De la Torre & Gutiérrez, 2005, p.10).

Tot això és manifesta també en la “religiositat a la carta”, concepte que Champion (Champion a De la Torre, 1995) defineix com una “elecció selectiva de consumicions que conformen un menú individualitzat de diferents formes de pensar i experimentar el transcendent”.

Un exemple del desplaçament dels temples com a única via de connexió amb el transcendent és la gran presència d'escoles de ioga, centres de desenvolupament personal, locals on fan teràpies alternatives, etc. Aquests espais que poden ser també virtuals, han anat agafant no només molta presència en l'àmbit públic sinó legitimitat com a agents i

vies de perfeccionament físic, mental i espiritual. Des d'aquestes plataformes, es mercantilitzen les filosofies i pràctiques d'origen oriental per configurar una "experiència" enfocada al benestar, capaç d'atreure a qualsevol individu. Transcendental o no, espiritual o no, tot individu que formi part de la societat de consum, es torna un públic objectiu per aquest mercat religiós que promet un "alliberament" de les estructures quotidianes i, segons l'estudi de Carozzi (1999) el camí cap a l'autonomia.

En aquest context, el ioga és una pràctica clau per entendre com totes aquestes lògiques es materialitzen. Ras i curt, és una tècnica d'origen oriental, amb evidents bases ancestrals i que pren el cos com a "temple". Prenent com a referència autors Olivas (2022) i Csordas (1990), que posen èmfasi en els processos de corporització, es fa evident que el ioga sigui un objecte d'estudi ric i molt interessant per analitzar com les lògiques de la Nova Era es transmeten a través d'aquesta pràctica. Precisament, una característica de les pràctiques del ioga és la vivència experiencial, el "reconeixement del subjectivisme com a forma d'apropar-se al que és real" (Fajardo Pulido, 2009), abandonant així la idea del "creure" per adoptar la forma "d'experimentar".

III. METODOLOGIA

Atenent les característiques de la qüestió i dels objectius plantejats, aquesta investigació seguirà una metodologia qualitativa. Seguint Taylor i Bogdan, la metodologia qualitativa “se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (2000: 7). Amb la perspectiva multidimensional que ofereix l’aproximació qualitativa, podrem explorar i copsar com els sentits de la Nova Era es materialitzen (si ho fan) en la pràctica del ioga Kundalini.

A més a més, la metodologia qualitativa també permet un abordatge holístic dels subjectes i els espais, per la qual cosa facilitarà la comprensió de les conductes individuals del context estudiat (Mora, 2005). En aquest sentit, tal com presenten Taylor i Bogdan (2000), l’anàlisi qualitativa permet estudiar “la subjectivitat dels subjectes socials”.

Així doncs, la metodologia que se seguirà constarà de dues fases: per una banda, l’observació etnogràfica de la pràctica del ioga Kundalini i, per altra banda, una anàlisi del testimoni de practicants de ioga Kundalini.

Per a la primera part, s’han realitzat dues etnografies en dos centres de ioga de la ciutat de Barcelona. Ambdues etnografies s’han realitzat amb el mètode observador-participant, que tal com van definir Marshall i Rossman (a Kawulich 2005), consisteix en una “descripció sistemàtica de fets, comportaments i artefactes en l’escenari social escollit per ser estudiat”. Un dels centres escollits és Espai Ioga Barcelona, situat a l’antiga esquerra de l’eixample, i l’altre és Happy Yoga Joanic, situat al barri de Gràcia. En comparativa, el primer local és més petit que el segon, que compta amb unes instal·lacions grans i una major oferta d’horaris. Aquestes característiques diferencials han permès abordar les etnografies des de perspectives també diferents.

Pel que fa a l’entrevista, s’han entrevistat un total de 7 persones practicants de ioga Kundalini. Per tal d’aconseguir una mostra el màxim de representativa possible, s’han buscat persones de diferents edats, sexe, amb situacions familiars diverses (amb fills i sense, amb parella o solters). A la taula següent hi ha els diferents perfils detallats:

Taula 1. Fitxa tècnica entrevistes

Codi entrevista	Sexe	Edat	Estat civil	Fills	Es considera espiritual?	Quantitat temps fent ioga	Freqüència de pràctica	Espai habitual de pràctica
E1	Dona	59	Casada	Sí	Sí	Des dels 34 anys	Intermitentment	Casa
E2	Dona	34	Soltera	No	No	4 anys	1 cop setmana	Centre de ioga
E3	Dona	23	Soltera	No	No	5 anys	1 cop setmana	Centre de ioga i online
E4	Dona	38	Casada	Sí	Sí	10 anys	2 cops setmana	Centre de ioga
E5	Home	66	Casat	No	NS/NC	Des dels 14 anys	3 o 4 cops setmana	Casa i centre de ioga
E6	Dona	23	Soltera	No	Sí	Des dels 13 anys	Intermitentment	Centre de ioga
E7	Dona	56	Casada	Sí	Sí	Des dels 23 anys	Setmanalment	Casa i centre de ioga

Totes les persones entrevistades han practicat ioga Kundalini durant, almenys, tres anys, per tal que la seva experiència entorn de la pràctica estigui prou consolidada i les experiències de benestar o canvi, si n'hi ha hagut, hagin pogut succeir. Si bé s'ha establert aquest filtre pel que fa al temps mínim de pràctica, no s'ha discriminat per la freqüència amb la qual practiquen ioga ni per l'espai on en practiquen. Aquests criteris s'han establert així de manera que es pogués obtenir una mostra variada i, alhora, amb certes garanties de “coneixement de causa”.

Les entrevistes s'han realitzat tant de forma presencial com en línia, segons la disponibilitat de les persones entrevistades. Han tingut una durada mitjana de 40 minuts. Per tal d'abordar els temes exposats en els objectius i respondre a les hipòtesis plantejades, s'han realitzat entrevistes semi – estructurades, amb el suport del següent qüestionari, sense haver obviat altres temes que hagin pogut sortir durant les entrevistes i que no estiguin aquí contemplats.

Taula 2. Qüestionari per a les entrevistes semi – estructurades

Qüestions pràctiques	1. Quant fa que vas començar a fer ioga? 2. Com t'hi vas iniciar? T'ho recomana algú, veus informació per internet... 3. Comences amb algun objectiu o motivació concreta? 4. Freqüència amb la qual practiques ioga 5. Com ho fas? Des de casa, online, presencial amb grup... 6. Què t'aporta cada modalitat?
Comunitat	7. Creus que existeix tal cosa com una comunitat dins el món del ioga? 7.1 Quines característiques diries que té? 7.2 Creus que hi ha característiques comunes en les persones que coneixes que fan ioga? 7.3 Creus que són característiques necessàries per fer ioga, o que es desenvolupen amb la pràctica? 7.4 En formes part? 7.5 Què aporta la comunitat a la teva experiència? 8. Vius el ioga com una pràctica merament individual?
Identitat	9. Creus que fer ioga pot arribar a ser un tret de la personalitat d'algú? 10. El ioga forma part de la teva identitat? 11. Fer ioga t'ha proporcionat valors o visions del món que no tenies abans i que ara són part de la teva identitat? 12. Vius el ioga o l'has viscut com una filosofia de vida, o més aviat com una pràctica física que t'aporta beneficis? 12.1 I les persones del teu voltant?
Espiritualitat	13. Ets una persona espiritual? 14. N'eres abans d'iniciar-te en el món del ioga? Ha canviat des que fas ioga? De quina manera? 15. Hi ha algun element del ioga en concret que hagi propiciat aquest canvi en el teu grau d'espiritualitat? 16. Què diries que aporta el ioga a la teva espiritualitat?

Experiència de benestar	17. Què aporta el ioga en el teu dia a dia? 18. Hi ha aprenentatges físics o teòrics del ioga que apliquis en la teva quotidianitat? 19. Has experimentat una millora en la teva salut física, mental i espiritual? 20. Si tenies objectius marcats en un inici, creus que els has aconseguit?
--------------------------------	---

Així mateix, les notes etnogràfiques de les dues sessions de ioga Kundalini observades a Barcelona i també les transcripcions de totes les entrevistes, es poden trobar a l'apartat IV (anàlisi de resultats) i a l'annex 1, respectivament.

Finalment, i per tal de garantir les consideracions ètiques pertinents en el cas de les entrevistes en profunditat, s'ha preparat un document de consentiment informat (annex 2) en què queden explícits els usos de la informació recollida i que ha estat entregat a totes les persones que han participat en les entrevistes perquè en donin el consentiment. De la mateixa manera i per garantir l'anonimat de totes les persones que han participat en aquest estudi, els noms que puguin aparèixer a les transcripcions de les entrevistes han estat canviats per d'altres inventats. Igualment, les entrevistes han estat codificades, per la qual cosa, en l'anàlisi, s'hi farà referència amb el codi d'entrevista que s'ha assignat a cadascuna.

Limitacions

La limitació més destacable d'aquest treball han estat els recursos. Això ha afectat la quantitat d'entrevistes que s'han pogut realitzar. Per una banda, ha estat complicat contactar amb persones vinculades a la pràctica i predisposades a ser entrevistades. Sobretot de les etnografies, algunes persones s'han mostrat hostils a l'hora d'aproximar-me a elles després de la sessió i comentar-los el tema. No obstant això, amb l'efecte bola de neu i a partir de connexions de coneguts de coneguts, contactar amb practicants de ioga Kundalini que s'han mostrat oberts a participar en aquest estudi.

Per altra banda, també ha estat una dificultat contactar amb homes per a les entrevistes. Si bé a les dues etnografies hi havia presència d'alguns homes, va ser difícil aproximar-me a ells i rebre una resposta positiva a participar en una entrevista. Aquest hàndicap s'ha repetit en el contacte amb coneguts de coneguts, del qual només he aconseguit un home practicant de ioga Kundalini per a les entrevistes.

De la mateixa manera, encara que hagués estat interessant poder realitzar més entrevistes per tenir una mostra més gran, en alguns moments ha estat complicat gestionar tanta informació, per la qual cosa, en cas d'haver-hi hagut més entrevistes, probablement s'hauria manifestat el principi de saturació.

IV. ANÀLISI DE RESULTATS

L'anàlisi d'aquest treball constarà de dues parts. Una, correspondrà a les dues etnografies i a tota la informació recollida en aquestes: el ritual, els perfils de practicants, els espais, els usos del llenguatge i la música, les postures, les manifestacions de l'experiència expressades pels participants, el comportament dels practicants, etc. L'altra, farà referència a tot el comprès en les entrevistes, és a dir, el testimoni de les persones entrevistades. Per aquesta part, se seguirà l'estructura plantejada en el qüestionari (en l'apartat de metodologia), abordant les diferents variables: comunitat, identitat, espiritualitat i benestar. L'objectiu d'estructurar l'anàlisi d'aquesta manera és fer-lo el més clar possible per després poder respondre de forma més precisa a les hipòtesis plantejades.

1. Etnografies

Etnografia 1. "Espai Yoga Barcelona"

Data: 17 desembre de 2024

Lloc: Carrer de Provença, 196 – 08036 Barcelona

Hora inici: 19:20h

Hora final: 21:15h

Espai Yoga Barcelona està situat dins un dels locals de Raffel Pagès perruqueries. Hi arribo amb uns minuts de marge i, a la porta, em trobo amb un home d'uns 45 anys que va vestit amb roba d'esport i que porta una bossa allargada penjada a l'espatlla. Em cedeix el pas així que truco al petit timbre que hi ha a la porta perquè m'obrin. A dins, a la part baixa del local, hi ha dues dones que estan escombrant i recollint alguns productes capil·lars. A la perruqueria ja no hi queden clients. Pregunto si aquell és el lloc on fan ioga, i em diuen que sí, que pugi les escales, mentre la veu de l'home que m'he trobat a la porta abans d'entrar també m'indica que és amunt. Deixo que ell passi primer i tirem escales amunt. Al capdamunt de les escales hi ha un replà prou ample per estar-hi un parell de persones sense haver de patir per no caure escales avall. A la paret de la dreta hi ha un banc de fusta petit on ja hi ha un parell de sabates. L'home es treu les sabates i les deixa a la fusta inferior del banc, abans de passar cap a la sala que ens queda a la porta de l'esquerra. Entre la sala on acaba d'entrar l'home i el banc petit de fusta, hi ha una porta tancada que, situada al centre, presideix les escales. Jo també deixo les sabates al banc i entro a la sala de l'esquerra.

És una sala mitjana, no prou gran per acollir-hi més de 10 persones i les seves màrfeques, però tampoc petita. Les parets són blanques i les llums tènues. No hi ha una il·luminació gaire directa: les llums que hi ha repartides pel sostre són leds rodones, petites i regulables. La sala és més aviat rectangular. A la part de l'esquerra hi ha una finestra que dona a baix, a la perruqueria. Com que la sala on soc és una mena d'altell, a través de la finestra i de l'aparador de vidre de la perruqueria, puc veure-hi el carrer. En la mateixa paret de la finestra, al fons de la sala, hi ha dues estanteries amb mantes, coixins i estores. A la paret del costat del material hi ha la porta d'un petit bany i, a l'altra cantonada hi pengen unes cortines blanques, simulant una mena de vestidor. A la paret de la dreta hi ha un petit moble de fusta amb un equip de música, una làmpada de sal i una planta. Hi ha una columna blanca que marca malament la meitat de la sala, perquè no queda situada al mig, sinó que deixa més espai a un cantó.

Quan entro a la sala ja hi ha dues dones i un home. Dos d'ells estan col·locant l'estora a terra i l'altra, que intueixo que serà la professora, està parlant amb ells mentre que fa alguna cosa amb una tauleta. L'home que ha arribat amb mi deixa la jaqueta a dins les cortines i, saludant als altres, agafa la seva estora i es col·loca al costat de l'altre home. Saludo a tothom i deixo també les coses al vestidor improvisat. Rere les cortines m'hi trobo una dona, d'entre 50 i 60 anys, que s'està canviant de roba. En acabar, surto cap a fora i agafo, tal com veig que ha fet la resta, una estora, un coixí i una manta. Em col·loco al racó més apartat per tal de tenir una visió el màxim completa de la sala. Al meu costat s'hi posa la dona que m'he trobat al vestidor. Arriben una mica després dues dones més, més joves que les altres. Deixen les seves coses, agafen el material i es reparteixen per la sala: una davant meu i l'altra davant dels dos homes. En total, a la classe hi ha 2 homes i 4 dones, a més a més de la professora. Mentre s'acaben de situar, la professora els pregunta què tal la setmana, alguns li pregunten a ella si ja es troba millor, fan referència al fet que setmanes enrere havia estat sense veu. La dona que ja estava situada quan he entrat a la sala explica que "ja necessitava venir aquí, desconnectar de tot". A partir d'això comenten que la "vida de fora va a un altre ritme". Parlen de velocitat del temps, de prendre consciència, de desconnexió, de present. Quan passen uns minuts de les 19:30, la professora s'asseu una mica més endavant de la tauleta i l'equip de so, al mig de la sala, obtenint una visió completa de tothom. Els alumnes tenen la seva estora en posició "vertical", en direcció cap a la professora, mentre que ella la té col·locada en "horitzontal" i mirant cap a nosaltres, per la qual cosa, mentre que a ells els sobra estora per davant i darrere, a ella pels costats. Tots ja estan asseguts en la seva estora amb les cames creuades quan la professora abaixa una mica més la intensitat de la llum i comença a sonar una música tranquil·la de fons, a volum relativament baix.

Queda iniciada la sessió amb una mena de "pregària" que barreja diferents paraules sagrades que van pronunciant tots a l'uníson. Un cop acaben amb aquestes paraules

inicials, la professora comença una sèrie d'“ooms” que la resta segueixen. Tot això, ho fan asseguts a les seves estores amb les cames creuades, l'esquena ben recta i les mans recolzades sobre una cama i l'altra, amb les puntes dels dits índex i gros de cada mà tocant-se. Es repeteix tota l'estona, la importància de mantenir la mirada entre les celles. Després d'aquesta “invocació” inicial, comença la sessió d'exercicis i respiracions. Amb les cames encara creuades, es demana inspirar aire i mantenir-lo dins, fent força des del melic i “elevamos la energía hasta la coronilla, nos expandimos”. Al cap d'uns segons, exhalen i descansen. Tant en el moment d'inhalar com d'exhalar, els sorolls que fan en respirar són forts. En deixar anar l'aire, hi ha qui fa sons més “exagerats”, en el sentit de forts, intensos, allargats. Per “netejar-se”, un cop acabat aquest exercici, estiren les cames rectes cap endavant i mouen les cames i els peus, sacsejant-los.

Per al següent exercici s'asseuen damunt les seves cames, de manera que els peus toquin el cul. Alguns es col·loquen un coixí entre les cames flexionades per una major comoditat. Alcen els braços amunt, per sobre el seu cap, i els mantenen paral·lels i alçats, amb els dits lleugerament recollits, simulant una mena de fletxa que “apunta cap al cel”. L'exercici consisteix a agafar aire des del punt del melic, per la qual cosa, en inspirar, es contrau el ventre i es manté l'aire alhora que es pronuncia “Sat”. Al cap d'uns segons, es deixa anar l'aire, relaxant la musculatura mentre es pronuncia “Nam”. Així doncs, es tracta de repetir “Sat Nam” al mateix temps que agafes i treus aire. Alguns d'ells relaxen una mica els braços, mantenint-los alçats, però en forma d'U. Després d'uns minuts i unes quantes sèries, sense pronunciar res, agafen aire i el mantenen uns segons. Mentre el deixen anar, amb les mans ben obertes i els dits separats, obren els braços i els deixen caure a poc a poc, “abraçant l'espai”. S'estiren a terra cara amunt i descansen uns segons, respirant sense patrons. Encara ajaguts, mouen els peus fent cercles.

Un cop fet el descans, s'asseuen amb l'esquena recta i les cames estirades i estiren els peus cap enfora i cap endins, combinant l'exercici amb la respiració. Quan els dits miren cap al cos, inspiren, i quan miren cap enfora, exhalen. Després d'unes sèries, sacsegen de nou les cames i els peus. Tornen a asseure's amb les cames creuades, inhalant mentre contrauen l'anús, els genitals i el melic i exhalant mentre alliberen la tensió en aquesta part i traient el pit cap enfora. Les indicacions per aquest exercici són de mantenir la mirada entre les celles i de repetir internament “Sat Nam” alhora que cadascú fa l'exercici. L'únic que acompanya la música tranquil·la de la sala són les respiracions fortes dels practicants, que aquesta vegada, no van a l'uníson ni tampoc tenen la mateixa intensitat. Aquest exercici dura uns 4 minuts. Per acabar-lo, es demana retenir l'aire durant un minut més i “eleva bien arriba tu energía”. Després es relaxa, se separen les cames, es giren lentament els turmells mentre es demana “notar les sensacions”, “deixar córrer l'energia”, “sentir com es mou l'energia”.

S'asseuen altra vegada sobre els genolls i els talons, fent cercles amb el cap lentament. Es tracta d'inhalar a darrere, amb el cap cap enfora, i exhalar en passar per sota, quan la barbeta gira per davant del coll i el pit. Com amb els altres exercicis, cal fer la sèrie pronunciant "Sat" en inhalar i "Nam" en exhalar. Primer s'inicia una sèrie començant a girar cap a la dreta i després es canvia de direcció. En acabar les dues sèries, estiren les cames cap endavant i sacsegen cames i peus. S'estiren panxa amunt i descansen un minut.

Tornen a seure amb les cames creuades, l'esquena recta, i estirant els braços cap amunt, col·loquen les mans obertes sobre les seves espatlles. Es tracta d'inclinar-se cap a un costat i l'altre, mantenint el melic recollit, la mirada entre les celles i els braços alçats i flexionats, amb les mans sobre les espatlles. Comencen inclinant-se cap a l'esquerra i inhalant. Les indicacions són de mantenir el coll recte, sense girar-se, "el cuerpo es como un árbol, un torso único". Se senten les respiracions desiguals i intenses, cadascú va al seu propi ritme. En acabar, relaxen els braços i, mantenint les cames creuades, col·loquen les mans amb els palmells cap amunt, respirant profundament. En aquest moment hi ha qui badalla, hi ha qui fa una mena de sons guturals.

S'aixequen i, dempeus, obren les cames i flexionen el cos cap endavant, col·locant les dues mans obertes a terra. Aquells qui no poden mantenir aquesta posició de "tenda de campaña", poden recolzar els genolls a terra. L'exercici tracta de fer la "respiración de fuego" en aquesta posició, per la qual cosa després que la professora doni el "tret de sortida", tots comencen a respirar molt fort, més que les altres vegades, contraient el ventre en inhalar i relaxant-lo en exhalar. D'aquest exercici se'n fa una sèrie força llarga. Un cop acabada, s'asseuen primer sobre les cames i els turmells, enganxant aquest cop la panxa i el pit amb les cames flexionades, i estirant els braços i el cap endavant. Mantenen aquesta postura uns minuts i, després, s'estiren panxa amunt. Fan uns quants minuts de respiració profunda individual, i aquí tornen a escoltar-se badalls, sons guturals i inclús sons semblants als d'un orgasme. La sensació que es percep a partir de tots aquests sons és de total alliberament.

Després d'uns minuts de descans, s'asseuen amb les cames encreuades i l'esquena recta, i col·loquen les mans amb els dits ben junts davant del pit, però sense tocar-se una mà amb l'altra. Mentre es fan respiracions profundes, marcant les inhalacions i exhalacions, la professora va indicant que es fixin en el moviment de l'energia. Les mans, que es mantenen paral·leles, però sense tocar-se, van aproximant-se a poc a poc i sota les indicacions de la professora. Al final, s'ajunten i les col·loquen enganxades al pit i amb el cap cot. Després d'uns minuts, desfan la postura i s'estiren a terra panxa amunt i es tapen amb una manta. Entrem a la recta final de la sessió, i la professora abaixa encara més la intensitat de les llums, quedant-nos gairebé a les fosques. Apuja una mica el volum de la música i comença el moment de relaxació. Les indicacions per aquesta fase són

clares: prendre consciència de l'energia, les sensacions que flueixen pel cos, sentir el cansament al cos. Hi ha algú que s'acaba adormint perquè poden sentir-se alguns roncs lleugers. Molts d'altres badallen. Hi ha qui encara respira profundament i de manera intensa com abans. Un cop passada l'estona de relaxació, es destapen i es tornen a asseure amb les cames creuades i les mans sobre els genolls. Per tancar la sessió, fan un cant i, en acabar-lo, fan una pregària d'agraïment al Sol, en la qual fan referència a la importància i esperança de “ser guiats per la llum”.

Després d'aquestes paraules finals, es donen les gràcies els uns als altres per la sessió d'avui i cadascú recull el material i el col·loca a les estanteries. La professora estén una pila de cartes en fila a terra, i convida a tothom a agafar una carta. M'explica que es pot agafar la carta després d'haver-se fet una pregunta i, en tal cas, obtenir-ne resposta de la carta, o bé agafar la carta sense fer-se cap pregunta. El missatge que doni la carta, t'ha de servir per enfrontar la setmana. Hi ha qui fa una foto de la carta que li ha tocat i hi ha simplement la llegeix i prou.

2.2 Etnografia “Happy Yoga Joanic”

Data: 18 desembre de 2024

Lloc: Carrer d'en Grassot, 10 – 08025 Barcelona

Hora inici: 19:50h

Hora final: 21:49h

Happy Yoga Joanic es troba en un carreró poc transitat, no gaire il·luminat i gairebé del tot per a vianants. Arribo al local 10 minuts abans que comenci la classe programada a les 20h en punt. El local té una entrada fonda, amb una porta de vidre que no han acabat de tancar. Quan hi arribo ja hi ha algunes persones esperant. A la paret de l'esquerra hi ha unes estanteries baixes de fusta on la gent deixa les sabates. Al fons a la dreta hi ha un sofà i un parell de butaques i, just davant, una taula amb un ordinador, on hi ha una dona que fa de recepcionista. Just darrere del sofà hi ha un finestral de vidre i una porta, també de vidre. Tot i això, des de fora no veig el que hi ha a l'altra banda, que queda amagat rere unes cortines blanques.

Gent diversa va entrant al local, homes, dones, grans, més joves, adults. Alguns venen en parella, d'altres sols, i d'altres arriben sols, però ràpidament es troben amb algun amic. Ràpidament, comencen a sentir-se converses que omplen l'espai, desordenades. Quan estan a punt de tocar les 20h, la dona que estava asseguda a l'escriptori amb l'ordinador entra a la sala i en surt al cap d'un moment. Pel que puc veure, ha anat a veure quant queda perquè els que són a la classe anterior surtin. Al cap de pocs minuts d'aquesta

intromissió, el grup que hi havia dins surt i anem entrant tots els qui estàvem esperant a fora.

L'espai és molt més gran i ampli que el del local anterior. L'estil d'aquest és més industrial, recorda a una nau. A la paret que queda entrant a la dreta hi ha estanteries amb el material: les estores, els coixins, les mantes. Al costat de les estanteries hi ha un sofà marronós i una mica més enllà, un penja-robes per deixar-hi les jaquetes. On hi ha les cortines que es veuen des de fora i que tapen el vidre, hi ha el vestidor, altra vegada, improvisat amb cortines blanques que van fins al fons. Aquesta vegada no hi entro, però puc veure que hi ha un banc de fusta i que hi ha també un penja robes. A la paret més allunyada de la porta hi ha una cuina: mobles, uns fogons, una nevera, un forn, un marbre prou llarg per cobrir força part de la paret. A banda i banda de la cuina allargada hi ha una porta. Cada una de les portes duu a un lavabo. Hi ha una columna a la sala, però són primes, per la qual cosa permeten tenir una visió de l'espai gairebé completa. La llum de la sala és tènue i força indirecta. Hi ha diferents focus repartits pel sostre que emeten colors i tons diferents, aconseguint una barreja entre la calidesa del groc i la fredor del blau. En aquesta ocasió, la música serà en directe. Per això, al fons de la sala hi ha col·locada una estora al centre i, al cantó més proper del vestidor improvisat, una altra estora col·locada en diagonal i amb una guitarra a sobre.

La gent va entrant i col·locant-se. Hi ha qui porta la seva estora de casa, però la majoria l'agafen de les estanteries. Algunes persones agafen una de les estores que deixa el local, però a sobre hi col·loquen un mocador de roba per cobrir-ne la superfície. Jo em col·loco a una cantonada, davant la nevera, per tenir una visió la més completa possible de l'escena. Fa la sensació que hi ha qui sent aquest lloc com casa seva. Hi ha un noi força jove que es mou amunt i avall, com si anés col·locant les coses a lloc per poder començar la classe. Una altra dona que s'ha posat a la darrera fila, com jo, però tocant a les cortines, manté la mateixa actitud. Aquesta dona col·loca l'estora on seurà la professora, retoca la posició de l'estora on hi haurà el músic. Mentre esperen que arribi la professora, la gent va fent tota classe d'estiraments i respiracions profundes. Cadascú es prepara en el seu lloc particular per al que ha de començar en breus.

La sessió comença amb el cant de dos mantres. La professora demana que tots s'asseguin amb l'esquena recta i les cames creuades. Abans d'entonar les primeres paraules de l'oració, corregeix la posició de la sala amb unes instruccions clares: mans juntes, amb els palmells tocant-se i col·locades a l'altura del pit i contra el cos. Ulls tancats i mirada entre les celles. Anuncia que es faran 3 repeticions de cada mantra, començant per l'"Adi mantra" i acabant pel mantra "Magala Charan mantra". Quan tothom està a punt, comença la pregària amb una sèrie curta d'inhalacions i exhalacions profundes. Al cap d'un minut

se sent el primer “Om”. Les veus del meu voltant projecten amb força el text que sembla que tothom té ben après. La música de la guitarra guia el cant que sona prou coordinat.

Una vegada s’ha donat per iniciada la classe, es desfà la posició de les mans i es recolzen sobre els genolls. L’exercici consisteix a fer cercles amb el cap al mateix temps que es coordina el moviment amb exhalacions i inhalacions. Després d’uns minuts es canvia de direcció. Quan la professora ho indica es canvia de moviment per mantenir les respiracions però ara girant el cap a un cantó i altre. Abans d’acabar, es demana tirar el cap amunt agafant aire i treure’l tornant la mirada a la posició central. Estiren les cames que fins ara estaven creuades i les sacsegen. Hi ha qui també fa cercles amb els turmells. És el moment de desfer-se de l’energia remoguda.

Ara es col·loquen de genolls a terra i les cames i peus estirats, de manera que les plantes dels peus miren cap amunt. Recolzen les mans planes a terra. Sota les indicacions de la professora i cadascú al seu ritme, comencen les respiracions encongint el cos i dirigint el cap cap endins. Com en la resta d’exercicis, en recloure el cos inspiren aire i en desfer la postura i expansionar, exhalen l’aire que havien mantingut amb força. En aquest punt les respiracions comencen a ser molt fortes, desiguals i intenses. Fan unes quantes sèries, cadascú al seu ritme, i quan la professora ho indica, tanquen l’exercici seient a terra amb les cames flexionades i els peus units al centre. Mantenint aquesta posició, simulen el vol d’una papallona mentre mouen les cames amunt i avall per desfer-se de les energies.

Encara asseguts, obren les cames a l’amplada de l’estora. Es tracta d’agafar-se cada peu amb una de les mans, però molts no hi arriben. Per aquests casos, la professora ja explica que cadascú allargui tant els braços com pugui i que es quedi fins on arribi. Es manté una respiració conscient i profunda. “Estás presente, consciente, sientes el aire que entra y que sale, ves por donde entra y por donde sale”. Flexionant els colzes i mantenint aquesta “consciència” sobre el curs de la pròpia respiració, mouen el cap endavant i endarrere. La respiració dels participants se sent més forta quan la professora, amb els ulls tancats, però com si ben bé estigués veient la sala, corregeix la posició recordant la importància de mantenir l’esquena recta. Per acabar l’exercici, com abans, es repeteix el moviment de “papallona”.

Ara s’estiren a terra i respiren un minut profundament. Passat aquest temps col·loquen les cames contra el pit i les agafen amb els braços plegats. Mantenint la respiració, es comencen a balancejar aixecant el cul uns centímetres del terra. L’exercici va avançant progressivament. Es va indicant de fer l’impuls i el balanceig més gran, cada vegada una mica més. En els següents passos, es tracta de col·locar les plantes dels peus a terra en impulsar-se cap endavant. Al cap d’una estona, la professora demana que, qui pugui, provi d’aixecar-se amb l’impuls. El pas final és saltar després d’aixecar-se. Així doncs, consisteix en, cadascú arribant fins on pugui, donar-se impuls des del terra i combinar el

moviment d'alçar-se i expandir-se amb el retorn a la posició inicial de terra. Les respiracions són cada vegada més fortes i hi ha qui crida, en el moment d'"obertura" cap enfora. La sèrie s'allarga una bona estona. Hi ha qui s'atura abans que s'acabi. Finalment, s'estiren a terra i es relaxen. S'escolten sospirs, badalls, sorolls típics de quan algú té un calfred. Les indicacions ara són senzilles: "siente la energía que recorre tu cuerpo". Uns minuts de relaxació i comença el següent exercici.

S'asseuen amb les cames creuades, l'esquena recta i els braços estirats amunt a cada costat del cos. Els dits de la mà recollits excepte el dit índex, que surt en punta. Comencen a moure els braços fent cercles amb les puntes del dit índex. Durant l'estona que dura l'exercici, que no és poca, es parla de "sentir el campo magnético", "remover y atraer la energía a nuestro alrededor". Després, es repeteix l'exercici, però aquest cop els cercles els fan mantenint els braços alçats, al costat del cap, en forma d'U. Certament es crea un ambient diferent, amb tothom assegut, amb els ulls clucs, i movent els braços amb energia. És una sensació difícil de descriure, però que, si hagués de ser una imatge, seria un cel de tempesta. La música i els cants en directe li donen un aire de profunditat i d'importància a la pràctica.

Desfan l'exercici enllaçant-lo amb el següent: col·loquen els braços amunt, per sobre del seu cap i entrellacen les mans, que les situen darrere el seu cap. Amb la cintura, comencen a fer cercles. Una sèrie de 52 cercles cap a una direcció i altra que es demana que cadascú compti per ell mateix. La respiració, aquest cop també, combinada amb el moviment del cos. Passat un temps, la professora dona per acabat l'exercici. Abaixen els braços, estiren les cames i les sacsegen.

La següent posició es fa amb els genolls flexionats i el cul assegut sobre les plantes dels peus. El cos, enganxat a les cames, els braços estirats ben endavant, les mans enganxades l'una amb l'altra i en punta. El front "conectado a la tierra". S'estiren i relaxen en aquesta posició mentre el músic canta un mantra i els participants connecten i prenen consciència de la seva respiració.

Finalment, desfan la postura i s'estiren a terra. Hi ha qui es tapa amb una de les mantes que han agafat a l'inici. Hi ha qui es posa una dessuadora o jersei. Tothom s'estira sobre l'estora amb les cames desenganxades i els braços certament separats del cos. La música, ara sense veu, manté el protagonisme de l'escena que es disputa amb els badalls, ronc, sons diversos i respiracions que els participants deixen anar sense cap mena de vacil·lació.

Després de l'estona final de relaxació, agraeixen col·lectivament per la sessió del dia i, a poc a poc, cadascú va sortint del lloc on s'havia col·locat a l'inici.

La pràctica del ioga Kundalini

A continuació, es presenta un breu comentari que sintetitza i analitza els punts més rellevants de les etnografies de les dues sessions de ioga Kundalini. Aquest extracte seguirà la següent estructura: (1) l'espai, la distribució i la relació dels participants amb aquest; (2) el perfil de participant, la relació entre ells, i (3) la sessió "ritual": la corporització que en fan els participants a partir dels exercicis, les expressions, la música...

Els espais d'un lloc i altre són diferents pel que fa a l'estructura arquitectònica de l'espai, perquè ambdós segueixen un estil molt neutre. Les dues sales eren neutres, amb llum indirecta que feia que l'espai fos càlid. No estaven gens carregades de símbols i ambdues comparteixen els tons blancs de les cortines que hi tenen penjades. Els participants sembla que s'hi senten com a casa i, per aquells qui l'activitat pot ser més recent, tenen après el que poden fer. Abans d'iniciar-se la sessió, cadascú es mou independentment per l'espai com si fos casa seva: agafen l'estora, la manta i el coixí de l'estanteria, busquen el seu lloc i s'hi col·loquen. Mentre esperen que arribi tothom, cadascú va fent els seus estiraments. Des de fora i si estiguessin col·locats en un escenari, ben bé diries que tot forma part d'una coreografia molt ben assajada. Alguns han vingut amb algun amic o amiga, i d'altres s'han trobat directament al local. Cada individu o parella actua de forma autònoma i si no van acompanyats, interactuen poc amb la resta. Tot i això, sembla que entre tots, construeixin l'espai per a després.

El perfil de persones és divers, tot i que és notable que hi ha més dones que homes. Hi ha diversitat també pel que fa a les edats, però els més joves aparenten estar al voltant dels 30, i els més grans, entre els 60 llargs.

Durant el moment particular d'estiraments, els practicants no mostren tenir cap classe de recel a l'hora de respirar fort i emetre sons de tota mena, també badalls. Un cop començada la sessió, m'adono que això havia estat només un escalfament. Durant la sessió es pronuncien oracions a l'uníson, "oms" i, en alguns moments, també es canta. Puc sentir la respiració de les persones que tinc més a prop en el moment dels cants i les oracions. Des de l'inici de la classe es realitzen diferents postures i exercicis físics que es combinen amb la respiració. Es tracta que la respiració vagi "a compàs" dels exercicis, que consisteixen a simular "contraccions" de diferents parts del cos per fer-les coincidir amb el moment d'inspiració. Se sol mantenir, en molts dels exercicis, la respiració uns segons, per la qual cosa, en el moment d'expansió es deixa anar tot l'aire que s'havia agafat amb la contracció. Aquesta combinació de la respiració amb exercicis concrets que van incorporant, cada vegada, diferents parts del cos, genera una multitud de ritmes, sons, respiracions i expressions individuals que aclaparen tot l'espai. En aquest sentit, és sorprenent veure com tots els participants van augmentant el volum i la intensitat de les

seves expressions a mesura que la sessió avança. Si bé és veritat que és proporcional a la intensitat dels exercicis, que també va en augment, fa la sensació que sigui l'expressió "exagerada" de l'altre el que motiví la pròpia reacció augmentada.

Si bé l'exteriorització de la vivència de la pràctica va ser molt similar en els dos centres, en el darrer, la música en directe propiciava un ambient diferent, de més autenticitat. El músic que tocava la guitarra i alhora cantava, acompanyat de la professora que també cantava, afegien, d'alguna manera, una sensació de major proximitat.

Una altra cosa compartida pels participants de les dues sessions observades, és que cadascú va a la classe a "fer-hi la seva feina". En cap moment semblen mostrar preocupació per com l'altre fa la pràctica, per com respira, crida, badalla o ronca. Hi ha una absoluta indiferència per com l'altre experimenta la pràctica i per com la transmet, materialitza o expressa. Amb relació a això, tal com assenyala Ceriani (2013), l'espiritualitat emmarcada en la Nova Era agafa és sobretot "individual, subjectiva i experiencial".

En acabar-se la sessió, tothom dona gràcies per la sessió del dia i cadascú recull les seves coses i se'n va. Algunes persones parlen entre elles en acabar, o mentre es canvien de roba. Per a la majoria, però, la feina està feta i toca marxar cap a casa.

2. Anàlisi de les entrevistes

Comunitat i individualitat en la pràctica del ioga Kundalini

La idea d'analitzar la noció de comunitat en l'experiència del ioga Kundalini és la de contrastar fins a quin punt les lògiques de la *Nova Era* de "ser part d'un mateix tot" són presents en aquesta pràctica i, si ho són, per mitjà de què es transmeten i transformen. En aquest sentit, quatre de les persones entrevistades consideren que sí que hi ha un sentiment de comunitat amb relació al ioga a escala més general. Dos d'ells s'hi oposen completament i els altres no perceben que existeixi una comunitat global, però sí que parlen de sentiment grup amb relació a les persones amb qui es troben regularment per fer les classes. Abordant primer els qui valoren que hi ha certa comunitat, l'E1 parla de "formar part d'alguna cosa" i, seguidament, ho vincula al fet que sigui una pràctica que "va més enllà", que no es limita a la mera activitat física:

[E1] "És allò una mica... no se com te diria... allò que formes part una mica del mateix. (...) Jo crec que sí, que te sents... que formes part d'algo. (...) Fas l'exercici però, hi ha l'espiritualitat que hi ha darrere d'això. Jo crec que representa una mica una filosofia, al final. Hi ha algo més, no et limites a, hi ha algo que transcendeix, en el ioga."

En aquesta línia, l'entrevistada E6 parla del factor potenciador que té aquesta pràctica, que fa que es fomentin espais i contextos idonis per compartir i connectar amb el grup a partir de tractar temes més transcendents:

[E6] "Sí, pero eso también lo siento igual aparte de esto. Porque a raíz del yoga, yo también como que empecé un camino de crecimiento espiritual y de crecimiento personal. Entonces, al final, ha llevado y lo he estado estudiando y lo sigo estudiando, como que ya no te sientes como un solo individuo, como que somos comunidad. Lo entiendo así de por sí, como soy yo. Pero sí, creo que el yoga también lo fomenta. Y al final también es compartir, ¿no? A veces una persona que ves por la calle así o que compartes trabajo o tal, pues a lo mejor como no se da, como hablar de temas más trascendentales como da el yoga. Y cuando te encuentras un grupo de personas en ese contexto, no, yo creo que facilita el hecho de que a lo mejor se hable de cierto tipo de cosas que no se habla de por sí, o ya lleva a conversaciones más profundas. Entonces yo creo que también a nivel de, eh grupo, de conexión."

Tant l'E1 com l'E6 vinculen aquesta idea de comunitat amb la transcendència i amb les possibilitats que la pràctica proporciona perquè aquesta tingui lloc. En aquest sentit, tant l'E1 com l'E6 es consideren persones espirituals, per la qual cosa, una predisposició o obertura en aquest sentit, poden ser claus per considerar la comunitat des d'aquesta perspectiva. Així mateix, l'E7 ho enfoca d'una manera similar, destacant els espais de sociabilitat entorn del ioga com són els recessos espirituals i, a més, en destaca la "base compartida" entre els diferents tipus de ioga:

[E7] "Sí que hi ha una comunitat. De fet hi ha com els recés cristians doncs els retiros de ioga. Que des d'un cap de setmana, a una setmana a un mes, mm... i a més, específics, eh? Sí, sí que hi ha una comunitat. Jo puc canviar de tipus de ioga però després quan anem a fer les respiracions, molts exercicis seran els mateixos. Encara que la pràctica física sigui diferent, molts exercicis seran els mateixos."

Altrament, l'E3 associa més la pertinença a la comunitat a partir de la lògica del hobby, que funciona com a punt d'unió:

[E3] "Pues te diría que si que me viene a la cabeza como la idea de comunidad. Pero es verdad que la asocio a una práctica íntima, para ti mismo (...). Sé que existe esto de todos hacemos yoga y nos entendemos en, en... bueno pues como cuando compartes un hobby con el resto, que hace punto de unión."

Per contra, els qui es mostren contraris a l'existència d'una comunitat segueixen enfocaments diferents. Per una banda, la perspectiva de l'E5 és que la pràctica està molt dispersa i amb ensenyaments poc unificats que, d'alguna manera, fan que hi hagi "persones que practiquen" però que no hi hagi una transmissió unificada de la pràctica:

[E5] "Jo crec que no. No, perquè al menys a occident està molt dispers. Hi ha molts locals que fan ioga i molta gent que practica ioga, però no veig que hi hagi una comunitat avui per avui. (...) El dia que hi hagi uns ensenyaments una mica més unificats, una mica més reglats, potser sí que podrem parlar de comunitats. Però avui dia hi ha molta gent que practica ioga que és com qui va al gimnàs a fer... a fer, jo que sé, tai chi i altres coses. (...) Hi ha persones que practiquen aquestes tècniques, però jo crec que comunitat avui dia encara no. Hi ha molts grups dispersos."

L'E4, al seu torn, interpreta la comunitat des del vessant més social, i és el fet de no compartir espais ni activitats amb altres practicants, fora del centre i de la mateixa pràctica, el que sustenta aquesta visió:

[E4] “Yo he practicado por muchos lugares y por muchos años y la verdad es que la actividad principal ha sido en el centro de yoga. Y fuera, pues quizás haces amistad con alguien, pero después, eh, no. Hasta que este año, cuando hice la formación de las 200h, nos llevaron a participar de, eh, un congreso de yoga. (...) Es lo más cercano a comunidad que puedo decir que conozco. Pero, no lo veo tampoco como una comunidad, como decirlo, sólida, ¿no? Es más como un encuentro donde haces yoga con profes súper preparados, pero después de esos dos días de, de congreso, pues ya está.”

La interpretació que fan cadascun d'ells sobre la noció de comunitat és personal i diferent. És quelcom interessant perquè, per més que aquesta pràctica pugui incloure's en el marc de la *Nova Era*, les experiències que se'n deriven prenen una dimensió “individual, subjectiva i experiencial (...), d'acord amb les definicions dels mateixos subjectes” (Ceriani, 2013). Un altre factor que pot haver influït en aquesta interpretació diversa del concepte, és no haver presentat als entrevistats una definició concreta. Precisament el fet de no haver donat una definició estricta de la paraula, ha permès obtenir una idea més pura de com veuen l'existència o no comunitat amb relació a la pràctica.

Per aprofundir una mica més en la idea de grup, s'ha preguntat als entrevistats com viuen la individualitat de la pràctica i què els aporta compartir-la en grup en el sentit de compartir un mateix espai. En aquest sentit, gairebé tots coincideixen en el fet que és una pràctica personal i individual.

[E2] “O sigui, hi ha una part que per mi el ioga és individual. Potser sí que hi ha la part que amb els demás fas pinya, i fas grup, no? I després parles amb ells. Però durant la pràctica del ioga no acostumes a parlar. La profe no, que és la persona que està parlant, que t'està guiant. I amb ella sí que noto més aquesta connexió durant, però amb la resta, no hi parles. Trobo que és més algo individual, (...) però sí que té una cosa de, connexió amb les altres persones. Però... principalment per mi és individual.”

Tot i considerar la pràctica individual, l'E7 també posa èmfasi en la sinergia que es crea en compartir la pràctica en grup i en els efectes que això té en l'experiència particular:

[E7] “Jo crec que és individual. És tot individualista. Lo que passa és que la sinergia del grup t'ajuda a anar una mica més enllà. Tu potser per tu sola deixaries de fer una asana en tal moment, però per la sinergia del grup i la professora que te va dirigint, t'ajuda a aprofundir una mica més, no? Que tu, pues, bueno, la ment és tonta i bf dius ja estàs cansada. En canvi en grup, al final dius osti doncs aquests 15 segons més m'ha vingut això, o he sentit això. Que clar, si no aguantés o no ho mantens suficient... (...) Molt personal però, es crea una sinergia. Que si et deixes arrastrar per aquesta sinergia, pots aconseguir unes coses que tu sola, a vegades, no ho faries”

L'E5 es mostra especialment defensor de la individualitat de la pràctica, veient-la com una dimensió fonamental en el desenvolupament d'aquesta, i distingint entre el practicant "visitant" i el qui ha incorporat la pràctica a la seva vida:

[E5] "Mira el ioga té una cosa que jo crec que en qualsevol disciplina, que es diu "Tapas", que bueno, vol dir, justament la disciplina. I una cosa és practicar el ioga de visitant, no? Que vas a un local, a un centre, i el practiques allà. I l'altra és quan l'incorpores en la teva vida quotidiana i es converteix en una cosa, teva, pròpia, no? Jo intento fer aquest camí, de practicar-ho a casa i també vaig a centres, a llocs on conec gent que em poden formar i que em poden donar molta més saviesa en aquest nivell. Però sobretot, quan fas un pas endavant amb el ioga, és quan l'incorpores en la teva vida quotidiana. (...) Però ja et dic, si vols aprofundir, és molt important aquest Tapas, aquesta disciplina que és molt important en la teva pràctica quotidiana, del dia a dia."

El que d'alguna manera identifica i assenyala l'E5 en explicar la importància que la disciplina i la pràctica individual agafen a l'hora de relacionar-se amb la pràctica del ioga, ressonen amb l'anàlisi de Hervieu-Leger (2004) sobre les nocions de peregrí i convertit. En aquest sentit, "la pràctica com a visitant" limita la persona en el seu camí, perquè no li permet fer "un pas endavant". De fet, tal com estudia Carozzi (1999), la possibilitat de vincular-se amb la pràctica de manera més laxa i personalitzada, és característica de la *Nova Era*.

Aprofundint en la idea de grup, s'ha preguntat als entrevistats per les característiques que creuen que comparteixen els practicants. El que més s'ha repetit en aquest punt és la "introspecció".

[E1] "Jo diria que hi ha, no sé si, unes ganes de conèixer-te millor a tu, com... ganes d'interioritzar. (...) hi ha això que, també, com de desenvolupar la part interior teva, perquè al final, és com una meditació. No hi ha només la part d'exercici, que també està bé, sinó que te serveix a nivell, doncs t'ajuda també per obrir-te més, no sé."

[E6] "¿Pueden ser tres palabras que lo definan? Yo diría que es crecimiento, autoconocimiento y conexión. (...) Yo creo que conlleva todo. O sea, tanto conexión contigo misma, mente alma, con los demás, lo trascendental... yo creo que conecta todo."

Pel que fa a la noció de comunitat, hi ha hagut perspectives diferents des de les quals cada entrevistat ha construït la seva valoració de la qüestió. Les que consideren que existeix comunitat, una l'enfoca des del sentit de "formar part d'una cosa més gran". Aquest sentit, com s'ha pogut veure més amunt, es materialitza a través de les possibilitats de transcendència que la pràctica possibilita i potencia. L'altra des del "compartir un interès comú" com passa amb les aficions. Per contra, els qui consideren que no existeix tal comunitat, uns ho fan referint-se a que no troben que hi hagi una relació social més enllà del que es comparteix de la pràctica i els altres, a la manca de regulació i estandardització de criteris amb relació a l'ensenyament de la pràctica. A causa d'això, cal rebutjar la hipòtesi H1 sobre que hi hagi un sentiment de pertinença a una comunitat "del ioga".

No obstant això, sí que es pot considerar que hi ha característiques compartides entre els practicants: la introspecció, l'autoconeixement, el "mirar cap endins" d'un mateix.

Identitat, valors i actituds

Tenint en compte que la *Nova Era* és un marc interpretatiu que s'ha considerat que opera com una filosofia de vida, era important abordar la qüestió de la identitat per entendre si, a través de la pràctica del ioga Kundalini, els practicants han adoptat valors, visions del món o maneres de relacionar-se amb l'entorn arran d'iniciar-se en el ioga. En aquest sentit, quatre de les persones entrevistades en aquest treball enfoquen el canvi que han adoptat en la seva manera de ser, en la relació que tenen amb ells mateixos:

[E1] Jo crec que sí perquè, en els moments que fas, potser aprens a estar més dins de tu mateix. (...) A mi el que em va ensenyar és a conèixer-me millor. O, o a prendre a comunicar-me millor. Encara que sembli una bestiesa, comunicar-me millor amb mi mateixa, o connectar millor amb les meves emocions.

[E2] "Però ara sento que soc més, em... pacient amb mi, vale? O sigui, de... saber-me... com dir, analitzar millor (...). Saber com estic físicament, anímicament, ser conscient i ser més... ser com més... no em surt la paraula, com... més permissiva amb mi."

Aquests entrevistats vinculen aquesta "millor relació amb un mateix" com a resultat de la pràctica del ioga Kundalini, mentre que l'E5, si bé atribueix aquesta major capacitat d'introspecció a la pràctica, fa referència als ensenyaments teòrics que n'ha après:

[E5] "Mira, jo penso que el ioga és una porta, com tantes n'hi ha, cap a l'interior d'un mateix. Llavorens clar, tu tens unes eines que et permeten o no traspasar aquesta porta. (...) Perquè mira, per exemple, amb el ioga, que hi ha 8 *angas*, que són com 8 membres. Els dos primers són el *Yama* i el *Nayama*. El *Yama* són com una sèrie de valors de tu cap a l'exterior i de valors de tu cap a tu mateix. I seria com uns manaments, per fer una comparació molt dolenta. Hi ha la famosa Ahimsa, la no violència, hi ha doncs per exemple, *Aparigraha*, que vol dir no ambició, hi ha, no sé, això que parlàvem de *Tapas*, de disciplina, *Santosa*, estar content amb la pràctica. Són uns valors que et dona el ioga i que tu pots combregar amb aquests valors o pots investigar, amb aquests valors. (...) Et donen indicacions però no és com que te les hagis de creure. I si és així, doncs té una validesa, per tu. La implicació és que tu has de fer el camí i tu has de comprovar-ho."

Similar al que explica l'E5, l'E7 també menciona, en certa manera, els aprenentatges que el ioga li ha aportat amb relació a la manera d'afrontar les dificultats del dia a dia:

[E7] "Si tu has aprofundit, si tu aprofundeixes, allò et deixa petjada. Per bé, o per malament o per saber el que no vols fer. Però deixa petjada i el ioga sí, el ioga sí. Una forma de fer, una forma de pensar, de menjar, una forma de veure les coses. Inclús... a mi una de les coses que més me va impactar del ioga a diferència de la religió cristiana, vale? És que la religió cristiana té un punt de resignació, vale? Si estàs malament, pues mira, t'has d'aguantar (...). I en canvi, en la pràctica del ioga, que té molt d'indhuismo, un dels valors significa acceptació, però no acceptació amb resignació. (...) Acceptació de, accepta-ho però mentrestant ves investigant com sortir d'aquí. O

sigui, accepta-ho per viure-ho lo menys traumàticament possible, però investiga com sortir d'aquí. (...) Una mica com a... resiliència (...). Em va fer un xàs.”

Per altra banda, el testimoni de l'E4 relata que, arran de la seva pràctica del ioga, ha canviat hàbits de menjar, físics i de consum:

[E4] “Sí, sí, de hecho, es que, la comida rápida no como. Soy consciente de lo que consumo por mi alimentación, no, por respeto a mi cuerpo. Eh... luego también, bueno, el respeto al planeta siempre ha sido, bueno, ya lo tenía, no. Pero en general, sí, sí, como que ha cambiado mi estado de salud y mi estado físico también, digamos, porque hay otro tipo de relación con mi cuerpo. Más de cuidado, más de respeto, también de lo que consumo visualmente, ¿no? He entendido que todo lo que veo a mi alrededor también se queda en mi cerebro y que la cabeza es lo que te manda, ¿no? Y estar mucho tiempo en internet, en redes sociales, es un poco tóxico para mi cuerpo. Me limito mucho en horarios, en las películas que veo, y también en los libros que leo. (...) Y ahora que lo pienso, sí que he cambiado mis lecturas, ahora son más como de crecimiento personal.

En aquest cas, també és interessant ressaltar que hi ha hagut canvis en els hàbits de consum, des de les pel·lícules i contingut audiovisual fins a llibres, que ara “son más como de crecimiento personal”. A més a més, també explica com, persones també vinculades a la pràctica del ioga, han tingut canvis de vida radicals:

[E4] “También hay algo que, que creo que he encontrado en común y es que, mucha gente que ha cambiado mucho de vida. O sea, que a través del yoga ha habido un cambio muy fuerte en sus vidas. En las formaciones he conocido a gente que llevaba mucho tiempo ya practicando yoga (...), como que habían tenido algún quiebre en su vida (...) después pues, a partir del yoga como que mejoró y bueno, cambió de vida porque cambió de trabajo, cambió de pareja... mucha gente que tiene historias digamos de, no sé si decirlo como de tocar fondo (...).”

En preguntar-li pel seu procés personal, explica que a partir de ser mare, cuidar la criatura i deixar la feina, el ioga va tenir un paper clau en tot aquest replantejament vital.

[E4] “Sí, a mí me ha pasado eso porque, yo, he sido una persona que le importaba mucho su carrera, profesional. Y he estado como muy enfocada en mi carrera, (...) y, pues me he enfocado en eso mucho tiempo que, cuando dejé de trabajar que, además, yo no me veía como una mujer que iba a dejar de trabajar dos años y se iba a quedar en casa, con su hija. Y en ese camino estaba como, también, un poco perdida y me empecé a dar cuenta también, gracias al yoga, que tenía un ego muy grande. Me replanteé la vida y me pregunté si eso realmente me hacía feliz o era un trabajo que. (...) Y el yoga ha supuesto eso que decía, soltar y ser feliz. (...) Cada vez que avanza el tiempo y cuando voy avanzando en la práctica y voy aprendiendo más cosas. Sobre todo, estos últimos años he aprendido más cosas. (...) Pero ahora, realmente entiendo que el yoga va más allá de posturas físicas y de asanas, más que todo, es filosófico, ¿no? Es un estilo de vida.”

Tal com es veu en les experiències de les persones entrevistades, en un grau o altre, totes declaren haver adoptat canvis en la seva manera de fer i relacionar-se amb l'entorn i amb si mateixos. En aquesta ocasió, considerar-se espiritual o no, no ha suposat un element especialment important. Indistintament del grau en què cadascú dels entrevistats viu l'espiritualitat, han declarat haver guanyat una major auto connexió, haver adoptat tota

mena de tècniques d'autocura (com ara el fet de prioritzar-se a un mateix, l'autocompassió i la paciència, abandonar hàbits de consum nocius...). També hi ha qui la pràctica l'ha dut a experimentar una major consciència i connexió amb l'entorn, prenent una perspectiva diferent d'insignificança envers "el tot":

[E6] "Sí, de hecho, con el cambio climático estuve súper metida, (...) estuve en el Friday's for future en Barcelona, (...) he sido vegetariana durante muchísimo tiempo, lo que pasa es que ahora ya no soy tan tan tan estricta. Entonces, eh, yo creo que al final te hace tener conciencia del mundo, ¿no? De donde vivimos, que estamos en la Tierra y que somos unos bichitos insignificantes, al fin y al cabo. Lo potencia. Lo potencia mucho. Y te hace tomar conciencia que al final, somos... nada enfrente de todo, ¿no? Y que a lo mejor lo que tu crees que es enorme, luego lo miras con perspectiva y te intentas salir de, dese allí, tienes que intentar hacer como una peli, como que me salgo. Y eso también me lo ha dado el yoga. (...) Y das importancia a cosas que, en realidad, no la tienen. Te hace abrir la conciencia mucho, eso sí."

A partir de les experiències declarades per les persones entrevistades, pot establir-se que hi ha hagut canvis derivats de la pràctica i que han estat, a més a més, compartits pels diferents perfils, sense prendre importància ni el grau ni la vivència espiritual particular de cada cas. D'aquesta manera, pot acceptar-se la hipòtesi H2, en considerar que, si bé només en un dels casos això ha suposat un replantejament de vida, no poden obviar-se els canvis que les entrevistades assenyalen haver experimentat a partir de la pràctica del ioga Kundalini.

Ioga Kundalini i els seus efectes sobre l'espiritualitat

L'espiritual és una de les dimensions clau d'aquest treball per entendre quin paper juga la *Nova Era* en les noves formes de religiositat. Per això mateix, s'ha preguntat als entrevistats pel seu grau d'espiritualitat i si n'eren abans d'introduir-se en la pràctica del ioga Kundalini, i si ha variat la seva experiència espiritual des que en fan.

Sobre aquesta qüestió, dues persones declaren no ser espirituals i que tampoc això hagi canviat a partir de fer ioga Kundalini. La noció d'espiritualitat que conceben està vinculada a la màgia o a una performativitat amb què no s'identifiquen i que, a més, és fruit d'una comparativa amb el que "sí que és espiritual":

[E3] "No. No, no. No me considero nunca. (...) Supongo que es más eso, un poco más de creer en las almas, tu propia aura, de conectar con uno mismo, supongo... no. Lo de espiritual a mí me recuerda siempre un poco a magia. Pero si nos referimos a ello como una técnica para conocerse a uno mismo, sí, (...) entonces te diría que sí que soy espiritual."

[E2] "Jo no em considero una persona espiritual. (...) En comparació del que fan la gent espiritual, que jo considero espiritual, no m'hi considero. (...) hi haurà gent que resa o que, que... eh.. fa mantra o, o fa certes coses que jo no faig. Pues en comparativa amb aquesta espiritualitat, no m'hi considero."

Per altra banda, hi ha qui s'hi considera, però, o bé no ha patit canvis en la seva espiritualitat a partir de la pràctica del ioga o bé no diria que són a causa d'això. En aquests casos, és important destacar que les dues persones, tot i ser de diferents edats, donen més pes al moment vital i a altres factors que creuen que han afectat més en la seva espiritualitat.

[E6] Yo creo que vino todo junto. Es decir, yo ya tenía ciertas... intuiciones, pero no era consciente. Todo venía a raíz de cuando em puse enferma, ¿no? Porque a partir de ahí, no es algo que quiera romantizarlo porque si lo hubiera evitado pues mejor, ¿no? Pero es algo que me ha ayudado a ser quien soy ahora, y me siento muy orgullosa. Entonces es como que, tanto como el yoga como con el proceso personal que inicié, a parte de la terapia y tal, más espiritual, como que todo se ha ido uniendo y al final me ha ido definiendo

[E1] Jo crec que va ser el meu moment vital. Jo crec que sí. Perquè hi ha moments en els què necessites més. Crec que el tema espiritual, és una guia que necessites, no? Moments més d'estrès, de crisi personal, moments que sembla que vagi de cara tot, sembla que no ho necessites tant. Tot i que jo, els darrers anys, he canviat molt en aquest sentit. De jove potser era més així, però, sembla que la part espiritual no la necessites i ara de gran, he canviat molt en això. I, en els moments bons, també necessito molt. Això m'ha canviat amb l'edat.

En aquest sentit, l'E6 va patir un trastorn de la conducta alimentària que va fer que l'ingressessin. Tal com explica, la pràctica de ioga no va ser l'únic element que va conformar la seva experiència espiritual. A l'E1, la pràctica del ioga la va acompanyar, sobretot, en els anys posteriors al seu primer embaràs, i era una activitat que compartia amb altres dones que havien estat mares com ella. En ambdós casos, però, la pràctica els va aportar un suport clau:

[E6] “Yo creo que me ayudó también a conectarme, esto ya es un poco más trascendental, pero a conectarme con mi alma. O sea, me ayudó a conectarme conmigo mismo. Entonces es como que tuviera un nivel de conciencia distinto, y que eso ya potenciara todo.”

[E1] “Totes estàvem amb nens. Llavors, ens anava, era la desconexió, era la nostra estona sola, sense nens, i fora de la feina. Perquè jo, bueno, hi ha un moment que sents que només treballes i ets mama. (...) En el moment que ho necessito, allò em sustentava més. I ara, pues m'ajuda sempre, també en lo bo. Jo crec que l'espiritualitat a mi m'ajuda més a disfrutar la vida en general. A superar els dolents però a disfrutar dels bons. Valorar-los més, per dir algo.”

Altrament, hi ha qui no té una concepció clara del concepte d'espiritualitat, per la qual cosa no gosa identificar-se d'una manera o altra. Tanmateix, sí que mostra tenir certa vinculació amb l'espiritualitat, en la qual la pràctica del ioga influeix:

[E5] “Aviam, jo no sé si ho soc o no ho soc, el que sí que et puc dir, és que tinc moltes preguntes, podríem dir espirituals, no? Què és la vida, que hi ha després de la mort, per què hem vingut aquí, què és la bondat, per què hi ha dolor...? Aquestes preguntes m'han interessat i me les he preguntat constantment. Si això és ser una persona espiritual, no ho sé. Però si més no, això, m'empeny a cercar una resposta. I aquí hi ha el meu interès pel ioga i la meditació.”

En preguntar-li si aquestes inquietuds han augmentat o canviat de llavors ençà, explica que a partir de practicar-ne, ha tingut alguna experiència transcendental:

[E5] Mira, potser, hi ha algunes experiències en les quals molt poques i curtes en les què he tingut com una experiència interior molt, molt profunda. I això m'ha marcat. Perquè, sembla ser, o penso, que hi ha alguna cosa més enllà del que som, no? A vegades tinc la sensació que visc a les rodalies de mi mateix, no? Llavors, aquest viure a les rodalies de tu mateix, el ioga m'ha ensenyat, o m'ha insinuat, que puc anar més endins, no? Ja et dic, a partir d'unes poques experiències molt curtes i molt concretes, doncs he tingut com una sensació de, efectivament entrar dins i allò que es diu, que has llegit a molts llibres, una sensació de pau, molt profunda de benestar... és igual, el que sigui, no? (...) i és el que potser el ioga m'ha donat, no? (...) aquesta experiència interior que a dins hi ha quelcom molt més important, molt més profund que no pas la mera estructura mental, no? Inclús física.

[E5] "Generalment, eh... m'han sorgit després, en un moment x, el que sigui, posa un passeig, amb una situació el que sigui, però fora de la pràctica. És com si la pràctica, diguéssim, t'obra les portes i després tu en un moment donat, clar, t'hi trobes, no? Jo crec que surt una miqueta, quan vas practicant, surt després de la pràctica, no? Amb la meditació és possible, que alguna vegada amb algun estat de meditació que puguis tenir com un fresc, no? Com un ah, com un clac. Però no t'hi pots enganxar, perquè a la que t'hi enganxes, ve la ment. I la ment comença a raonar. (...) És, és observar la ment i no identificar-te amb ella, anar més enllà."

Igualment, hi ha qui declara ser espiritual i inclús ser-ne més des que practica ioga. L'E4 explica que, tot i ser catòlica i creure en Déu, el ioga ha enfortit la seva fe en entendre "la meravella de la vida".

[E4] Siempre he sido muy espiritual, muy creyente, muy espiritual. Siempre he sido muy católica. No católica de que voy cada domingo, sino de que creo en Dios, mucho. (...) Y después, eh, de practicar yoga, sigo creyendo en dios pero ahora creo más en dios. Es curioso porque puedes decir no pero el Buda y todo esto de la filosofía. Sí pero no, porque al final, con el yoga también entiendes que toda la maravilla de la vida no puede ser, no puede ser simple que hayan chocado meteoritos y todo ha salido de la nada, es demasiado perfecto. Encaja todo muy bien, funciona todo tan bien y en nuestro cuerpo es todo tan perfecto, el cuerpo es una máquina maravillosa que lo hace todo y, no puede ser, yo, pienso, no puede ser que de la nada esto, me hace creer con mucha más vehemencia que existe Dios y que, bueno, un ser superior que está en algún lado.

Continua explicant que precisament, arran de vincular-se amb el ioga des d'una perspectiva més filosòfica, s'ha adonat que "totes les religions professen el mateix".

[E4] "Lo que pasa es que yo lo he entendido también con el yoga, he entendido que no existen, es decir, que hay división de religiones pero que todas buscamos lo mismo, ya sea Dios, ya sea Buda, ya sea Alá. Como lo queramos llamar, hay un ser superior. Yo le llamo Dios, otros lo llaman Buda, pero al final, es que todos profesan lo mismo (...). Pues cuando leía estas historias de biografía de Jesús y veía todo esto, hablaba mucho del amor, ¿no? De lo importante que es amar a los otros, amarte a ti, amar a la vida. Y, eh, hablaba mucho de lo que se habla en el yoga. De forma distinta, pero al final es lo mismo. Todo nace del amor, hacia uno mismo, y luego del amor hacia los demás. (...) yo creo que, cada uno le ponemos un nombre que queremos, a este ser divino, pero al final yo creo que es lo mismo"

Amb un testimoni similar, l'E7 també explica haver experimentat una “expansió” de la seva espiritualitat que l’ha portat a viure més lliurement i “sense amagar-se” de les seves creences. L’entrevistada fa referència al fet que, en un passat, “dissimulava” no performar una religiositat en el sentit que s’esperava. Aquesta estratègia que adoptava en el passat i que ara ja no li cal, és un exemple del que la Nova Era genera amb la “religiositat a la carta”: una nova manera de vincular-se amb els diferents rituals i creences per crear l’experiència particular de sagrat (Champion a de la Torre, 1995).

[E7] “La meva espiritualitat s’ha expandit. Sí. Per això te dic que a partir d’aquest moment soc més espiritual que religiosa. Encara que... jo sempre dic que soc cristiana. I, i de fet ho... ho faig molts dels rictus cristians. Però, es va començar a expandir. I... hi ha coses per exemple quan soc a missa, hi ha coses que jo no les dic. Soc a missa, estic compartint un rictus amb més gent i a més és un dels pilars de la religió cristiana però hi ha algunes coses que no hi crec, i no les dic. Les coses que ja ni crec, abans potser les dissimulava o intentava que passessin de forma superficial cara l’exterior, (...), però si hi ha una part del credo que no crec, doncs no la dic i ja està. I no tinc remordiments. O sigui, vaig a missa igual i em quedo igual de bé.”

Aprofundint en aquesta dimensió, s’ha preguntat als entrevistats per quins elements concrets de la pràctica del ioga Kundalini creuen que han propiciat els canvis ja esmentats en les seves experiències espirituals. En el cas d’aquells qui declaraven no ser espirituals i no ser-ne arran de la pràctica, sí que expliquen haver adquirit una major consciència sobre si mateixos i haver-se tornat més introspectius.

[E2] “Jo crec que ara soc més conscient de coses que faig, del que penso. (...) I aquests ratos, sí que me n’he adonat que si que em donava una facilitat per veure doncs estic nerviosa, i em donava eines per auto regular-me, i demés.”

Tanmateix, mentre que uns vinculen aquest canvi a elements concrets del ioga Kundalini, d’altres ho atribueixen al moment vital i al procés de maduració personal.

[E2] La respiració, la meva predisposició també. Perquè es com aquest moment del ioga per mi era un moment per mi, per desconnectar de la rutina, per auto regular-me, per millorar.”

[E3] “O sea, sí que es verdad que ha cambiado y que ahora soy más consciente y antes no me analizaba tanto ni me conocía tan bien, pero creo que es también un poco, cuestión de edad. Que cuando empecé en yoga era más adolescente y ahora llevo como 5 años un poco más de... de madurez, de hacerme mayor, de entrar al mundo real. He viajado mucho, sí que es verdad que el yoga siempre me ha acompañado, y me ha despertado esto de conocerme más, pero no le puedo atribuir todo el motivo (...).”

L’E5, també identifica certs elements concrets que l’ajuden en aquest “anar més enllà” i que són particulars de la seva pràctica:

[E5] “Home hi ha moltes tècniques que jo faig servir, posem per cas, japa ajapa, que és agafar un mantra, un nom o el que sigui, i mentalment anar repetint. També mirar la respiració. Mirar com l’aire entra i surt pel nas. Són tècniques que pel dia a dia, serveixen quotidianament. I aquestes tècniques en el fons el que busquen és distreure la ment. La ment està agafada amb un

pensament o una situació on li dones un mantra, (...) o l'observació de la respiració o del cos, clar, la ment fuig d'estar fora, d'estar enganxada, torna cap a dins, la distreus d'aquesta cosa i es calma. (...) La ment queda absorbida amb això i llavors la treus del seu enganxament, del seu dolor.”

De manera semblant, l'E4 explica que la presa de consciència i la presència són els principals elements del ioga que han enfortit la seva fe catòlica i la seva experiència espiritual:

[E4] “(...) Como que tengo más la certeza por la toma de conciencia que tengo sobre mi cuerpo, para empezar y luego con todo bueno, el planeta, no, de como funciona todo, como está equilibrado todo perfectamente, como se producen todos los alimentos. También me he dado cuenta, con la toma de conciencia, que lo tenemos todo, ¿no? Y que lo más importante para nuestro cuerpo es respirar. Y también esto como técnica del yoga, de respirar, me ha hecho crecer a nivel de conciencia.”

Al seu torn, l'E7 posa l'èmfasi en els efectes que té aprofundir en la pràctica física, el qual permet “despertar” la percepció de l'energia pròpia:

[E7] “Quan tu comences a aprofundir en la pràctica física, estem parlant de cos (silenci), el cos físic no és només cos físic, és energia també. Doncs quan aprofundeixes en aquesta pràctica, tu tens una percepció de la teva energia... li pots dir energia li pots dir espiritualitat (...) Hi ha una percepció de la teva energia, de la teva alma, del teu esperit que... crec que és, eh, revolucionari, de forma interna, de forma personal. Crec que és revolucionari. La teva percepció. No la teva percepció de les emocions, sinó que va més enllà de les emocions. (...) Tu a vegades estàs fent una asana i no saps perquè i no t'ha passat res aquell dia i te dona ganes de riure... o te dona ganes de plorar (...) I si ets valent, una mica valenta, no cal armar allà un follón, però sí que pots plorar de forma silenciosa. Perquè, si, perquè si aquell moviment energètic que ha produït el moviment del teu cos.... ha produït un efecte, saps, un moviment, pues ha produït un efecte amb la teva alma que, la teva alma, o el teu esperit o la teva energia t'està dient mira necessites curar perquè tens per allà un nus, o tens una cosa, una angoixa... (...) saber que tens una eina per treballar la teva espiritualitat més enllà de resar i que la notis, que la notes, saps? Que és palpable (...)”

Pel que fa a aquesta dimensió, considerar-se o no una persona espiritual, ha estat un factor important a l'hora de determinar si hi ha hagut canvis positius en les experiències espirituals a partir de la pràctica del ioga Kundalini. Així mateix, s'ha fet evident que és una dimensió complexa i que es veu travessada per múltiples factors, d'entre els quals el moment vital. Això no obstant, quelcom compartit per la majoria dels entrevistats és que la pràctica del ioga ha fomentat un augment de l'autoconeixement i introspecció. Així i tot, per més que aquest increment sigui àmpliament compartit, no pot afirmar-se que hagi suposat un increment en el grau de l'espiritualitat dels entrevistats ni tampoc podria demostrar-se en quina mesura en seria la causa. Per tant, cal rebutjar la hipòtesi H3.

Ioga Kundalini i experiència de benestar

Aquesta darrera dimensió té l'objectiu d'explorar l'experiència de benestar vinculada a la pràctica del ioga Kundalini. Per aquesta raó, s'ha preguntat als entrevistats pels canvis

en la seva salut. En aquesta dimensió sí que poden trobar-se diferències entre els perfils que es consideren espirituals i els que no. Aquells qui no s'autodenominen espirituals, tendeixen a identificar més aviat una millora del seu estat de salut físic:

[E3] “Buscaba un deporte para practicar y mi tía me dijo ven y prueba. (...) Yo pensaba que iría a un par de clases y ya está. Pero es verdad que me di cuenta que, que el trabajo físico importante, el cuerpo respondía de manera que, yo he sido siempre muy patosa y floja, y en el yoga he trabajado la elasticidad y la fuerza. No era algo que buscaba mejorar, pero que ahora sí que veo que he mejorado. y me gusta (...)”

[E2] “Doncs aquests moments de desconexió de, descarregar, d'estar amb mi mateixa. Com de veure que estic engarrotada, que em fa mal aquí, i veure que potser estic estressada, que anava molt carregada. És autoregular-me, el meu moment. Al lloc on vaig fan classe dos dies, els dimarts i els dijous. A mi m'agrada anar-hi els dimarts perquè del cap de setmana vinc relaxada i el dilluns que és un dia de molta feina, vaig accelerada. Llavors és quan ho necessito per parar una mica. És pares, et relaxes, i segueixes. Quan hi he anat els dijous hi anava ja massa accelerada, portava massa dies carregada. (...) D'estiraments molt perquè de la feina, d'estar moltes hores asseguda, males postures... i em va molt bé doncs per, millorar les cervicals. Després el que et deia, les respiracions per quan tinc més estrès, i el que et comentava de ser més conscient del que em passa, el que sento...”

Tanmateix, l'edat podria ser un factor important en aquest punt, perquè mentre que l'E2 és una persona adulta, l'E3 és encara una persona jove en la seva vintena, i, en altres qüestions tractades al llarg de l'entrevista, ja declarava que la millora en la capacitat d'introspecció que ha patit arran de la seva experiència amb el ioga, l'atribuïa al procés de maduració personal. En canvi, l'E2 sí que associa aquesta “capacitat d'autoregulació” amb els ensenyaments que li ha dut la pràctica del ioga.

Per altra banda, els qui són espirituals, atorguen a la pràctica tant una millora tant de la seva salut física com mental i, en alguns casos, la millora també l'han notat espiritualment:

[E4] “Y el nivel de paciencia, que no me reconozco. También respiro mucho, en el mismo parto, me ha ayudado mucho. Todo el rato yo me decía respira, respira. También cuando tengo días caóticos o días malos, sé que, si me siento un momento y respiro y luego si practico, si hago un poco de asanas, me cambio un poco el ánimo del día. (...) Porque yo lo que buscaba era mejorar físicamente la elasticidad y al final pues sí que he logrado una mejora física totalmente. (...) Sí que con el tiempo he mejorado con las asanas. (...) Ha mejorado muchísimo, porque, a nivel espiritual, yo tenía la, las creencias típicas de, de cualquier religión, ¿no? Y en mi caso católica. Pero, como que a través del yoga y además de leer sobre la filosofía del yoga, me ha dado por investigar y conocer de otras religiones. Porque mira, al final todas dicen lo mismo, ¿no? Pero, el entendimiento desde otra visión, ¿no? De, desde el amor. (...)”

Per l'E5, la pràctica no va suposar només una millora àmplia de la salut, sinó que, sobretot, ha suposat una “guia” en el seu camí espiritual:

[E5] “Jo era molt jove i en aquella època, amb el franquisme, pues hi havia aquí a occident, o a Catalunya si més no, el cristianisme. I estava com estava, en aquella època, arcaica, si més no.

Llavors aquestes ganes de descobrir, el ioga m'ha ajudat una miqueta a encaminar-les. Sens dubte m'ha ajudat en aquest camí cap a la transcendència, si és que existeix. (...) Jo em centro en la pràctica, i que això em dugui on sigui.”

[E5] “Jo diria que a nivell físic, el ioga, m’ha disciplinat molt. A més a més m’ha portat al dejuni, a moltíssimes pràctiques diferents. M’ha guiat molt, una altra cosa és que jo sigui mal deixeble. El que sí que ha fet el ioga és indicar-me.”

Així mateix, algunes entrevistades també destaquen l’efecte que té la pràctica en el procés de curació o de convivència amb alguna malaltia. En aquest sentit, en parlen dues entrevistes:

[E1] “(...) que m’ha donat una gran capacitat de concentració, perquè quan te concentres pels exercicis, quan ja he començat a patir molt pel tema de fibromiàlgia i tal, jo vaig patir mobbing a la feina i en aquell moment vaig patir moltes crisis d’ansietat. (...) . I quan tenia una crisi d’ansietat o em trobava malament, els exercicis de relaxació o concentrar-me amb alguna part del cos, quan a vegades estic al llit que em costa adormir-me o em fa dolor, aquells exercicis els segueixo fent, i m’ha ajudat molt. (...) I m’aporta molt, perquè, en un moment de mal, o si a la nit m’ha despertat el mal, però soc conscient que és la malaltia i que no tinc res, però em fa mal i el mal és real, doncs busco una postura que em molesti menys i va, faig els exercicis. Abans d’acabar, a vegades ja m’he adormit. M’he aconseguit relaxar.”

[E6] “Sí. Sin duda (...) De hecho, una de las cosas que quería dar énfasis en esta entrevista es que el yoga, realmente ayuda mucho cuando... o sea, yo, por ejemplo, no? Cuando estuve en el hospital. Al final te fomenta un montón la conexión con el cuerpo que es lo que falta, no, muchas veces. Y también, abrir el corazón... son cosas que ayudan mucho en el tratamiento”

Es pot veure en les línies anteriors que una millora en el benestar i la salut, ha tingut lloc en tots els casos. Hi ha consens en el fet que la pràctica del ioga hagi conduït a una millora física dels entrevistats. No obstant això, també s’han fet evidents lleugeres diferències pel que fa a les millores de la salut mental i espiritual. Si es considera que una major connexió amb un mateix ajuda a tenir una millor salut mental, en tant que ajuda a gestionar l’estrès, l’ansietat, a conèixer millor les necessitats i emocions particulars..., es podria dir que l’edat ha estat el factor que explicaria les diferències en aquelles persones no espirituals. En canvi, aquells espirituals declaren haver experimentat una millora en els tres aspectes: físic, mental i espiritual. Amb tot, la freqüència amb què es practica ioga també podria ser clau; Csala et. al (2021) conclouen que una pràctica regular i profunda és clau per notar aquestes millores. De fet, els dos entrevistats que asseguren haver notat una millora del benestar més completa, són aquells qui han adoptat el ioga com una filosofia de vida i que en tenen una pràctica molt més freqüent.

No podem obviar, a més a més, l’efecte positiu que han tingut les tècniques particulars de la pràctica, tals com la concentració o la respiració, en la millora o superació de moments de malaltia i dolor físic (tractament en el cas de l’E6, malaltia en el cas de l’E1 i part, en el cas de l’E4). Per tot això, s’accepta la hipòtesi H4, en ser una experiència compartida la sensació de benestar vinculada a la pràctica del ioga Kundalini.

V. CONCLUSIONS

Aquesta investigació ha aconseguit aproximar-se a la manera com les lògiques del moviment de la Nova Era es transmeten a partir de la pràctica del ioga Kundalini. A partir d'una anàlisi qualitativa consistent en dues etnografies en dos centres de ioga, i entrevistes a set persones practicants, s'han estudiat quatre dimensions: el sentit de comunitat, la identitat i valors, l'espiritualitat i l'experiència de benestar.

Pel que fa a la idea de comunitat, no s'ha pogut constatar que existeixi una comunitat compartida pels practicants de ioga Kundalini. En aquest sentit, els entrevistats no comparteixen una mateixa definició del concepte, que depèn, en part, de com viuen l'espiritualitat i la pràctica del ioga. En canvi, però, sí que sembla haver-hi cert consens al voltant de la idea que els practicants de ioga presenten característiques compartides. La introspecció és un dels elements que, o bé asseguren haver desenvolupat a partir de la pràctica i que, per tant, associen com a característica dels practicants o bé l'identifiquen com un interès comú: “ganes de conèixer-se més”.

En ser la Nova Era un moviment global que està vinculat a idees com la lluita climàtica o l'harmonia amb l'entorn, era interessant explorar si, a partir de la pràctica o de les persones amb qui la comparteixen, havien adoptat noves visions, valors o actituds. En aquest cas, gairebé tots els entrevistats expliquen haver patit canvis. Evidentment, no tots han seguit el mateix patró, i el grau en què aquestes noves visions, valors i actituds han estat incorporades, varia en funció del valor que li donen a la pràctica i de si la viuen des dels beneficis que els reporta el ioga Kundalini o si l'han adoptat com una filosofia de vida. Aquells qui han enfocat la pràctica des dels beneficis, han adquirit actituds d'autocura a partir de la capacitat més gran d'introspecció. Així mateix, hi ha diversos testimonis que expliquen haver adoptat major consciència sobre l'entorn, reforçant valors previs com podria ser la lluita contra el canvi climàtic.

Referent a la dimensió espiritual, no pot dir-se que la pràctica del ioga Kundalini impliqui un augment en el grau d'espiritualitat. En aquest sentit, connectar espiritualment amb la pràctica no depèn ni de la freqüència ni del temps que fa que es realitza la pràctica, sinó més aviat de si ja s'és algú espiritual o, si més no, amb certa predisposició a experimentar l'espiritualitat. Igualment, alguns dels qui es declaren no espirituals, sí que expressen haver experimentat un augment en la seva capacitat d'introspecció a partir de la pràctica del ioga Kundalini.

Per acabar, els entrevistats també comparteixen una experiència de benestar vinculada a la pràctica del ioga. Hi ha hagut diferències en funció de si l'entrevistat és una persona espiritual o no, de manera que aquells que no en són, s'han referit a una millora del benestar físic i, en alguns casos, també de la seva salut mental. En canvi, només per

aquells espirituals l'experiència de benestar també l'han tingut en la seva espiritualitat. Altrament, és rellevant destacar el paper que la pràctica del ioga ha tingut amb relació a l'existència de malalties, operant com a una eina complementària del tractament i com a una alternativa per gestionar el dolor.

L'aprofundiment en aquestes quatre dimensions ha permès revisar les hipòtesis plantejades en un inici. A tall de resum, s'han acceptat les hipòtesis segona i quarta, per haver-se constatat que la pràctica del ioga Kundalini ha generat canvis i efectes en els hàbits, valors i identitats individuals i per ser un fet compartit l'experiència de benestar entre els practicants aquí analitzats. Per contra, s'han rebutjat les hipòtesis primera i tercera, no podent demostrar que hi hagi un sentiment de comunitat compartit, ni que els practicants hagin experimentat un augment en la seva espiritualitat arran de la pràctica.

Finalment, és important destacar que aquest estudi, és una aproximació a l'estat de la qüestió en el territori català i que, com a tal, requeriria una investigació més profunda sobre el tema. Això no obstant, s'han aconseguit els objectius establerts a l'inici. Sens dubte, aquesta investigació busca també encoratjar altres estudis que puguin aportar diferents perspectives i coneixement al voltant d'aquesta qüestió.

VI. BIBLIOGRAFIA

- Ammerman, N. (1997), "Organized Religion in a Voluntaristic Society". *Sociology of Religion* 58:3: 203-215.
- Aupers, S., & Houtman, D. (2006). Beyond the Spiritual Supermarket: The Social and Public Significance of New Age Spirituality. *Journal of Contemporary Religion*, 21, 201 - 222.
- Bastos, C. (2022). Nueva Era, cuerpo y subjetividad: la performance de los practicantes de yoga y meditación. *Sociedad y religión*, 32(60), 7.
- Bellah, R. N. (1967). Civil Religion in America. *Daedalus*, 96(1), 1–21.
- Beltrán Cely, W., (2009). Secularización: ¿teoría o paradigma?. *Revista Colombiana de Sociología*, 32(1), 61-81.
- Berger, P. L. (2014). *The Many Altars of Modernity: Toward a Paradigm for Religion in a Pluralist Age* (1st ed., pp. 1–147). De Gruyter.
- Berger, P. L. (2001). Reflections on the Sociology of Religion Today. *Sociology of Religion*, 62(4), 443–454.
- Bernhardt, R. A New Paradigm? Peter Berger's "The Two Pluralisms". *Soc* 54, 411–418 (2017).
- Besecke, K. (2005), "Seeing Invisible Religion: Religion as a Societal Conversation about Transcendent Meaning". *Sociological Theory*, Vol. 23, No. 2: 179-196.
- Blee, F. (2022). What Can Postural Yoga Contribute to an Embodied Christian Spirituality? An Analysis of the Strengths and Weaknesses of Postural Yoga in the Light of Kashmir Sivaism. *Religions*, 13(2), 120-.
- Brubaker, R. (2002), "Ethnicity without groups". *European Journal of Sociology*, 63(2): 163 189.
- Carozzi, M. J. (1999). La autonomía como religión: la nueva era. *Alteridades*, (18), 19–38. Recuperado a partir de
- Ceriani, C. (2013). La religión como categoría social: encrucijadas semánticas y pragmáticas. *Cultura Y Religión*, 7(1), 10–29.
- Csala, B., Springinsfeld, C. M., & Koteles, F. (2021). The Relationship Between Yoga and Spirituality: A Systematic Review of Empirical Research. *Frontiers in Psychology*, 12, 695939–695939.
- Corbí, M. (2014). Una espiritualidad no religiosa desde de la tradición cristiana. *Horizonte (Belo Horizonte, Brazil)*, 12(35), 688-715.
- De la Torre, R. (2012). La religiosidad popular como "entre-medio" entre la religión institucional y la espiritualidad individualizada. *Civitas - Revista De Ciências Sociais*, 12(3), 506–521.

- Di Placido, M., & Palmisano, S. (2023). A Preliminary Genealogy of Yoga in Italy: Between Religion and Contemporary Spirituality. *Religions*, 14(6), 800-.
- Di Placido, M., Strhan, A., & Palmisano, S. (2023). Modern postural yoga and the health-spirituality-neoliberalism nexus. *Fieldwork in Religion*, 18(1), 8–36.
- Díaz Brenis, E. (2002). Nueva Era: una religión para la polis posmoderna. *Antropología. Revista Interdisciplinaria Del INAH*, (68), 44–49.
- Dolezal, K. (2024). Irritating the secular: on Peter Berger and Charles Taylor’s theological projects. *Politics, Religion & Ideology*, 25(3), 443–458.
- Estruch, J. (1994) “El mito de la secularización”. En: Díaz-Salazar, R.; Giner, S. & Velasco, F. *Formas modernas de la religión*. Madrid. Alianza Universidad.
- Fajardo Pulido, J. A. (2009). Yoga, cuerpo e imagen: espiritualidad y bienestar, de la terapia a la publicidad. *Universitas Humanística*, 68(68).
- Farman, A. (2012). Re-Enchantment Cosmologies: Mastery and Obsolescence in an Intelligent Universe. *Anthropological Quarterly*, 85(4), 1069–1088.
- Ford, L. R. (2023). Sociological Faith: Reflections on the Life and Legacy of Robert Bellah. *The American Sociologist*, 54(4), 544–561.
- Frigerio, A. (2020). Encontrando la religión por fuera de las “religiones”: Una propuesta para visibilizar el amplio y rico mundo social que hay entre las “iglesias” y el “individuo”. *Religião & Sociedade*, 40(3), 21–48.
- Gracia, A. (2020). Espiritualidad, Nueva Era y religión: un abordaje etnográfico de categorías en fricción. *Religião & Sociedade*, 40(3), 73–94.
- Hervieu-Léger, D. (2004). *El peregrino y el convertido. La religión en movimiento*. México: Ediciones del Helénico.
- Hill, M. (2011). “Durkheim, Troeltsch, and New Age Spirituality: Individualism Revisited”, *Relegere: Studies in Religion and Reception*, Vol: 1, Issue: 2, Page: 243-262
- Kamppinen, M., & Jakonen, J. (2015). Systems thinking, spirituality and Ken Wilber: beyond New Age. *Approaching Religion*, 5(2), 3–14.
- Kawulich, B. (2005). La observación participante como método de obtención de datos. *Forum Qualitative Social Research*; 6:Art. 43.
- Luckmann, T. (1967). *The invisible religion: The problem of religion in modern society*. NY: Macmillan.
- Martín Huete, F. (2014). Trascendencia y secularización. Una lectura teológica de la sociología de Peter L. Berger. *Veritas*, Nº 30. 213 – 234.
- Mora, A. (2005). Guía para elaborar una propuesta de investigación. *Revista Educación*, 29 (2), 77-97.

- Olivas, H. O. (2022). La Nueva Era De Las Tradiciones. El Proceso De Corporización Como Eje Articulador En Las Experiencias Rituales De Bienestar. *Cultura y religión*, 16 (1), 336-369.
- Oh, S., & Sarkisian, N. (2012). Spiritual Individualism or Engaged Spirituality? Social Implications of Holistic Spirituality among Mind-Body-Spirit Practitioners. *Sociology of Religion*, 73(3), 299–322.
- Ostermann, T., Khalsa, S. B. S., Hedtstück, A., Büssing, A., Heusser, P., Michalsen, A., & Andreas Michalsen. (2012). Development of Specific Aspects of Spirituality during a 6-Month Intensive Yoga Practice. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2012 (2012), 1–7.
- Perrupato, S. (2013). Secularización, Desacralización o Laicización. Aportes para un debate en torno a la cuestión española en el siglo XVIII. XIV Jornadas Interescuelas/Departamentos de Historia. Departamento de Historia de la Facultad de Filosofía y Letras. Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza.
- Pinto, T. & Vilaça, H. (2023). "New Age and Environment: New Forms of Spirituality and Lifestyle in the Context of Secularization?" *Religions* 14, no. 4: 468.
- Ray, S. S. (2014). Reclaiming the spirit through the body: the nascent spirituality of modern postural yoga. *Entangled Religions*, 1.
- Semán P., Viotti, N. (2015) "El paraíso está dentro de nosotros": La espiritualidad de la Nueva Era, ayer y hoy. *Nueva Sociedad* n. 260, p. 81-94.
- Serrano, S. & Andrés, S. (2021) *La desprivatización de la religión en Peter L. Berger: las estructuras intermedias en una teología socioconstructiva*.
- Sreib, H., Hood, R. Understanding Spirituality: Conceptual Considerations. A Semantics and Psychology of "Spirituality": A Cross-Cultural Analysis. New York: Springer. 2016. p. 3-17.
- Taylor, C. (2012) 'The Church Speaks—to Whom?' in Charles Taylor, José Casanova, George F. McLean (eds) *Church and People: Disjunctions in a Secular Age* (Washington, D.C.: Council for Research in Values and Philosophy, 2012): p. 19–21.
- Taylor, S., Bogdan, R. (2000). Introducción a los métodos cualitativos de investigación, Barcelona, España: Paidós.
- Wilber, K. (1988). *Un Dios sociable: introducción a la sociología transcendental*. Kairós.
- Williams, R. H. (2023). Bellah, American Civil Religion, and the Dynamics of Public Meanings. *The American Sociologist*, 54(4), p.535–543.
- Wilson, B. (1987) "Secularización", a: Eliade, M. (ed) *The Encyclopedia of Religion*, Londres-Nova York, 1987, T. 13, p. 159-165.

VII. ANNEXOS

Annex 1. Transcripcions entrevistes

1.1 Transcripció entrevista E1

Data: 30/12/2024 Hora inici: 17:05h Hora final: 17:48h

P. Per començar, explica'm com vas començar, quan, perquè...? Una mica els teus inicis en el ioga

E1: Mira, va ser que feia mesos que havien nascut mon fills. Sí, si tenen 24 anys doncs, mira, ara deu fer 24 anys, tenien mesos. Va ser quan vam venir a viure aquí i la mare de la Mireia, la Laura, s'havia tret el títol o se l'estava traient de profe de ioga. I llavors un dia, parlant, va dir és que això s'aniria molt bé. I la mare de la Júlia, que ells són del 3 d'agost i la seva del 31, estàvem tots allà. I els divendres, quan els havíem banyat, sopat, i posat al llit, els deixàvem amb els papes i se n'anàvem sa mare de la Júlia i, jo, a casa de la Mireia que la tenia dormint perquè el pare estava treballant i, els divendres a la nit, anàvem al seu menjador i ens posàvem a fer ioga. I al acabar fèiem meditació. I ens anava, divinament. Fent meditació alguna vegada ens havíem adormit. Anàvem cansades, de la setmana. Doncs a la nit era per desconnectar, era per trobar, una mica, trobar el nostre moment.

P. No va ser res planejat, doncs, no va ser perquè ja sabessis què era, buscant algo concret...

E1: Sabia una mica el que era i sempre havia pensat que ho trobava interessant. En aquell moment, que estava, bueno, havia tingut un embaràs, havia estat complicat, vaig tenir molta anèmia... estava fluixeta. Però havia sentit parlar i sempre m'havia cridat l'atenció. I al sentir això va ser com vengia va, aprofitar l'ocasió. Que no me pensava que amb ells tan petits ho hagués pogut fer.

P. Amb quina freqüència us trobàveu?

E1: Cada setmana

P. I fins quan vas fer el ioga així?

E1: Després d'això, naltros ho vam fer, un any un any i pico, temps. I després ella va començar a donar classes allà on anaven a ballar les nenes, i vaig anar a classes allí. Ja et dic doncs això que fèiem nosaltres ho vam fer un any i mig segur. I després vaig anar un parell de cursos allí, a classes que ja eren més organitzades. Que ella llavors ja va començar a estar més de cuinera al restaurant.

P. Què diries que t'aportava cada modalitat?

E1: Clar, era més, era, podies dir, a mi aquesta posició no em va bé o, em fa mal. Perquè jo al cap de pocs anys ho vaig deixar arrel que no em trobava bé. Em van començar a fer proves però encara no sabien que tenia, i ho vaig haver de deixar. Després he anat fent jo a casa. Quan fèiem en petit, clar, era com a més, més adaptat a mi i ens explicàvem, clar, vivíem un moment vital molt semblant. Totes estàvem amb nens. Llavors, ens anava, era la desconexió, era la nostra estona sola, sense nens, i fora de la feina. perquè jo, bueno, hi ha un moment que sents que només treballes i ets mama. Sobretot quan els nens són molt petits, després la cosa ja canvia.

P: I en comparativa? Hi anàveu juntes també?

E1: En comparativa, vam començar, i ella ho va deixar abans que jo. No li va agradar gens. I clar, no hi havia aquesta complicitat. No sé. Clar, les classes venien com a més pautades, estaven més organitzades, els exercicis estaven pensats per treballar més.. ho intentava adaptar a la gent. Depenia de les èpoques, quan érem menys érem 6 o 7 i quan més 10 o 12. Tampoc era una cosa exagerada. Potser era, anar ficat i seguint com una pauta, però perdies la complicitat, i poder manifestar com te senties.

P. La confiança i la complicitat que m'expliques, no la vas acabar de trobar mai amb el grup més gran?

E1: Quan ens vam acabar de conèixer amb la gent sí, perquè al final ens trobàvem cada setmana. Tampoc va tardar massa temps. I al final tots més o menys érem coneguts del poble. Llavors també acaba, havent... però no és lo mateix que amb 3 persones, que a més ja érem amigues.

P. El perfil de persona, era també diferent? Hi havia gent com vosaltres que havia estat mare també?

E1: No, no. Hi havia dos perfils diferents. Gent jove ara com nosaltres, més joves que nosaltres tampoc. Naltros teníem uns 30, 35 anys i llavors hi havia gent així com ara naltros i hi havia senyores molt més grans. Potser, gairebé, si no les nostres mares, potser unes tietes. Això sí, hi havia dos grups molt marcats.

P. Hi havia més dones que homes?

E1: Tot dones. Hi havia un xic. Durant una temporada va venir un xic. Però no va seguir, érem dones.

P. Diries que existeix certa comunitat de la gent que fa ioga?

E1: Jo pel que he vist, i he parlat amb gent que ha fet ioga, és allò una mica... no se com te diria... allò que formes part una mica del mateix. Jo ho he parlat amb gent, i eh que és genial? I ademés, no conec ningú a qui no li hagi agradat. Jo crec que sí, que te sents... que formes part d'algo.

P. Què diries que caracteritza aquest "formar part d'algo"?

E1: Potser sí que influeix algun tipus d'interès similar, perquè al final no és anar a fer una gimnàstica. Jo crec que es, no és com me'n vaig a fer exercici o me'n vaig a fer zumba, que llavors es va començar a posar de moda. Fas l'exercici però, hi ha l'espiritualitat que hi ha darrere d'això. Jo crec que representa una mica una filosofia, al final. Hi ha algo més, no et limites a, hi ha algo que transcendeix, en el ioga.

P. Diries que formes o formaves part d'una comunitat com comentaves ara?

E1: Una mica al començament potser una mica més que quan després ho fèiem en format gran, sí. Han passat anys i, allò de jo vaig fer ioga.

P. Creus que fer ioga podria arribar ser un tret de la identitat d'algú?

E1: Sí, jo crec que sí. És algo que et marca

P. La idea de comunitat que dius que vas sentir més quan feies ioga en petit grup, diries que es deu més al fet que éreu amigues o a la pràctica que compartíeu?

E1: És que, clar, t'anava a dir pel fet de ser amigues però allò, clar, és algo que ens va unir més. Ens va fer conèixer millor. Perquè es prestava a que t'obrissis més, a l'altre. i de fet, fent ioga, a vegades ho hem parlat, es presta més a que t'obris a l'altre que no pas altres activitats.

P. Si haguessis de dir-me dos o tres característiques que comparteixen les persones d'aquesta comunitat del ioga, quines serien?

E1: Jo diria que hi ha, no sé si, unes ganes de conèixer-te millor a tu, com... ganes d'interioritzar. És que, és una mica difícil, tinc una idea però no la sé explicar ben bé. És, com, mm... hi ha això que, també, com de desenvolupar la part interior teva, perquè al final, és com una meditació. No hi ha només la part d'exercici, que també està bé, sinó que te serveix a nivell, doncs t'ajuda també per obrir-te més, no sé.

P. I més a nivell global? Quina imatge en tens?

E1: Jo crec que és gent que li preocupa la salut i, que no és allò de fer exercici per fer exercici, sinó que és això. És gent que potser fa un passet més enllà. Perquè el ioga doncs, t'aporta una altra obertura de ment amb coses que potser no t'havies plantejat.

P. Què t'aportava a tu viure el ioga en comunitat? Creus que és important la comunitat sent que és una pràctica, al final, més individual?

E1. A mi sí que em va aportar perquè, si érem amigues abans, allò ens va fer unir, ens va fer conèixer, ens va fer obrir. I ... i és curiós, eh? Que et sentis més part d'una comunitat formant part d'una mini comunitat que d'una comunitat més gran... i, que, que i, i feia agafar ganes d'això, de saber-ne més, de saber-ne més d'aquest món. Perquè feies meditació, que no sabies ben bé d'on venia la cosa i tècniques de relaxació...

P. Creus que si no haguessis compartit el ioga en comunitat, l'experiència hagués estat diferent? Com?

E1: Jo crec que sí. Jo crec que sí perquè, per exemple, al revés, crec que si hagués començat amb una comunitat més gran, no m'hagués enganxat, com a tal. Perquè, durant molt de temps, o sigui em va anar molt bé, inclús ho necessitava, perquè és això, la teva estona de desconexió. Potser si hagués començat amb un grup més gran, sento que no m'hagués sentit tan integrada en aquest món. Al ser una cosa petita, de seguida hi vam entrar com a més.

P. Tornant una mica al que dèiem abans de les identitats, creus que de fer ioga vas afegir valors o visions que fins aleshores no eren part de la teva identitat?

E1: Jo crec que sí. Jo crec que sí perquè, en els moments que fas, potser aprens a estar més dins de tu mateix. Una cosa que al dia a dia no es presta... jo, veus? A mi el que em va ensenyar és a conèixer-me millor. O, o a prendre a comunicar-me millor. Encara que sembli una bestiesa, comunicar-me millor amb mi mateixa, o connectar millor amb les meves emocions. En aquest sentit sí que m'ha influït. Que amb altres àmbits de la vida no tens ni ocasió de fer-ho ni necessitat de fer-ho.

P. En el teu cas, diries que aquesta necessitat va sorgir a posteriori? Perquè vas introduir-te en el ioga no perquè en tinguessis necessitat, sinó...

E1: No, necessitat no, sempre havia tingut curiositat i quan va sortir l'oportunitat la vaig aprofitar tot i que no va ser buscada. La inquietud hi era i hi era un interès, perquè si m'haguessin dit per fer una altra cosa doncs no, segurament no m'hagués cridat l'atenció i no ho hagués fet. Però clar,

a, a entrar-hi així com de rebot, va fer estar-m'hi més, conèixer més, i, això. Aquesta curiositat sempre l'he tingut i encara la tinc. Si parlen d'algo que no sé doncs agafaré el mòbil i buscaré què és. De petita ja buscava a les enciclopèdies. I crec que, si t'agrada conèixer les coses, aquest món crida i dona més, dona més de sí, no? No sé.

P. Encarant el final, m'agradaria abordar la part espiritual. Et consideres una persona espiritual?

E1: Sí

P. I ja n'eres abans de començar amb el ioga? Va sorgir després?

E1: Jo crec que ja ho era. Hi ha hagut etapes de la meua vida que, que he tingut alts i baixos, per dir-ho d'alguna manera, no? Hi ha hagut temporades que ho he sentit més, aquesta espiritualitat, i temporades que menys. Eh... mm, no, no veig que això m'influís a entrar-hi més, però potser sí que ha coincidit. No et sabia dir si això ha influït però és cert que van ser uns anys que, aquesta espiritualitat i, i que ha continuat, eh? Després d'això.

P. Aquesta espiritualitat que vas despertar una mica amb el ioga, i que vas deixar la pràctica més apartada per temes físics, alguna vegada t'has plantejat tornar a fer classes?

E1: Sí, alguna vegada m'ho he plantejat, però... com que tinc moltes limitacions físiques això m'ha aturat. Perquè els últims anys va coincidir amb una temporada que em vaig trobar molt malament i per estar allí, una mica mirant-ho, ... per dir algo, doncs, i també va ser quan ja es va acabar aquell curs. Que m'ho he plantejat moltes vegades, perquè doncs també hi ha gent que em diu que m'aniria bé, però és que tinc moltes limitacions físiques. Però m'ho he plantejat, més inclús pel tema més, mental de, fer meditació, de relaxació, que no per l'exercici en sí.

P. O sigui, la part que et serveix més del ioga és la part espiritual, no?

E1: Total, per mi, totalment. La part espiritual, aquella estona de desconexió i connexió, de desconexió del món i més connexió amb tu mateix, a mi em va aportar molt.

P. Em deies que no havies notat canvis en el teu grau d'espiritualitat, però, creus que hi ha algun element en concret que va fer que coincidís el ioga amb l'espiritualitat?

E1: Jo crec que va ser el meu moment vital. Jo crec que sí. Perquè hi ha moments en els que necessites més. Crec que el tema espiritual, és una guia que necessites, no? Moments més d'estrès, de crisi personal, moments que sembla que vagi de cara tot, sembla que no ho necessites tant. Tot i que jo, els darrers anys, he canviat molt en aquest sentit. De jove potser era més aixís, però, sembla que la part espiritual no la necessites i ara de gran, he canviat molt en això. I, en els moments bons, també necessito molt. Això m'ha canviat amb l'edat.

P. Diries que a l'inici, quan eres més jove, era un suport emocional en moments fluixos?

E1: Sí, sí sí, tal qual. En el moment que ho necessito, allò em sustentava més. I ara, pues m'ajuda sempre, també en lo bo. Jo crec que l'espiritualitat a mi m'ajuda més a disfrutar la vida en general. A superar els dolents però a disfrutar dels bons. Valorar-los més, per dir algo.

P. Actualment, alguna cosa del que vas aprendre del ioga que apliquis en el teu dia a dia?

E1: Mira, jo, una de les coses que més i me sembla molt bé, però quan ho explicava als metges me deien no però això... que m'ha donat una gran capacitat de concentració, perquè quan te concentres pels exercicis, quan ja he començat a patir molt pel tema de fibromiàlgia i tal, jo vaig

patir mobbing a la feina i en aquell moment vaig patir moltes crisis d'ansietat. Jo en aquell moment no ho veia, perquè quan ho vius, i ara ho vec des de fora. I mira que m'ho deien, i estava obcecada totalment. I quan tenia una crisi d'ansietat o em trobava malament, els exercicis de relaxació o concentrar-me amb alguna part del cos, quan a vegades estic al llit que em costa adormir-me o em fa dolor, aquells exercicis els segueixo fent, i m'ha ajudat molt. I de vegades els hi deia, que quan m'havia agafat una crisi d'ansietat i els metges em deien però has anat, i mira en el moment més bèstia de dir, intento respirar, i sé que passarà. Que les primeres vegades no ho saps, però després ja saps com anirà, faig els exercicis. I quan me passa, segueixo fent aquests exercicis, i això ja és per sempre. I m'aporta molt, perquè, en un moment de mal, o si a la nit m'ha despertat el mal, però soc conscient que és la malaltia i que no tinc res, però em fa mal i el mal és real, doncs busco una postura que em molesti menys i va, faig els exercicis. Abans d'acabar, a vegades ja m'he adormit. M'he aconseguit relaxar. Cosa que, a mi m'aporta molt. A vegades ja et dic, els metges et diuen, bah. I molts et diuen bueno però et deus prendre un calmant. I dic sí, però a vegades no m'ha calgut.

P. Recuperant el que comentaves que el ioga pot ser com una filosofia de vida, l'has viscut des d'aquesta perspectiva? O més aviat des dels beneficis de la introspecció?

E1: No, jo crec que no ho he pres com un mode de viure. Per exemple la Laura, ella sí que ho ha agafat com un modo de viure. Va començar abans, va seguir més després, va donar classes... clar, jo veia el seu grau, no? I no era el meu, evidentment. Però, sí que t'influeix. Clar, si notes dius, és que va coincidir una època que, a banda de tenir els fills, que també m'adonava que si menjava millor, em vaig començar a trobar malament, tot em deien que era culpa de l'embaràs, i no. Clar, tu penses, si fent exercici, si menjant bé, clar, jo no soc celíaca però em van dir prova-ho que hi ha gent que li ha anat molt bé. Vaig estar un any menjant sense gluten, i jo vaig dir, jo em sento igual, no vaig notar cap canvi. I després em van dir ara torna a menjar-ne, a veure si notes el canvi i empitjores, i no vaig notar res. Però, sí que, intentaves menjar pues, el que m'ha quedat és que la fruita i verdura siguin de proximitat, que no sigui tant processat. I crec que això sí que influeix, no? Doncs que intentes, com a... que el mode de vida, que jo no el vaig portar més enllà, però sí que t'influeix. Perquè ademés, amb la gent que estàs, que una cosa porta a l'altra. És una activitat física que també busques no només estar bé físicament sinó també mentalment. Una cosa porta a l'altra, si de física estàs millor, és una mica com una roda, sí, una cosa porta a l'altra. Llavors és com ai, i aquí hi ha una botiga que, jo recordo que vaig estar temps anant a comprar pa ecològic d'aquest d'espelta que tal, però, sí que em portava, una cosa a l'altra. I, i també a ser més respectuosa amb l'entorn. Jo crec que perquè tu ja tens la inquietud i de dir, però per exemple, per mi, intentar no deixar el món pitjor del que l'hem trobat. És intentar que, que la petjada que deixem com a persones al món, sigui el mínim nefasta. Crec que intentes, no ho sé, s'ha de reciclar perquè és positiu per tots, o el moment doncs de posar plaques a casa, de posar geotèrmia. Intentes, no? Crec que és tot plegat com intentar viure amb més harmonia.

P. I això sí que, potser més de fora, ho identifies com a part d'una roda que el ioga i les persones amb qui ho comparteixes fan que prenguis més consciència, no?

E1: Sí, sí. Jo diria que sí. Perquè te fa sortir, entres molt dins de tu mateix però a la vegada et fa preocupar per la resta de coses. No és que entres dins teu egoïstament i només mires per tu. No és així. A la vegada, connectes amb els altres. No és que t'aïlli. No sé si t'estic contestant bé.

P. I tant, és la teva experiència i és vàlida. És molt interessant

E1: Jo suposo que cadascú ho viu a la seva manera. Ens coneixes a les 3, i la Laura, jo soc conscient per exemple que ella és la que s'hi va fica més dins, del tot. I l'altra era la que menys, perquè en aquest sentit, era la menys espiritual. Amb la Laura per exemple, ens hem trobat als sopars Alpha, a les Petites Fraternitats... i ho vivim més. Jo des d'un punt de vista més de religiositat i ella, no seria tant des d'un punt de vista de religiositat, sinó una espiritualitat més... de tipus com orientals. I moltes vegades ho hem parlat, que la mateixa experiència l'hem viscut de manera molt diferent. Perquè moltes vegades ho portes, familiarment, l'educació que has rebut... jo he rebut una educació religiosa i crec que sí que també m'ha influït en això. Estàs predisposat, a aquesta religiositat. I qui no ho ha viscut tant, li costa més. Però mira, elles dues són germanes, es van criar juntes, i una era només la part física, de l'exercici, del menjar bé, però quan ja li deies de transformació, la Marta ja deia uf uf. Per això deia que, una mateixa experiència dues persones la van viure de manera molt diferent. I estàvem totes en un moment vital molt diferent. Amb moltes coses coincidíem però hi havia moltes diferències.

P. Per anar tancat, em deies que no vas començar ioga amb objectius concrets, però sí que vas notar una millora en la teva salut

E1: Sí, jo crec que el ioga és un tipu d'exercici però que si tens la sort de tenir una persona que adamunt et coneix i és conscient de les teves limitacions i, i adaptava, perquè jo quan em vaig començar a trobar malament, m'adaptava els exercicis, trobaves això clar, t'obre tot un món. Això et fa sentir bé. Allò que no és desconnectar i prou, sinó que et fa bé. Hi ha exercicis que et serveixen després. Encara que no hi anés amb una motivació clara, després sí que hi he trobat una utilitat.

P. No sé si vols afegir alguna cosa més, per part meva això seria tot. Fi.

1.2 Transcripció entrevista E2

Data: 30/12/2024 Hora inici: 19:39h Hora final: 20:20h

P. L'entrevista constarà de 4 fases: una mica l'inici i qüestions més pràctiques, abordar el sentit de comunitat, la relació amb l'espiritualitat i finalment un repàs dels efectes del ioga en la teva salut. M'agradaria que m'expliquessis com t'inicies en el ioga: com el coneixes, quan comences, amb algun objectiu en concret...?

E2: Jo vaig començar el ioga amb la pandèmia. Ja havia vist algun cop publicitat i tal per Instagram i Youtube, no sé ben bé com va ser. Era la pandèmia i doncs a casa buscava activitats per fer i demés i em, vaig començar així, online. Mirava els vídeos a casa. Després al gimnàs vaig veure que feien classes dirigides de ioga. I vaig veure un anunci de que feien classes dirigides i que, bueno, si volia provar.

P. Entenc, doncs, que les classes de ioga que fas són online, no?

E2: Les classes online va ser l'inici, des del... 2020 fins fa un parell d'anys. I era esporàdic. I... i des de fa un parell d'anys que faig classes doncs, a la classe, físicament.

P. I amb quina freqüència practiques ioga ara?

E2: Un cop per setmana.

P. Què t'aporten les diferents modalitats? El fer-ho online, més de tant en tant, i presencialment.

E2: Vale, eh, online trobo que és còmode perquè ho fas quan et vagi bé, no hi ha un horari fixat, vale? També que és des de casa, pues, no sé, va bé. Però sí que és veritat que necessites molt una rutina i ser constant. Has de ser tu i motivar-te. Has de ser tu i ja està. Presencialment, la gent també et motiva, i bueno, hi ha una rutina, entre els uns i els altres.

P. Em comentaves ara, del presencial, que fas grup, tens aquesta motivació... a nivell global, creus que en el món del ioga hi ha una comunitat?

E2: No sé si hi ha un lloc que facin activitats i demés, això ho desconec. Però sí que sé que hi ha retiros, però sí crec que és algo més, puntual, vale? És a dir, a l'estiu, per exemple, que em surten anuncis de l'instagram que hi ha un retiro de ioga i el que vulgui anar s'ha d'apuntar. Això sí que ho he vist. No sé si és això, al que et referies.

P. Està bé. No sé si quan penses en el ioga, sents que hi ha una comunitat de persones que s'identifiquen per fer ioga? Ho veus més com que formes part d'un grup o vius l'activitat com una cosa individual?

E2: Jo crec que és una cosa individual, però sí que hem format una comunitat, no sé com dir-ho, que ens representa. No tant a nivell... en general, però sí que amb els meus grups més íntims, ens considerem yoguis.

P. No sents que siguis part d'alguna cosa més global, més enllà del grup del dia a dia amb què et trobes per fer ioga, aha. I si haguessis de dir-me algunes característiques d'aquest grup?

E2: Uf, no ho sé. L'amistat, suposo.

P. L'amistat ja hi era de previ? S'ha creat arran del ioga?

E2: Jo hi vaig anar amb una amiga que ja coneixia abans i allà vam fer amistat amb un parell o tres. O sigui, no és tant com, pel ioga, sinó perquè hem coincidit gent afí i ens hem fet amics. Perquè després amb la classe general de ioga, doncs no hem fet aquesta amistat. O sigui ha estat més per la part social, que no pas per haver-me sentit en comunitat.

P. Em deies abans que per tu el ioga és una pràctica individual. Ho has viscut així des del primer moment o ara que ja fa uns anys que fas ioga en grup, creus que aquesta visió ha pogut canviar una mica?

E2: Sí que ha canviat. O sigui, hi ha una part que per mi el ioga és individual. Potser sí que hi ha la part que amb els demés fas pinya, i fas grup, no? I després parles amb ells. Però durant la pràctica del ioga no acostumes a parlar. La profe no, que és la persona que està parlant, que t'està guiant. I amb ella sí que noto més aquesta connexió durant, però amb la resta, no hi parles. Trobo que és més algo individual, no tant com altres esports, però sí que té una cosa de, connexió amb les altres persones. Però... principalment per mi és individual.

P. Creus que la pràctica del ioga ha aportat alguna cosa a la teva identitat? Valors, maneres de veure el món, que abans no tenies i que ara puguin ser part de la teva identitat?

E2: Creia que no, vale? Però ara sento que soc més, em... pacient amb mi, vale? O sigui, de... saber-me... com dir, analitzar millor? Vale? Saber com estic físicament, anímicament, ser conscient i ser més... ser com més... no em surt la paraula, com... més permissiva amb mi, més...

con la gente no, com es diu. Ara no em surt la paraula, com a que em dono opció a l'error, que no sigui tanta precisió. Ara no em surt la paraula però és això, em...

P. Compassiva, potser?

E2: Sí, exacte, molt bé. Sí, perquè el ioga, i la meua profe, que és amiga, també, em.. que diu que és això. Ser compassius amb nosaltres mateixos. Veure que un dia potser arribes a fer certes pràctiques i a l'altre dia no. Llavors és com algo de, comprendre, no? Que ara mateix potser no estàs al moment i que pues evidentment t'has esforçat però sense perseguir-te. No sé si era això el que volies

P. I tant, com et deia abans de començar no hi ha respostes correctes o incorrectes. Agafant ara el fil del que em deies de la teua professora, que també és amiga, diries que l'estructura del grup és vertical? Hi ha rols definits?

E2: Rols definits, diria que sí, perquè al final la profe és la que està guiant, no? Però trobo que ho fa molt proper ella en concret. O sigui, t'explica, t'ensenya, es passeja per la sala per la gent que potser li costa una mica més una postura, regula si ho fas malament. Hi ha moments que indica que descansis si una postura no va bé per tu. Al final és la que sap més d'aquestes coses. Però al final és molt propera i al final també diu pues yo esto hoy no lo puedo hacer pero si llegáis pues tal, i ho ensenya. Molt proper, molt així, molt

P. Això quan feies el ioga online, no ho senties així?

E2: Online no però perquè era un vídeo que jo em posava quan m'anava bé. Aquesta profe per exemple ofereix online i tu li pots dir mira crec que aquesta setmana no podré vindre i et prepara una classe de ioga. També si hi ha algun exercici o algo en concret que vulguis practicar. Primer t'ho fa més personalitzat i segon hi ha una altra opció que és fer-ho així com nosaltres ara, es posa a l'altra banda del vídeo i també et pot anar indicant amb el que fas.

P. Si et sembla, entrem ja en la tercera fase, per abordar l'espiritualitat. M'agradaria saber, et consideres una persona espiritual?

E2: Jo no em considero una persona espiritual. Sí que penso que hi ha una part que tinc però que no explico tant. En comparació del que fan la gent espiritual, que jo considero espiritual, no m'hi considero. No, no practico, no, sí, no demostro, no faig algo... no sé com dir-ho, no faig algo molt cap a fora, no ho mostro molt.

P. Llavors seria, en comparativa a les altres persones, o a com puguin expressar-ho...

E2: Jo sento que és una persona espiritual això, trobo això, que és una persona que... que pensi en varies coses però que també ho demostra. Potser, pues, hi haurà gent que resa o que, que... eh.. fa mantra o, o fa certes coses que jo no faig. Pues en comparativa amb aquesta espiritualitat, no m'hi considero.

P. Sents que des que fas ioga ha canviat el teu grau d'espiritualitat? Ha augmentat, ha disminuït, s'ha mantingut...?

E2: Jo crec que.. està igual, vale? Jo crec que ara soc més conscient de coses que faig, del que penso. Ma mare és molt espiritual, vale? I jo puc creure en les energies, però no faré res, per... bueno, pues lo que et deia, mantres o tal però no faré res per agafar bones energies. No com aquestes persones que sí. Per exemple, abans del ioga, havia fet meditació. I aquests ratos, sí que me n'he adonat que si que em donava una facilitat per veure doncs estic nerviosa, i em donava

eines per auto regular-me, i demés. Aleshores, hi ha certes coses que en un moment puntual on no tenia més eines, doncs el saber que, abans no tenia aquestes eines i ara soc més conscient.

P. En la línia d'aquesta major consciència, m'agradaria que pensessis quins són els elements que han afavorit aquest canvi.

E2: La respiració, la meua predisposició també. Perquè es com aquest moment del ioga per mi era un moment per mi, per desconnectar de la rutina, per auto regular-me, per millorar. Després també la profe, pues perquè també t'ajuda molt a arribar.

P. Arran d'això que em deies, creus que aquests elements han tingut un efecte diferencial al moment de fer-ho presencial? O que això ja ho obtenies també amb el format online?

E2: No, quan ho feia online, a la pandèmia i així, sí que obtenia la desconexió emocional, però ho feia més per la cosa física. Abans era més físic, vale? Elasticitat, els moviments, mobilitat, vale? Ara des de que estic aquí, jo crec que m'ha ajudat moltíssim en moments d'estrès. Si estic al treball o estic organitzant una festa, no, per dir-te algo, eh? el que sigui, potser no m'adono tant que estic estressada. Doncs aquests moments de desconexió de, descarregar, d'estar amb mi mateixa. Com de veure que estic engarrotada, que em fa mal aquí, i veure que potser estic estressada, que anava molt carregada. És autoregular-me, el meu moment. Al lloc on vaig fan classe dos dies, els dimarts i els dijous. A mi m'agrada anar-hi els dimarts perquè del cap de setmana vinc relaxada i el dilluns que és un dia de molta feina, vaig accelerada. Llavors és quan ho necessito per parar una mica. És pares, et relaxes, i segueixes. Quan hi he anat els dijous hi anava ja massa accelerada, portava massa dies carregada.

P. Crec que ja ho has anat comentant, el que t'aporta el ioga. M'agradaria preguntar-te si hi ha algun aprenentatge físic o teòric del ioga que apliquis en el teu dia a dia?

E2: A vere... pf. D'estiraments molt perquè de la feina, d'estar moltes hores asseguda, males postures... i em va molt bé doncs per, millorar les cervicals. Després el que et deia, les respiracions per quan tinc més estrès, i el que et comentava de ser més conscient del que em passa, el que sento...

P. Vius tu o persones del teu entorn que també facin ioga, aquesta pràctica com un estil de vida? Una manera d'entendre el món?

E2: Sí, de fet la meua profe és molt espiritual. I, en el moment que explica les coses doncs ella ho explica a la seva manera i tu d'allà pots agafar el que vulguis. A mi m'aporta moltíssim a les meditacions, que per mi sí que és una cosa més espiritual. En tant a que jo no és que em consideri, el que et deia, jo no em considero una persona molt espiritual però en aquests moments sí que trobo que, algo espiritual sí que fas. Imagines algo, no? O no. Estàs amb tu mateix. Ella tot el que vulgui aportar doncs benvingut. Si ella en una classe vol treure el palo santo, doncs bé. Jo no agafaré un incienso, però sí que si és algo que a l'altra persona li serveix, i si ho vol fer quan està amb mi també, doncs em sembla bé.

P. I des que estàs més involucrada amb el tema del ioga, sents que ha canviat el teu estil de vida? Has aplicat algun canvi arran del ioga o de l'entorn que hi comparteixes?

E2: Mira, jo crec que, eh, des que, perquè jo ja et dic, ja feia certes coses. Ja portava un estil de vida saludable, ja feia coses per mi. Però sí que he aconseguit ser més conscient de les coses que faig, més constant, més compassiva. És com que tot el que ja feia, ara ho poso més en pràctica. No és que abans no fos d'aquesta manera, però amb el grup que tenim de ioga, també, es com...

molt proper, molt amoroso. Aquestes persones que fa menos temps que les conec però que són més propers.

P. Ja per anar acabant, diries que les expectatives o motivacions que et van portar a provar el ioga en el seu moment, s'han complert?

E2: Jo penso en el moment que vaig començar, que buscava desconexió i fer esport, osigui, jo ja feia esport, però era un esport diferent. Jo ja tenia elasticitat però el ioga era la manera de potenciar-ho. No sé com dir-ho, buscava un esport relaxat però que em podia motivar a fer més, exigir-me fer més.

P. T'estableixes objectius, propòsits de creixement físics o personals amb el ioga? O per tu és més aviat una tècnica de relaxació?

E2: No, sí, sí. Hi ha una part que és més així i l'altra és motivar-me a fer postures o assanes no? Que siguin més complicades. Veure que vaig avançant, que em proposo objectius i els vaig aconseguint.

P. No sé si vols afegir alguna cosa més, per part meva això seria tot. Fi.

1.3 Transcripció entrevista E3

Data: 31/12/2024 Hora inici: 10:04h Hora final: 10:41h

P. La entrevista constará de 4 fases: un poco el inicio y cuestiones más prácticas, abordar el sentido de comunidad, la relación con la espiritualidad y finalmente un repaso de los efectos del yoga en tu salud. Me gustaría que me explicaras cómo te inicias en el yoga: ¿cómo lo conoces, cuando empiezas, con algún objetivo en concreto...?

E3: Vale pues yo empecé más de 4 años... 5, pongamos que 5. Y lo hice antes de irme de erasmus. Me lo recomendó mi tía. Ella siempre ha hecho deporte, porque tiene muchos problemas de espalda, tiene sobrepeso... y bueno, buscaba deportes suaves, aunque bueno, a mí el yoga no me parece suave... si hay clases que son un poco más suaves. Y me dijo vente y prueba. Y probé con... así como a una academia, así como privada por decirlo así. O sea, no era una de esas cadenas donde te dan dos clases o en un gimnasio que te dan una clase semanal, no. Era un sitio de yoga con una mujer que era bastante experta que había venido de no sé donde y llevaba muchos años dando clases. Y es verdad que me encantó. Y luego, después pues, lo dejé, como tengo una vida así muy de viajar, pero siempre he intentado seguir haciéndolo yo. De mirar vídeos, de hacerlo por internet, de acordarme de las clases... y ahora es verdad que he encontrado una academia que es buenísima. Es un poco más económica y dan muchas clases, de yoga, también de pilates... es solo clases clases clases. Y hay diferentes clases de yoga, diferentes tipos de yoga, puedes probar con qué profesor te sientes más cómodo, hay muchos horarios también.

P. En el pasado lo has hecho más intermitentemente, ahora que has encontrado esta academia, ¿vas más regularmente?

E3: De vez en cuando, porque, bueno, justo ahora he llegado que he estado en Francia unos meses. Pero antes de ir a Francia sí que iba regularmente.

P. ¿Qué crees que te aporta el hacerlo en grupo y más en comparativa, si dices que a veces también lo haces en casa?

E3: Es completamente diferente, es todo. Si estás en casa tú es como que no desconectas tanto, estás pendiente de hacer bien el estiramiento, no dedicas el tiempo necesario... y desde luego yo creo que en casa no conectas del mismo modo. Porque yo creo que una parte muy importante del yoga es como la reflexión que haces ahí, y el hecho que tú estás escuchando a la profesora porque llega un momento que, porque las primeras sesiones sí que es más visual todo, pero llega un momento que luego de todas las semanas escuchando la profesora, tú ya sabes las secuencias que hay, a no ser que un día haya algo nuevo. Entonces es muy de escuchar, porque mentalmente el ejercicio ya lo tienes analizado, secuenciado, ya sabes cómo seguirlo, y simplemente te van diciendo. Eso está muy bien.

Luego, algo que noto en especial del yoga, porque yo también hago pilates allí, es el inicio y el final, el momento de relajación. Y que dediques tu clase a reflexionar, a algo, a lo que tu quieras. Piensa en qué vas a dedicar tu clase de hoy. Y al final te hace volver a pensar en eso, y bueno, es como tu actividad personal. Y eso es algo que en casa no puedes conseguir tan fácilmente.

P. ¿Esta conexión del principio y del final, dirías que es único del yoga? ¿En pilates no lo encuentras, no se busca...?

E3: Las clases de pilates son mucho más cañeras, la música más animada, las clases son más relajadas, incluso en algún momento la profesora puede hacer bromas... es verdad que el yoga es mucho más en silencio, mucho más espiritual, mucho más introspectivo. Es una práctica para uno mismo. La estás compartiendo con más gente, pero el sentido es algo para ti mismo, cada uno lo suyo.

P. Me gustaría abordar la idea de comunidad. ¿Si piensas en el yoga, te parece que existe cierta comunidad entre las personas que hacen yoga?

E3: Pues te diría que sí que me viene a la cabeza como la idea de comunidad. Pero es verdad que la asocio a una práctica íntima, para ti mismo, pero es que no considero que sea lo mismo hacerlo tú solo que con grupo entonces. Sé que existe esto de todos hacemos yoga y nos entendemos en, en... bueno pues como cuando compartes un hobby con el resto, que hace punto de unión.

P. ¿Dirías que formas parte de un grupo de yoga?

E3: Yo creo que tengo una sensación de grupo de yoga no tanto a nivel pequeño de clase, sino que considero que soy... ¿yoguista? Bueno, no sé cómo decirlo, pero sí, persona que hago yoga y que entra en el grupo de la gente a la que le gusta.

P. Si tuvieses que decirme 2 o 3 características de este grupo, ¿cuáles serían?

E3: Em... a nivel físico, para mí, yo más como la parte de equilibrio y la elasticidad son muy importantes, pero también la parte espiritual. Reflexión, o introspección. Si es de espiritual, diría reflexión e introspección. Si es de físico diría equilibrio, elasticidad y fuerza, porque para hacer yoga...

P. ¿Dirías que estas son características necesarias para el yoga? ¿O que por el contrario se van adquiriendo?

E3: Se van adquiriendo. Yo... al principio la elasticidad y la fuerza... Es verdad que al principio es mucho más práctico, no, empezar con esas características ya desarrolladas porque puedes llegar a hacer las posiciones y los estiramientos más rápido. Pero, por ejemplo, yo soy muy mala en fuerza y sigo trabajando en eso, pero me siento cómoda con ello, y siento que he mejorado muchísimo en ese sentido.

Y luego, sí que creo que es importante tener la mentalidad un poco abierta en eso. Porque hay mucha gente que no le gusta esto de es como voy a meditar. La gente que le importa el deporte. Y yo, salgo de las clases sudando, porque te estiras mucho, es un deporte. El cuerpo sale súper, a nivel físico se nota muchísimo como entras y como sales. Y si se nota a nivel físico, imagínate como se nota mentalmente cuando vas como enfocándote en la práctica, sales súper relajao. Lo notas tú mentalmente. yo siempre digo que, si sales, en el momento de relajación, los últimos cinco minutos de relajación que estás allí tumbado, notas un cosquilleo, tú has hecho bien esta práctica. Yo es cuando noto ese cosquilleo. Y a veces he coincidido con compañeras, de decir, esta clase, la he sentido, de verdad.

Para los que mentalmente van de que es muy espiritual, muy mental, y no les gusta, pruébalo. Porque de verdad que hay una parte física y se nota. Y entonces, por la otra parte eso. Ir con la predisposición de decir voy a meditar y voy a hacer introspección, va mejor. Y que no se preocupen que luego la parte física está, la notan, el cuerpo lo nota.

P. ¿Sientes que ha habido cambios en tu capacidad de introspección, en tu grado de espiritualidad, desde que haces yoga?

E3: Yo, es que en ese sentido, no he sido nunca de meditar, no soy espiritual... como que no... pero sí que es verdad que el yoga me sirve para darme tiempo a mí, priorizarme, cuando estoy estresada o agobiada, me va bien una clase de yoga. Salgo de la clase y es como que ya puedo pensar con más claridad, estoy más relajada, más tranquila.

P. ¿Y sientes que, en general, eres una persona espiritual?

E3: No. No, no. No me considero nunca. Y no, es que claro, ¿qué definirías tú, por espiritual? Supongo que es más eso, un poco más de creer en las almas, tu propia aura, de conectar con uno mismo, supongo... no. Lo de espiritual a mí me recuerda siempre un poco a magia. Pero si nos referimos a ello como una técnica para conocerse a uno mismo, sí, si eso sí que me gusta mucho. Si que es verdad que me considero una persona que me conozco bien, que reflexiono mucho acerca de las decisiones que tomo, porque las tomo, cómo las llevo a cabo... que me conozco bien. Si habláramos de espiritualidad de ese modo, de conocerse a uno mismo y de querer conectar con las personas de un modo sincero, entonces te diría que sí que soy espiritual. Si espiritual se relaciona con todo esto de magia, y...

P. Comentas que eres una persona introspectiva, que reflexionas sobre lo que te pasa... ¿consideras que ya eras así antes, ha cambiado a raíz de empezar en el yoga, está igual...?

E3: No creo que por el yoga. O sea, sí que es verdad que ha cambiado y que ahora soy más consciente y antes no me analizaba tanto ni me conocía tan bien, pero creo que es también un poco, cuestión de edad. Que cuando empecé en yoga era más adolescente y ahora llevo como 5 años un poco más de... de madurez, de hacerme mayor, de entrar al mundo real. He viajado mucho, sí que es verdad que el yoga siempre me ha acompañado, y me ha despertado esto de conocerme más, pero no le puedo atribuir todo el motivo. Es verdad que también me ha pillado en una época estudiando y en la que he viajado mucho, que justamente probé el yoga antes de irme de Erasmus. Pero me gustó tanto, me gustó tanto que me lo seguí llevando. Si que es verdad que yo noto que hice un cambio más por el Erasmus, yo te diría que mi gran cambio fue ese. Pero te puedo decir que el yoga me lo he ido llevando siempre.

P. ¿Qué elementos del yoga dirías que son los que te han ayudado más en ese cambio? En el tiempo que el yoga te ha ido acompañando.

E3: Yo creo que siempre me he quedado mucho con el yoga, quizás por el, el cambio físico, ¿sabes? Lo realizada que yo me sentía al salir de las clases, por haber hecho esa actividad. Entonces, sí, yo siempre ha sido la realización de ver que iba mejorando en elasticidad, evidentemente tengo límites. Pero el cambio físico me ha dado una realización, diría que es más trabajo físico que mental, es lo que me hace sentirme satisfecha mentalmente. El ver que he trabajado, que he llegado.

P. ¿Y hay aprendizajes físicos, o teóricos del yoga que apliques en tu día a día? Por ejemplo, otra chica me contaba que a ella cuando le da ansiedad intentaba hacer las respiraciones que le enseñaban en las clases.

E3: Vale, mm... sí que te diría que hago yoga mucho en, en casa. Pero más como un poco para respirar. Creo que nunca he pensado, por ejemplo, nunca me he enfadado y he pensado voy a relajarme voy a hacer tal. No soy una persona problemática ni conflictiva, pero sí que es verdad que si entro en conflicto o sé que he hecho algo mal, es como, para, respira, piénsatelo bien y luego ya tal. ¿Quizás me viene del yoga? No sabría decirte. Pero a lo que sí recurro del yoga es a lo físico, para estirarme. Voy al gimnasio, tal, y yo, mi forma de estirar y sobre todo las respiraciones, las asocio mucho al yoga. Cuando estoy haciendo ejercicio, el respirar. Que cuando inspiras, puedes estirar un poco más. Que cuando inspiras, estiras un poco, inspiras y estiras un poco más. Tengo guardadas más técnicas físicas.

P. ¿Dirías que el yoga, en tu caso, te ha aportado ciertos valores o ciertas visiones del mundo? Ya sea tu a partir de la práctica a título individual como del entorno y la gente que también practica yoga. ¿Forma parte de tu identidad, el yoga?

E3: Vale, complicada. Si... si pienso en, o sea, yo sí que considero el yoga como parte de mi vida, y cuando me presento sí que digo que hago yoga y que me gusta, es el deporte que más me gusta. Hago también pilates, voy al gimnasio... pero el yoga, si tengo que elegir uno, sería el yoga. Y yo creo que es el que más me ha calao hondo, que cuando salgo de las clases note el cambio, a parte de que luego también note el cambio físico.

Y luego siempre he notado que las compañeras de yoga no son las mismas que las de pilates, desde luego. Y que interactúas de un modo diferente, con estas prácticas. Es como que siempre vas como más relajao, más calmado, más abierto a hablar de cosas. Quizás no tiene porque ser cosas profundas, pero hablas de un modo que, no hablas fuerte, como que se nota, en la manera de comunicarte. Y luego, es verdad que entre compañeras conectamos mucho cuando hablamos de la práctica, de si nos ha ido bien, si nos ha salido, como nos hemos sentido, si hemos notado que hemos trabajado en esto, ... ¿sabes?

P. Recuperando algo que has mencionado, que dices que las compañeras de yoga sin duda no son las mismas que las de pilates. Si puedes explicarme un poco más... ¿qué diferencias encuentras? Intentando fijarnos en las características del grupo que hablamos al principio

E3: Bueno, para empezar, en el yoga todas son mamis. Yo noto la diferencia en que en las clases de pilates, las compañeras hablan antes, durante y después de la clase. No es una práctica que requiera una concentración, puedes hacer bromas, comentas quien ha venido, quien no sé qué. Y las compañeras de yoga es como que la gente se lo toma más en serio, vas con otra actitud y luego, sales con otra actitud. Que esa es la gracia. Y en pilates, pues vas a hacer la clase, deporte, con las compañeras. Y con el yoga, vas a hacer tu momento de trabajo, y sales relajado, y entonces, la conversación con las compañeras siempre es recursos, es más sobre la práctica. Pilates es una conversación más social y en yoga es más dedicada a la práctica. Yo creo que porque allí vas más

consciente de la práctica que has ido a hacer, del trabajo, entonces preguntas más por cómo ha ido. En pilates sales y preguntas qué tal está tu amiga, qué vas a hacer en fin de año...

P. Ya para ir terminando, comentabas que entraste en el yoga porque te lo recomendaron, ¿dirías que, ahora a posteriori, identificas alguna motivación que podías tener entonces inconscientemente y que ahora ves que se ha cumplido?

E3: Vale, em, sí que es verdad que yo entré a yoga por probar, sin muchas expectativas. Buscaba un deporte para practicar y mi tía me dijo ven y prueba. Pero no iba con grandes expectativas, la verdad. Yo pensaba que iría a un par de clases y ya está. Pero es verdad que me di cuenta que, que el trabajo físico importante, el cuerpo respondía de manera que, yo he sido siempre muy patosa y floja, y en el yoga he trabajado la elasticidad y la fuerza. No era algo que buscaba mejorar, pero que ahora sí que veo que he mejorado. y me gusta, es algo que si al principio me hubiesen vendido así, como que iba a mejorar en esto, pues me hubiese apuntado antes.

P. Entonces, podemos decir que has notado una mejora en tu salud física. ¿Podríamos decir que has tenido el mismo cambio en tu salud mental? ¿En tu espiritualidad?

E3: No te sabría decir. No es algo que me fije mucho. Tampoco soy una persona con mucho estrés o con muchas situaciones difíciles, que diga, oye yo. Para despejarme sí que me sirve, pero no diría que es algo que yo espiritualmente me haya cambiado.

P. No sé si quieres añadir algo más, por mi parte esto sería todo. Fin.

1.4 Transcribió entrevista E4

Data: 02/01/2025 Hora inici: 08:21h Hora final: 09:01h

P. La entrevista constará de 3 fases: un poco el inicio, abordar el sentido de comunidad y la relación con la espiritualidad. Si quieres contarme un poco desde cuándo haces yoga, cómo empezaste...

E4: Bueno, yo, hace ya casi unos 10 años, puede ser, tenía una profesora, bueno, tenía una compañera de trabajo que practicaba yoga y nos dijo que nos podía dar una clase porque ya, ya llevaba muchos años practicando. Porque ella se animaba a darnos una clase una vez por semana. Y a partir de allí descubrí de qué se trataba el yoga y me gustó. Y a partir de entonces busqué un centro de yoga, para apuntarme.

P. Hiciste muchas clases con esta compañera?

E4: No, realmente hicimos solo un par de clases, por eso busqué un centro, porque como me gustó mucho, quería practicarlo más tiempo.

P. Me comentabas que hace 10 años desde este primer contacto con el yoga, durante este tiempo, lo has practicado siempre en un centro? ¿Con qué frecuencia?

E4: 2 veces por semana. 2 veces por semana en un centro y éramos un grupo, a veces de 5 – 6 personas. Un grupo pequeño igual.

P. Qué crees que te aporta hacerlo en un centro, con un grupo, más que hacerlo con tu compañera, en petit comité?

E4: Lo que me aportaba, bueno, primero, a mi me gusta, bueno, necesito tenerlo todo organizado, ¿no? Y cómo, sabía que en un centro que tenía horarios, pues para organizarme con el trabajo. Sabía que martes y jueves eh, de 7 a 8 tengo yoga. Tener como que entre comillas la obligación de ir. Porque al principio cuando empezaba a hacer, yo quería como también forzarme a tener un poco la rutina. Bueno y otra cosa que, mi compañera de trabajo lo que hacíamos era en el descanso, en la hora de la comida, ir a un parque así que había cero intimidad, porque era al aire libre, mucho ruido, mucha gente. Pero con, en el centro al que fui pues, eh, era muy bonito. Todo estaba ambientado, cero ruido, eh, el color y todo eso era, era mucho mejor, no, el espacio.

P. Durante estos años, has cambiado de centro? ¿Cómo ha sido esto?

E4: He cambiado un montón, de veces. Porque yo soy de Perú. Empecé en Lima en este centro y luego me vine a España hace 7 años, por lo que cuando llegué yo ya practicaba. Yo vivía en Barcelona y busqué un centro. Pero bueno, he estado en distintos lugares, porque también era según los horarios que tenían y el trabajo. Y la frecuencia bueno, aumentó porque, bueno yo vine acá por el máster, entonces como que tenía mucho más tiempo libre. Solo, solo tenía, solo estudiaba. Entonces, empecé a ir casi cada día. Iba, cinco veces por semana, a veces incluso los sábados. Y después, eh, comencé a trabajar y ya cuando acabé de estudiar eh, pues con el trabajo tenía menos tiempo, y empecé a ir tres veces por semana. Em... y pues, al rotar por todos estos centros de yoga, también, em, encontraba distintas prácticas. Probé un poco de todos los yogas. Luego me vine a Cambrils, viví, sí, cuatro años en Barcelona y me vine a Cambrils. Y en Cambrils eh, bueno, porque me casé y mi marido es de aquí, no, y cuando salí embarazada, comencé a buscar un centro de yoga en Cambrils que hay muy poquitos. Y había uno que era como a la salida y comencé a practicar yoga embarazada. Y como ese centro de yoga me quedaba lejos, bueno, y cuando ya nació mi hija fuimos a hacer yoga mamá y bebé también. Em, bueno, porque por ubicación me quedaba lejos y tal, y ahora voy a un club que, bueno, es un centro de pádel pero han habilitado un espacio donde hacen yoga. Y ya volví a hacer dos veces por semana. Y bf, lo he estado pensando y ya son muchos años. Y justo ahora en el 2024, como no hay muchos centros de yoga en Cambrils y también como que dejé de trabajar porque tuve una hija pues, yo soy publicista y dejé, bueno, tenía una vida como muy alocada porque en publicidad se trabaja mañana y tarde y, como dejé de trabajar cuando nació mi hija, me empecé a replantear que quería una vida distinta, más calmada, y, y nació la idea de hacer un centro de yoga. Entonces, comencé a hacer una formación de 200h de yoga que la hice en Barcelona. Pero al terminar la formación que han sido casi un año, nueve meses, pensé, em.. que quería formarme más, e hice una formación extra de 60h. así que ahora voy a abrir un centro de yoga.

P. ¿No está listo, aun?

E4: Sí, ya está, lo inauguro la semana que viene.

P. Ahora me gustaría abordar un poco la idea de comunidad. ¿A nivel general, dirías que existe una comunidad? ¿Crees que las personas que practican yoga forman parte de una comunidad?

E4: ¿Comunidad quieres decir grupos que nos reunimos y así? Porque mira la verdad no. Yo he practicado por muchos lugares y por muchos años y la verdad es que la actividad principal ha sido en el centro de yoga. Y fuera, pues quizás haces amistad con alguien, pero después, eh, no. Hasta que este año, cuando hice la formación de las 200h, nos llevaron a participar de, eh, un congreso de yoga. Y vi que vinieron muchas personas y, y que bueno, que también hacían la formación. Es lo más cercano a comunidad que puedo decir que conozco. Pero, no lo veo tampoco como una

comunidad, como decirlo, sólida, ¿no? Es más como un encuentro donde haces yoga con profes súper preparados, pero después de esos dos días de, de congreso, pues ya está.

P. Crees que formas parte de un grupo, quizás no el de personas que hacen yoga, pero uno más pequeño? ¿El que te encuentras en las clases de yoga semanales?

E4: Bueno no, porque esa necesidad en realidad ya me la cubre ir a clase, ¿no? Pero comunidad lo veo como más hacer cosas juntos, ¿no? Por ejemplo, veo que me llega mucha publicidad sobre yoga. Como que se hacen muchas cosas con el yoga pero luego hay más, pero igual no llega a ser una comunidad, no? Es más como eventos, conoces a la gente y luego ya está. Haces amistad pues sí pero tampoco, no, no veo la necesidad, o sea, si vas a las clases cada semana, pues allí ya tienes el espacio para estar con la gente.

P. ¿Vives el yoga como algo particular, es una práctica personal? ¿O es algo que compartes con las demás personas que también hacen yoga?

E4: Yo siento que es algo muy personal. Así como esta compañera de trabaja, digamos entre comillas, me arrastró un poco al yoga, pues más allá de eso yo como que lo he intentado con demás personas, empezando por mi marido. No lo he logrado ahah entonces pues, justo en este camino del yoga, he entendido que cada uno tiene su proceso, entonces, no, eh..., o sea, ahora lo pensaba y no conozco muchas personas que hagan yoga y que no sean del centro. He hecho amigos ya en la formación, pero esas personas ya las he conocido allí. Bueno, y sí, las conocí y porque pues ya teníamos el mismo interés, tampoco es que hayamos hecho más allá, más amistad.

P. ¿Dirías que el yoga forma parte de tu identidad? ¿Has adquirido valores, visiones del mundo, algo que hayas conocido a partir del yoga y que ahora forme parte de tu persona?

E4: Sí, sí, muchísimo. Yo era una persona súper impulsiva de carácter. Yo quería las cosas para ayer. Y bueno, también por mi mismo trabajo, que me exigía mucha, bueno, como, ir todo rápido, todo para ayer. Pero bueno, no pasó de inmediato, no, esto fue por muchos años que el yoga me ha dado como respirar, darme técnicas de estar presente, controlar mi mente, ya no ser tan impulsiva, no decir lo primero que se me pasa por la cabeza. Ahora pues es que me he vuelto muy muy empática, no? Como que estoy pensando de no decir las cosas mal y, sí sí. Me ha ayudado muchísimo, para estar más tranquila también, tomarme las cosas con paciencia, antes siempre estaba acelerada.

P. ¿Y crees que a nivel general te ha dado una visión o valores distintos con relación al mundo? Otras personas me decían mira, desde que entré en el yoga empecé a mirar más lo que comía, a ser más respetuosa con el entorno... ¿No sé si en estos 10 años, ya sea por la práctica o por la gente con la que la compartes, has tenido esta experiencia?

E4: Sí, sí, de hecho, es que, la comida rápida no como. Soy consciente de lo que consumo por mi alimentación, no, por respeto a mi cuerpo. Eh... luego también, bueno, el respeto al planeta siempre ha sido, bueno, ya lo tenía, no. Pero en general, sí, sí, como que ha cambiado mi estado de salud y mi estado físico también, digamos, porque hay otro tipo de relación con mi cuerpo. Más de cuidado, más de respeto, también de lo que consumo visualmente, ¿no? He entendido que todo lo que veo a mi alrededor también se queda en mi cerebro y que la cabeza es lo que te manda, ¿no? Y estar mucho tiempo en internet, en redes sociales, es un poco tóxico para mi cuerpo. Me limito mucho en horarios, en las películas que veo, y también en los libros que leo. Porque antes era como muchas cosas de thrillers y, como que me alteraba. Y ahora que lo pienso, sí que he cambiado mis lecturas, ahora son más como de crecimiento personal.

P. Para acabar de hablar del tema de las identidades... Me decías que tú como tu compañera habías intentado “arrastrar” a tu marido y que habías comprendido que cada uno tiene su proceso dentro del yoga. ¿En este sentido, crees que hay características comunes en las personas que has conocido que hacen yoga?

E4: Sí, principalmente me parece que es las ganas de crecimiento personal. Sobre todo cuando he empezado la formación, me he dado cuenta que todos teníamos esta necesidad de, de crecer, estas ganas de, bueno de preocuparnos por nosotros y por los demás. También mucho la empatía. También hay algo que, que creo que he encontrado en común y es que, mucha gente que ha cambiado mucho de vida. O sea, que a través del yoga ha habido un cambio muy fuerte en sus vidas. En las formaciones he conocido a gente que llevaba mucho tiempo ya practicando yoga eh, todos tenían algún, como que habían tenido algún quiebre en su vida. Gente que sufría ataques de ansiedad y después pues, a partir del yoga como que mejoró y bueno, cambió de vida porque cambió de trabajo, cambió de pareja... mucha gente que tiene historias digamos de, no sé si decirlo como de tocar fondo pero que ha habido un quiebre importante en sus vidas y el yoga les ha ayudado a salir un poco de eso. Gente que lleva muchos años practicando.

P. ¿Has sentido tú un poco esto mismo? ¿O crees que tu proceso ha ido al revés? Porque me comentabas al principio que te había cambiado la vida, no sé si te ha cambiado la vida a raíz de un momento de estar más perdida o al contrario, te ha ayudado para ir hacia arriba?

E4: Sí, a mí me ha pasado eso porque, yo, he sido una persona que le importaba mucho su carrera, profesional. Y he estado como muy enfocada en mi carrera, en estudiar muchas cosas, formarme, y, pues me he enfocado en eso mucho tiempo que, cuando dejé de trabajar que, además, yo no me veía como una mujer que iba a dejar de trabajar dos años y se iba a quedar en casa, con su hija. Y en ese camino estaba como, también, un poco perdida y me empecé a dar cuenta también, gracias al yoga, que tenía un ego muy grande. Me replanteé la vida y me pregunté si eso realmente me hacía feliz o era un trabajo que. Y quería hacer algo con el yoga y cuando me planteé también tenía esos demonios, no, que me decían pero como vas a dejar la carrera, que tienes tal, y ahora que vas a ser profesora de yoga? Y me costó mucho, no, soltar todo esto. Y el yoga ha supuesto eso que decía, soltar y ser feliz. Y sí que a mí me sorprende porque, además, el yoga, cuando lo empecé a hacer, me cambió muchas cosas de mi carácter. Cada vez que avanza el tiempo y cuando voy avanzando en la práctica y voy aprendiendo más cosas. Sobre todo, estos últimos años he aprendido más cosas. Porque yo básicamente empecé con el yoga porque me motivaba ganar flexibilidad, por un tema físico. Porque quería hacer alguna actividad tipo deporte. Pero ahora, realmente entiendo que el yoga va más allá de posturas físicas y de asanas, más que todo, es filosófico, ¿no? Es un estilo de vida.

P. Si te parece, entramos en la última fase para hablar de espiritualidad. ¿Te consideras una persona espiritual?

E4: Sí, muchísimo.

P. Lo eras antes de empezar con el yoga? Lo eras pero de forma distinta? Ha cambiado en estos 10 años?

E4: Siempre he sido muy espiritual, muy creyente, muy espiritual. Siempre he sido muy católica. No católica de que voy cada domingo, sino de que creo en Dios, mucho. Siempre he creído mucho. Pero en base a creencia, no de práctica. Pero sí, siempre he creído mucho en dios. Y después, eh, de practicar yoga, sigo creyendo en dios pero ahora creo más en dios. Es curioso porque puedes decir no pero el buda y todo esto de la filosofía. Sí pero no, porque al final, con el yoga también

entiendes que toda la maravilla de la vida no puede ser, no puede ser simple que hayan chocado meteoritos y todo ha salido de la nada, es demasiado perfecto. Encaja todo muy bien, funciona todo tan bien y en nuestro cuerpo es todo tan perfecto, el cuerpo es una máquina maravillosa que lo hace todo y, no puede ser, yo, pienso, no puede ser que de la nada esto, me hace creer con mucha más vehemencia que existe Dios y que, bueno, un ser superior que está en algún lado.

P. Me dices que eres espiritual, que ya lo eras e incluso que ahora con el yoga lo eres más. ¿Qué elementos del yoga dirías que han contribuido a este cambio? ¿Que ahora seas más espiritual, más creyente?

E4: La toma de conciencia, eh, la toma de conciencia de, de estar presente y de en la propia, el propio aprendizaje de ver a mi cuerpo, no. Creo que eso me ha llevado mayor conciencia sobre lo que es la vida y, lo que te decía antes, no, que el cuerpo reacciona de manera tan perfecta que me ha hecho más aun, si antes en algún momento tenía duda y he pensado no, es que no puede ser que exista Dios, pues ahora es como que existe. Como que tengo más la certeza por la toma de conciencia que tengo sobre mi cuerpo, para empezar y luego con todo bueno, el planeta, no, de como funciona todo, como está equilibrado todo perfectamente, como se producen todos los alimentos. También me he dado cuenta, con la toma de conciencia, que lo tenemos todo, ¿no? Y que lo más importante para nuestro cuerpo es respirar. Y también esto como técnica del yoga, de respirar, me ha hecho crecer a nivel de conciencia.

P. Crees que el yoga, la toma de conciencia y las demás prácticas, te han ayudado en momento de crisis de fe, por ejemplo?

E4: Bueno, ehm, yo la verdad es que, como te digo, he tenido el aumento de fe. Crisis de fe no recuerdo, cuando era más pequeña, pero ahora, a mí se me ha fortalecido la fe. Pero... mucha crisis no, la verdad.

P. ¿Y estos aprendizajes del yoga como la conciencia, los has enfocado en la fe católica que ya tenías? ¿O ha constituido una fe que va en paralelo a la fe que ya tenías en Dios?

E4: No no, yo creo que es una misma fe, solo en dios. Lo que pasa es que yo lo he entendido también con el yoga, he entendido que no existen, es decir, que hay división de religiones pero que todas buscamos lo mismo, ya sea Dios, ya sea Buda, ya sea Alá. Como lo queramos llamar, hay un ser superior. Yo le llamo Dios, otros lo llaman Buda, pero al final, es que todos profesan lo mismo, no. Esto es lo que, a mí, ya entendiendo un poco más en profundidad el tema filosófico del yoga, quiero decir, todos los temas filosóficos que estoy leyendo, también los encuentras en Jesús, no. Ehm, yo he leído muchas cosas sobre el catolicismo y sobre las enseñanzas de Jesús porque a mí, Jesús particularmente, si ya no hablamos de Jesús como Jesús de Nazaret, como hijo de Dios sino como si fuera una persona, me chifla porque, este tío, hace 2024 años, ya le decía cosas a la gente. Yo me leí muchas cosas a nivel de teología porque me flipaba, decía, como una persona, porque hay que tener mucho don de, de oratoria. Pues cuando leía estas historias de biografía de Jesús y veía todo esto, hablaba mucho del amor, ¿no? De lo importante que es amar a los otros, amarte a ti, amar a la vida. Y, eh, hablaba mucho de lo que se habla en el yoga. De forma distinta, pero al final es lo mismo. Todo nace del amor, hacia uno mismo, y luego del amor hacia los demás. Si haces las cosas del amor ya está dicho todo, porque si amas no vas a hacer daño. Y en el yoga también se habla mucho de amar nuestro cuerpo, de amar la vida, no, entonces, y al final, te digo, yo creo que, cada uno le ponemos un nombre que queremos, a este ser divino, pero al final yo creo que es lo mismo.

P. Qué dirías que aporta el yoga en tu espiritualidad y a tu día a día?

E4: Bueno, esto de, estar presente. Y el nivel de paciencia, que no me reconozco. También respiro mucho, en el mismo parto, me ha ayudado mucho. Todo el rato yo me decía respira, respira. También cuando tengo días caóticos o días malos, sé que, si me siento un momento y respiro y luego si practico, si hago un poco de asanas, me cambio un poco el ánimo del día.

P. Por último, entraste en el yoga con la motivación de mejorar la flexibilidad y te quedaste porque te apasionó el trasfondo. ¿Sientes que tus objetivos físicos se cumplieron?

E4: Sí, sí totalmente. Buneo, mis expectativas fueran unas y luego fueran esas y mejores, ¿no? Porque yo lo que buscaba era mejorar físicamente la elasticidad y al final pues sí que he logrado una mejora física totalmente. Yo lo enfoco mucho a la parte espiritual, pero porque he sentido que el yoga trata más de eso. Pero, ehm, sí que también he mejorado mucho, ahora hago cosas que antes a lo mejor no las hacía. Sí que con el tiempo he mejorado con las asanas.

P. A nivel físico has notado una mejoría, a nivel espiritual sientes que también ha mejorado, ha habido cambios substanciales? ¿O solo se ha fortalecido algo que ya tenías?

E4: Ha mejorado muchísimo, porque, a nivel espiritual, yo tenía la, las creencias típicas de, de cualquier religión, ¿no? Y en mi caso católica. Pero, como que a través del yoga y además de leer sobre la filosofía del yoga, me ha dado por investigar y conocer de otras religiones. Porque mira, al final todas dicen lo mismo, ¿no? Pero, el entendimiento desde otra visión, ¿no? De, desde el amor. Que suena como, no sé como explicarlo, porque es otro tipo de entendimiento, la sensación del amor.

P. No sé si quieres añadir algo más, por mi parte esto sería todo.

E4: Te quiero comentarte algo, este, creo que últimamente hay eso por redes sociales una percepción equivocada del yoga. Que son eh, chicas mega flexibles, gente como súper espiritual, que parece todo muy perfecto, digamos, no. Y al final el yoga no es nada de eso, al final en el yoga hay personas muy normales que nos enfadamos, de hecho, cuando tengo una pelea con mi marido siempre em dice este, mira la yogui, y siempre le digo, da gracias que lo practico yo. yo tenía mucho miedo de formarme en el yoga porque sí que llevaba mucho tiempo haciendo yoga, pero sentía que no estaba como, entre comillas, en el estándar de gente que, hace yoga, porque yo como que en redes sociales veía eso como de chicas perfectas, gente que estaba muy tranquila. Y yo de verdad que siendo honesta, no soy nada de eso, tengo un tipo de carácter. Y cuando entré en la formación vi a gente tan normal como yo, o sea de que, no necesariamente hacían las asanas, las posturas tan perfectas, que tenían la cabeza como yo. tampoco es que nos hayamos vuelto pacientes del todo ni que todo el día estemos haciendo “om”, ¿no?

Fin.

1.5 Transcripció entrevista E5

Data: 02/01/2025 Hora inici: 14:00h Hora final: 14:46h

P. Per començar, explica'm com vas començar amb el ioga, quant fa, què et va motivar a provar-ho, t'ho va recomanar algú...?

E5: Vaig començar amb 14 anys i en aquell moment, va ser una veïna perquè en aquell moment la meva germana tenia problemes d'alcoholisme i tal, no, i li va recomanar un capellà que estava

ex comunicat i que feia ioga. Ma germana, en aquella època, va dir que no li interessava i jo vaig sentir la paraula i, segurament per algunes lectures que ja havia fet, vaig dir, ah, això vull fer-ho jo. I així vaig començar a fer ioga, amb 14 anys que va venir la veïna per ma germana però ho vaig agafar jo i mira, m'ha acompanyat tota la vida. I fins a dies d'avui que practico, m'ha acompanyat i m'acompanya, tota la vida. I hi estic agraït, eh? Estic molt agraït.

P. Quan vas començar que anaves amb aquell capellà, amb quina freqüència el practicaves? I al llarg dels anys també, amb quina freqüència l'has anat practicant? Actualment la fas recurrentment, de tant en tant...?

E5: Mira el ioga té una cosa que jo crec que en qualsevol disciplina, que es diu “*Tapas*”, que bueno, vol dir, justament la disciplina. I una cosa és practicar el ioga de visitant, no? Que vas a un local, a un centre, i el practiques allà. I l'altra és quan l'incorpores en la teva vida quotidiana i es converteix en una cosa, teva, pròpia, no? Jo intento fer aquest camí, de practicar-ho a casa i també vaig a centres, a llocs on conec gent que em poden formar i que em poden donar molta més saviesa en aquest nivell. Però sobretot, quan fas un pas endavant amb el ioga, és quan l'incorpores en la teva vida quotidiana. Què vol dir això? Entre setmana, home, si ho pots fer cada dia, millor. Avui dia, amb la nostra cultura, és una miqueta difícil però si més no, fer-ho dos, tres cops a casa a la setmana, crec que per una persona que vol practicar el ioga seriosament, és important, ho ha de fer així. Ara, si tu vols anar, ja et dic, com a visitant, que et vagi bé pel cos, que et trobis una miqueta millor, que et relaxa, doncs vas a qualsevol centre i ja ho tens. Però ja et dic, si vols aprofundir, és molt important aquest *tapas*, aquesta disciplina que és molt important en la teva pràctica quotidiana, del dia a dia.

I bueno quan vaig començar el ioga pues, que amb aquella època estem parlant del franquisme, les acaballes del franquisme. Jo tenia 14-15 anys, era molt jovenet. Anava al local, coneixia els que practicaven ioga, ens veiem en un centre a la muntanya, i era una mica una activitat més externa, o sigui jo anava a aprendre. I amb els anys, quan em vaig adonar que era una tècnica així, que paga la pena aprofundir-ne, ho he anat incorporant a la meva vida quotidiana, vaja fins ara que, pràcticament, cada dia potser no, què més voldria, però en una setmana 3 o 4 cops a la setmana, jo a casa ho practico, a part que vaig amb un senyor també, i que també constantment si veig que hi ha un seminari o que em sembla interessant m'hi apunto i, vull dir, és una saviesa que no s'acaba mai i que s'ha d'intentar constantment xuclar.

P. Les classes que fas amb professor, són classes personals per tu o en grup?

E5: No, són en grup. Són classes amb més gent, són grups reduïts, no som molta gent, però no són, no és la fórmula clàssica oriental de mestre i deixeble, que diuen, no? Això segurament és una miqueta, que el ioga s'adapta a les cultures. Aquí a occident, aquesta cosa del deixeble guru no existeix, penso jo. Llavorens és més la cultura de local, d'un centre, un senyor que té un munt de gent i aquesta gent va allà i fa la pràctica al mateix local. Però aquesta pràctica de guru deixeble, a occident al menys no és tan freqüent.

P. Què diries que t'aporta, cada modalitat? És necessari fer-ho a casa, individualment? És potser més complementari? I, a part dels coneixements més específics, què t'aporta el fer-ho en grup?

E5: En un centre es clar, també veus els problemes d'altres persones, on tu no arribes, arriba l'altra persona o no. Així també pots parlar amb l'altra persona, saber com ho fa, com ho viu, no? T'aporta la comunicació amb altres persones que és una gran riquesa, no? I fer-ho a casa... és com, clar, al fer-ho sol, et surten dificultats i, quan vas a veure a un professor, no, li preguntes i

treus profit de les teves dificultats. La informació que treus de la teva pràctica la pots transmetre i pots donar més informació per avançar. Sens dubte, la pràctica en grup fa això, que puguem compartir amb altres persones, també n'aprenem.

Jo sempre deia, bueno, amb professors que he tingut, que el ioga és com un pastís. Cadascú agafa el tros que vol. Si agafes un tros petitó, doncs tindràs, diguéssim, una satisfacció petitona. Si agafes més tros, doncs tindràs més satisfacció, més coneixement. Llavors cadascú, segons la seva situació, el seu moment vital, la seva edat, el seu interès, agafarà més o menys aquest tros de pastís. El ioga és això, una ciència per dir-ho així molt àmplia. I pots agafar el que vulguis, poquet o molt, això ja depèn de tu i de la implicació que hi vulguis posar, no.

P. Segons el que m'explicaves ara, la pràctica a casa és una condició necessària si vols entrar-hi de ple, no?

E5: Sí. Sí, jo crec que sí. La pràctica, primerament perquè, es clar, si sempre vas a un centre o amb un professor, al final tens una dependència. És a dir, tu practiques ioga, per dir-ho d'alguna manera, quan vas a veure el teu professor. Però, el pas endavant, penso que és, tu practiques ioga i el fas a casa. És un grau que, que repeteixo, cadascú fa el que vulgui. Hi ha gent que si va un centre de ioga a fer ioga dos cops a la setmana i li va bé? Escolta'm, perfecte, cap problema. Però si vols avançar, jo crec que has de practicar sol a casa o agafar la disciplina de practicar sol. És quan agafes una mica de saviesa.

P. Ara m'agradaria abordar una mica la idea de comunitat. Si penses en el ioga a nivell global, creus que existeix una comunitat que engloba les persones que fan ioga?

E5: Jo crec que no. No, perquè al menys a occident està molt dispers. Hi ha molts locals que fan ioga i molta gent que practica ioga, però no veig que hi hagi una comunitat avui per avui. Jo recordo que fa anys un professor em va comentar ja veuràs com en un futur hi haurà una universitat de ioga. A l'Índia n'hi havia, una, no sé si encara hi és. El dia que hi hagi uns ensenyaments una mica més unificats, una mica més reglats, potser sí que podrem parlar de comunitats. Però avui dia hi ha molta gent que practica ioga que és com qui va al gimnàs a fer... a fer, jo que sé, tai chi i altres coses. Hi ha una comunitat de gent que fa tai chi? Jo crec que no. Hi ha una comunitat de gent que fa pilates? Jo crec que no. Hi ha persones que practiquen aquestes tècniques, però jo crec que comunitat avui dia encara no. Hi ha molts grups dispersos.

P. des de la teva experiència, creus que per poder parlar de comunitat entorn el ioga, caldria que hi hagués unes formacions més regulades? Una estandardització?

E5: Sí, jo crec que sí. Perquè mira si tu vas a molts llocs de ioga, i tothom fa formació de professors. I jo he vist formacions que fan pena. Moltes altres que estan molt bé. Jo recordo d'un senyor que feia una formació i la feia a estats units i tu anaves i sorties d'allà amb una titulació que era, vaja molt irreal, no? Molt poc seriós. Llavors, clar, jo penso que falta, una mica, una regulació en l'ensenyament del ioga perquè repeteixo, jo crec que està molt dispers. Hi ha llocs que ho fan molt bé, que estan molt bé, però llocs que gairebé, bueno, que són gairebé una presa de pèl. Pel que he vist jo, eh? Opinió meua subjectiva.

P. Tot i així, diries que formes part d'algun grup? Ja sigui amb la gent que practiques i amb qui comparteixes la pràctica.

E5: Sí, hi ha un grup, bueno, el meu grup som bastants disciplinats. I quan ens trobem doncs sí, ens preguntem com ens va, inclús amb el professor. Hi ha certa sensació de grup, sí.

P. Quines característiques diries que té aquest grup?

E5: La pràctica. La pràctica, jo diria, i l'interès per avançar. Però crec que és molt important la pràctica. Diguem-ne que el que es posa èmfasi en aquest grup que dius, és la pràctica. Amb aquest tapas, que és un terme sànscrit, que vol dir disciplina. Inclús et demanen que practiquis a casa. S'insisteix molt en aquest punt que s'ha de practicar a casa si vols avançar. Si no vols avançar, no passa res, si no vols anar més enllà, escolta'm no hi ha cap problema. Te'n vas al centre, amb el professor fas la teva pràctica al local, i no hi ha cap problema. Però si vols avançar, torno a insistir, justament és una pràctica que determina aquest pas endavant.

P. Diries que el ioga és una pràctica individual? O que es pot compartir en grup?

E5: Sense ser estricte, el ioga és una pràctica individual. Perquè és un camí que només pots fer tu. Tens un instrument que és el teu cos i amb el teu cos tens unes experiències i unes dificultats, llavors, un aprenentatge. Això és que no ho pots compartir, el teu cos no el pots compartir amb una persona en aquest nivell. Sí que pots compartir l'experiència, esmentar-la, eh, però, el camí, és molt individual. No en el sentit egoista, però l'experiència ha de passar pel teu cos, llavors tu aquesta experiència no la pots passar a un altre cos, no pots, l'has de viure tu. I a partir d'aquí, pots compartir però ho has de viure tu, ho has de patir tu, ho has de gaudir tu. És, és, totes les tècniques, és com la meditació, la meditació és individual. És com allò del buda, permet-me aquest incís, que un va dir: escolta'm porto molts anys seguint les teves indicacions i no aprenc res. I buda li va posar un exemple: quan tu agafes una poma, jo et dono una poma, però qui l'ha de mossegar ets tu. Si no la mastegues, jo et puc donar moltes pomes, però si no la mastegues no aprendràs mai. Què vol dir això? Que l'experiència personal l'has de passar tu. Jo crec que amb el ioga és això, clar que pots trobar gent molt afable, que comuniquis... però l'experiència ha de passar per tu. Per això té aquesta vessant. No és com jugar a futbol que vas amb equip... és una experiència molt personal.

P. Creus que el ioga genera identitats? Fer ioga pot ser part de la identitat d'una persona?

E5: Pot ser, pff, identitat, no ho sé. Sí, a veure, si et declares practicant de ioga, estàs proclamant una identitat de ioga i per tant, una mica et defineixes. Però no crec que tingui un recorregut més enllà d'això, eh? Repeteixo, el ioga té un camí molt personal o hauria de ser molt personal i intern i llavors clar, definir-te socialment com a practicant de ioga, no t'ho sabria dir. Potser sí.

P. El que t'ha aportat el ioga a tu, personalment, creus que ha redefinit la teva identitat? O que potser l'ha conformat?

E5: Totalment, totalment, sí sí. Mira, jo penso que el ioga és una porta, com tantes n'hi ha, cap a l'interior d'un mateix. Llavors clar, tu tens unes eines que et permeten o no traspasar aquesta porta. I el ioga m'ha donat, si més no, aquestes eines. Altra cosa és que jo, pobre de mi, hagi pogut desenvolupar amb més o menys profunditat. Però el camí, la indicació, la tens allà, no? Llavors, et dona aquesta possibilitat d'anar entrant, d'alguna manera, al teu interior. I això és el que agraeixo al ioga i també a la meditació, no? Que va molt junt. Jo crec que són camins que et permeten aquest camí cap a l'interior.

P. Més enllà de l'autoconeixement que t'ha proporcionat el ioga, diries que practicar ioga t'ha donat certs valors, certes visions del món que deriven del ioga i que tu les has adquirit de practicar-lo?

E5: Sí, sí, segurament sí. Sí, sí. Perquè mira, per exemple, amb el ioga, que hi ha 8 *angas*, que són com 8 membres. Els dos primers són el *Yama* i el *Nayama*. El *Yama* són com una sèrie de

valors de tu cap a l'exterior i de valors de tu cap a tu mateix. I seria com uns manaments, per fer una comparació molt dolenta. Hi ha la famosa Ahimsa, la no violència, hi ha doncs per exemple, *Aparigraha*, que vol dir no ambició, hi ha, no sé, això que parlàvem de *Tapas*, de disciplina, *Santosa*, estar content amb la pràctica. Són uns valors que et dona el ioga i que tu pots combregar amb aquests valors o pots investigar, amb aquests valors. Perquè, també, el budisme, o l'ensenyament del budisme, sempre deia que tu, no et creguis el que et diu el guru o el mestre. Sinó que el mestre et diu et trobaràs això, ves i comprova-ho, però no t'ho creguis. Doncs amb el ioga és una mica això, no? Et donen indicacions però no és com que te les hakis de creure. I si és així, doncs té una validesa, per tu. La implicació és que tu has de fer el camí i tu has de comprovar-ho. Sí que has de tenir una confiança, però no has de tenir una fe cega. Has d'anar i comprovar-ho. I aquest és el camí una miqueta, no?

P. Passant ara a la part de l'espiritualitat, m'agradaria preguntar-te primer si consideres que ets una persona espiritual

E5: Aviam, jo no sé si ho soc o no ho soc, el que sí que et puc dir, és que tinc moltes preguntes, podríem dir espirituals, no? Què és la vida, que hi ha després de la mort, per què hem vingut aquí, què és la bondat, per què hi ha dolor...? Aquestes preguntes m'han interessat i me les he preguntat constantment. Si això és ser una persona espiritual, no ho sé. Però si més no, això, m'empeny a cercar una resposta. I aquí hi ha el meu interès pel ioga i la meditació. Si soc espiritual? No soc qui per respondre, no ho sé. Soc molt materialista també, no? No goso donar una resposta sobre mi mateix a aquest nivell.

P. En aquest sentit, creus que des que fas ioga aquestes inquietuds han anat en augment? Han canviat? Sents que el ioga te les està responent? Aquesta espiritualitat que en el teu cas, podríem dir, pren forma d'inquietuds, com creus que s'ha vinculat amb el ioga des que en fas?

E5: Mira, potser, hi ha algunes experiències en les quals molt poques i curtes en les què he tingut com una experiència interior molt, molt profunda. I això m'ha marcat. Perquè, sembla ser, o penso, que hi ha alguna cosa més enllà del que som, no? A vegades tinc la sensació que visc a les rodalies de mi mateix, no? Llavors, aquest viure a les rodalies de tu mateix, el ioga m'ha ensenyat, o m'ha insinuat, que puc anar més endins, no? Ja et dic, a partir d'unes poques experiències molt curtes i molt concretes, doncs he tingut com una sensació de, efectivament entrar dins i allò que es diu, que has llegit a molts llibres, una sensació de pau, molt profunda de benestar... és igual, el que sigui, no? Llavors clar, això m'ha fet palers que crec que sí, que hi ha alguna cosa profunda amb el propi ser i és el que potser el ioga m'ha donat, no? Aquesta creença, no, creença no, aquesta experiència interior que a dins hi ha quelcom molt més important, molt més profund que no pas la mera estructura mental, no? Inclús física. No sé si he respost

P. Diries que aquestes experiències, podríem dir d'alguna manera, de transcendència, corregeix-me si m'equivoco, les has sentit a partir de practicar el ioga?

E5: Generalment, eh... m'han sorgit després, en un moment x, el que sigui, posa un passeig, amb una situació el que sigui, però fora de la pràctica. És com si la pràctica, diguéssim, t'obra les portes i després tu en un moment donat, clar, t'hi trobes, no? Jo crec que surt una miqueta, quan vas practicant, surt després de la pràctica, no? Amb la meditació és possible, que alguna vegada amb algun estat de meditació que puguis tenir com un fresc, no? Com un ah, com un clac. Però no t'hi pots enganxar, perquè a la que t'hi enganxes, ve la ment. I la ment comença a raonar. I es clar, el ioga, com amb la meditació, hi ha una cosa molt important que dic, no dic prescindir,

perquè la ment és teva, però intentar no fer-li massa cas. És, és observar la ment i no identificar-te amb ella, anar més enllà. És molt fàcil de dir però molt difícil de dur a terme, perquè estem en una cultura que avui en dia ens exporta constantment a l'exterior. Tots els sentits estan al 100%, la vista, l'oïda, inclús el gust, tot, està cap a fora. Ens empeny cada cop més cap a fora cap a fora. Llavors, una opinió meva, perdona, quedem orfes de tu mateix, no? Tenim tan poca, tan poca costum, pràctica, d'entrar dins nostre. Estem en una cultura completament extravertida. Ens ha tocat viure així, no? Però des del meu punt de vista crec que hi ha aquesta extremada extraversió cap enfora i això ens enganxa molt a la ment. En ioga, a orient, es diu que tenim 6 sentits. Els 5 que coneixem més la pròpia ment, no? Llavors clar, aquesta pròpia ment si està tan enganxada als sentits, i la tenim tant cap enfora, aquest tornar a dintre, que requereix disciplina, costa molt. Llavors quan tens un daltabaix, un disgust, perquè ho veus que estàs una mica buit, perquè no has treballat per dins. Bueno, és una opinió personal meva, no?

P. Ara deies que no has tingut aquests moments durant la pràctica, sinó que han vingut després i que el ioga t'ha obert les portes per anar més enllà. Diries que això és gràcies a algun element en concret del ioga?

E5: Home, si practiques ioga hi ha una cosa fonamental, a priori, que és que, eh... t'ha de portar cap a dins. Tota l'experiència amb el ioga, per això l'instrument és el cos, no? El ioga una miqueta et porta cap a dintre, cap al cos. I a partir d'aquí tu has d'anar entrant i descobrint. És el que es diu en ioga *Pratyahara*, és canviar els sentits de cap enfora cap a dintre. I aquest girar els sentits, que és difícil, tot s'ha de dir, ho porta la sensació de sentir el cos, de sentir la ment, de sentir els pensaments, de sentir les sensacions, i aquest món, diguéssim, és el que t'obliga a fer aquest camí interior. El ioga pues, és en el general, el que et porta cap aquest camí. I alhora com a pràctica concreta les diferents *angas* t'ajuden en diferents parts, doncs també a portar aquest món interior. Per exemple el ioga de l'acció. Què vol dir que fas una acció? Però has de veure l'acció que fas. És tan important fer com veure el que fas. No és tant fer com veure el que fas. Si ens enganxem al fer, clar que has de fer, però observa el que fas. Distància't d'aquest fer. I al distanciar-te d'aquest fer, també et distancies d'aquest fer. I aquest distanciar-te distància també la teva pròpia ment. Vas aprofundint en diferents capes de tu mateix. El budisme zen ho diu, no? Que les persones son com una ceba, moltes capes. En el món espiritual, més que adquirir, és deixar. Una vegada m'ho va dir un mestre. Sí que és adquirir, però és deixar. Deixar la ment, la teva concepció de tu, deixar les sensacions, anar deixant coses. I aquest deixar és el que realment enriqueix. És que vas cap al teu interior que té una nuesa que és súper profunda. Però aquí ja parlem d'estats de consciència molt elevats que pobre de mi, no et puc explicar perquè encara no els tinc, desgraciadament.

P. En aquesta línia, hi ha alguna cosa concreta, ja sigui física, ja sigui més teòrica, filosòfica, que hagi après del ioga i que apliquis en el teu dia a dia?

E5: Home, sens dubte, és aquesta mirada interior. Mira, jo tinc al cap sempre un pensament que diu que l'home desgraciat és aquell qui espera la felicitat i dolor del seu exterior, i l'home savi és el que espera això mateix del seu interior. Això és el mateix que amb el ioga. Si tu creus que allò que et fa infeliç rau en el món exterior, estàs equivocat. Rau en el món interior. Els pensaments, com una desgràcia inclús, tu la gestionas, les reversions, tot. Clar quan el focus el fiques al teu interior, fas un gir molt important. Jo crec que el ioga t'ajuda a fer aquest gir important. Aquest *Pratyahara*, no? Que diu mira cap a l'interior, no? Descobreix-te interiorment. I desgraciadament em sembla a mi que avui en dia, estem en una cultura que, no la critico però sí, està molt molt exterioritzada. No sé si altres èpoques van ser millors, perquè avui en dia hi ha un creixement de

la informàtica, de la tecnologia.... que estem conquerint però clar, si perdem del punt de vista el nostre interior, la nostra essència, no sé si també anem una mica errats. Però vaja

P. Més enllà d'aquesta introspecció, hi ha algun aprenentatge que et serveixi en moments més concrets? Hi ha qui m'ha explicat que el ioga li va bé per quan està estressat, o amb ansietat. Sents que també et serveix com un recurs de suport per moments concrets o és més una cosa integrada?

E5: Home hi ha moltes tècniques que jo faig servir, posem per cas, japa ajapa, que és agafar un mantra, un nom o el que sigui, i mentalment anar repetint. També mirar la respiració. Mirar com l'aire entra i surt pel nas. Són tècniques que pel dia a dia, serveixen quotidianament. I aquestes tècniques en el fons el que busquen és distreure la ment. La ment està agafada amb un pensament o una situació on li dones un mantra, o una paraula, o una frase, o l'observació de la respiració o del cos, clar, la ment fuig d'estar fora, d'estar enganxada, torna cap a dins, la distreus d'aquesta cosa i es calma. La respiració la faig servir molt, sense enganxar-me. Sempre la base és l'observació. Si la ment l'observes, t'hi separen. I la ment el que vol és moviment, s'enganxa a les coses i llavors la ment té la dualitat. Fuig del dolor, com pot, i busca el plaer. I aquesta dualitat, moltes vegades anem per la vida donant-nos cops. Però quan observes la ment i veus aquesta dualitat, vas aprenent a separar-te d'aquesta conducta, i això en la vida quotidiana et pot servir. La ment queda absorbida amb això i llavors la treus del seu enganxament, del seu dolor.

P. Últimes preguntes: diries que el ioga per tu és una filosofia de vida?

E5: Sí, absolutament. El ioga, mm, el ioga i la meditació. Hi ha mil maneres de meditar avui dia. Tens un munt de tècniques per meditar. Però a mi això, m'ha canviat la vida, em porta la vida. Que fracassaré? Bueno, no ho sé, potser, tampoc m'importa. Tu has de caminar i ja sortirà o no sortirà el que faci falta. Un ensenyament molt maco del budisme, per exemple, és que tot és efímer. I aquesta idea val molt, perquè et dona la idea que tot el que et succeeixi, sigui per bé o per mal, és temporal. I si ho enfoques bé, aquesta idea et porta a cercar allò que és bo, allò que és perenne, allò que és essencial. Quan observes, pots anar descobrint que hi ha altres coses que són més profundes que aquesta pura superficialitat de les coses.

P. No vas provar el ioga amb cap objectiu concret, però mirant-ho ara a posteriori, diries que has respost amb el temps a objectius personals?

E5: Jo era molt jove i en aquella època, amb el franquisme, pues hi havia aquí a occident, o a Catalunya si més no, el cristianisme. I estava com estava, en aquella època, arcaica, si més no. Llavors aquestes ganes de descobrir, el ioga m'ha ajudat una miqueta a encaminar-les. Sens dubte m'ha ajudat en aquest camí cap a la transcendència, si és que existeix. Jo sempre dubto molt, no ho sé perquè no l'he viscut. Expectatives poques, idees com la reencarnació? M'agraden, però no hi posaria la mà al foc. Jo em centro en la pràctica, i que això em dugui on sigui.

P. Diries que la teva salut física, mental i espiritual ha millorat amb el ioga?

E5: Totalment, totalment. Jo diria que a nivell físic, el ioga, m'ha disciplinat molt. A més a més m'ha portat al dejuni, a moltíssimes pràctiques diferents. M'ha guiat molt, una altra cosa és que jo sigui mal deixeble. El que sí que ha fet el ioga és indicar-me.

P. En general, diries que l'experiència de benestar que obtens de ioga és positiva?

E5: Sens dubte.

P. No sé si vols afegir alguna cosa més, per part meva això seria tot. Fi.

1.6 Transcripció entrevista E6

Data: 04/01/2025 Hora inici: 10:03h Hora final: 10:25h

P. La entrevista constará de 4 fases: un poco el inicio y cuestiones más prácticas, abordar el sentido de comunidad, la relación con la espiritualidad y finalmente un repaso de los efectos del yoga en tu salud. Me gustaría que me explicaras cómo te inicias en el yoga: ¿cómo lo conoces, cuando empiezas, con algún objetivo en concreto...?

E6: Vale, yo siempre he sido una niña como muy abierta y con ganas de, como de cosas más... trascendentales, como entre comillas. O sea, siempre he intentado, bueno, de pequeña jugaba a buscarle plantas a mis abuelas para curarlas... entonces bueno, siempre he sido bastante, alineada en todo esto. Es como que siempre ha formado parte de mi vida, pero a veces ha estado más cerca y otras menos. Entonces, cuando empecé a practicar si o si, el primer recuerdo que tengo... a mí con 13 años me ingresaron por anorexia, entonces, allí, claro no podía hacer nada de deporte, pero sí que en el centro nos dejaban hacer yoga, eso sí. Entonces ese el primer contacto que recuerde. Y poco a poco, luego de allí, me enganché bastante porque era una forma de unir mente cuerpo espíritu a la vez, ¿no? Siempre lo he notado. He sentido, no, esa conexión en el yoga, y fue evolucionando. Luego hubo un parón, seguí practicando... no he hecho una práctica muy estable, pero siempre ha estado en mi vida. A veces me cuesta como encasillarlo, ¿no? Si no tengo tiempo pues no puedo priorizarlo. Recuerdo que, porque estoy estudiando en Barcelona, que estoy en la uni, y debajo justo de mi casa había un centro de yoga y dije este es mi momento. Y recuerdo de un día en concreto que ese día enfocaron la práctica con el tema de la infancia, empezando en posición de feto e ir creciendo. Y a mí me entraron unas náuseas, me empecé a encontrar fatal, que digo nunca me había pasado. Y al final conecté, ¿no? Digo ah vale puede estar conectado con mi vida personal, ¿no? Que se me haya removido. Entonces, es eso. Aunque no he sido muy estable

P. Tu práctica ha sido más intermitente desde que saliste del centro, ¿no?

E6: Sí, exacto. Sí.

P. ¿Y las clases siempre las has hecho en un centro? ¿Has practicado tú sola en casa...?

E6: Siempre presenciales y en grupo. Y luego, en los veranos, allí en mi pueblo, también he ido a hacer yoga en la naturaleza. Pero en grupo, siempre en grupo, eso sí. Puntualmente alguna vez me he puesto yo a hacerlo, pero no me ha gustado tanto. Ya estaba acostumbrada a que me guíen y todo eso. A todo esto, también me gustaría poder priorizar más y llegar a ser instructora. Me gusta mucho la idea de mezclar, bueno, yo soy psicóloga, y me gusta mucho la idea de mezclar yoga con psicología y cosas así, me llama la atención.

P. Comentaste que empezaste con el yoga a raíz de tu enfermedad, ¿dirías que, de no haberse presentado la ocasión en ese momento, habrías conectado con el yoga más adelante?

E6: Puede ser, puede ser e incluso podría haber sido más estable. Porque creo que por todo hay un momento, ¿no? Yo sé que llegará el momento que ya sea una práctica recurrente. De alguna forma llegará. Yo creo que sí que hubiera llegar a él, porque siento que el yoga es algo muy vinculado a mí, pero quizá no hubiera sido de forma tan temprana.

P. ¿Qué crees que te aportaba el hacer las clases en grupo? A parte de las instrucciones y la guía

E6: Yo creo que es un poco el sentimiento de comunidad. Yo cuando, a lo mejor compartir las vivencias, las experiencias. Al final conectas con las personas, pero de otra forma, no, al fin y al cabo.

P. Abordando ya la idea de comunidad, ¿dirías que existe una comunidad de las personas que practican yoga?

E6: No sé si, a ver, yo creo que existirá en algún punto, pero creo que lo potencia. Porque al final, en comunidad somos esenciales. Vamos mucho más rápido en comunidad que individualmente. La conclusión a la que puede llegar una persona como individuo, luego como persona podemos potenciarlo muchísimo más. Entonces yo creo que sí, yo creo que sí.

P. ¿Crees que, a partir de practicar yoga, sientes que formas parte de algo conjunto?

E6: Sí, pero eso también lo siento igual aparte de esto. Porque a raíz del yoga, yo también como que empecé un camino de crecimiento espiritual y de crecimiento personal. Entonces, al final, ha llevado y lo he estado estudiando y lo sigo estudiando, como que ya no te sientes como un solo individuo, como que somos comunidad. Lo entiendo así de por sí, como soy yo. Pero sí, creo que el yoga también lo fomenta. Y al final también es compartir, ¿no? A veces una persona que ves por la calle así o que compartes trabajo o tal, pues a lo mejor como no se da, como hablar de temas más trascendentales como da el yoga. Y cuando te encuentras un grupo de personas en ese contexto, no, yo creo que facilita el hecho de que a lo mejor se hable de cierto tipo de cosas que no se habla de por sí, o ya lleva a conversaciones más profundas. Entonces yo creo que también a nivel de, eh grupo, de conexión.

P. ¿Dirías que formas parte de este grupo? ¿O te sientes más parte del grupo pequeño con el que compartes tu práctica?

E6: Ahora mismo no me siento parte, porque hace un año ya que no practico tan seguido, lo hago más de vez en cuando. Pero sí me siento conectada a las personas con las que he compartido el yoga más frecuente.

P. Si tuvieses que decir dos o tres características de esta comunidad, ¿cuáles serían?

E6: ¿Pueden ser tres palabras que lo definan? Yo diría que es crecimiento, autoconocimiento y conexión.

P. ¿Conexión, con relación a qué?

E6: Yo creo que conlleva todo. O sea, tanto conexión contigo misma, mente alma, con los demás, lo trascendental... yo creo que conecta todo.

P. ¿Y para ti el yoga es una práctica individual? ¿O algo que compartes de alguna forma con quien practicas?

E6: Yo creo que depende de tu momento. Habrá momentos que necesitarás ser más autónoma y entonces puede ser que necesites hacerlo más individual. Pero luego habrá otros momentos que te apetezca compartirlo más. Supongo que depende del momento de tu vida.

P. En ese sentido, ¿encuentras diferencias entre hacerlo sola en casa y hacerlo en un centro?

E6: Sí, por ejemplo, la motivación. Si eres muy disciplinada bien, pero yo lo he intentado hacerlo en casa con un vídeo y no es lo mismo. La intención del grupo, ¿no? Es distinto. El ambiente es diferente. Lo intento hacer mono, me pongo velitas... no es lo mismo.

P. A raíz del yoga, ¿has adquirido valores, visiones de ver el mundo, maneras de hacer que antes de adentrarte en el yoga no tenías?

E6: Yo creo que es más un estilo de vida, al final. Tal y como soy yo tengo unos valores que ya se pueden identificar con el yoga, ¿no? A lo mejor hizo como de precursor, prepararme. Pero no sé, creo que por mi práctica así más irregular, no te diría que lo haya generado. Pero sí te diría que ha sido precursor. Me puso más en contacto con todo.

P. ¿Dirías entonces que estos valores ya los tenías de antes? ¿Ya eran parte de ti?

E6: Sí, o sea, estos temas como que ya confluyen mucho conmigo. Ya va mucho con como soy, entonces siempre he estado muy unida a todo esto y a estos valores.

P. ¿Crees que la práctica del yoga forma parte de tu identidad? ¿En qué sentido?

E6: Sí, sí. De hecho, una de las cosas que quería dar énfasis en esta entrevista es que el yoga, realmente ayuda mucho cuando... o sea, yo, por ejemplo, no? Cuando estuve en el hospital. Al final te fomenta un montón la conexión con el cuerpo que es lo que falta, no, muchas veces. Y también, abrir el corazón... son cosas que ayudan mucho en el tratamiento. Y me gustaría darle énfasis que son cosas que ayudan mucho en el tratamiento y yo como psicóloga lo veo, también, que ayuda mucho y que da unos beneficios bestiales.

P. ¿Qué dirías que ha aportado a tu identidad? ¿Qué influencia ha tenido?

E6: Sobre todo para marcar rasgos de mi personalidad. Sobre todo, cuando eres adolescente, cuando tienes 13 años, en plan, generalmente, por prototipo, no se espera que una niña esté allí haciendo yoga en plan, por prototipo eh lo estoy diciendo. Y era una cosa que me costó muchísimo aceptar, como que yo era, un poco distinta, ¿no? A lo mejor sí que me gusta salir de fiesta, pero también hay toda esta parte de, mas espiritual. Entonces me costó de aceptar porque no era lo que se esperaba o lo que yo creía que se esperaba de una adolescente. Eso y sí que me ayudó el yoga como a marcar, estos rasgos de mi personalidad. No sé.

P. A raíz de esto, ¿dirías que hay un perfil de personas que hacen yoga? ¿Hay características concretas que son compartidas por las personas que hacen yoga?

E6: Perfil... yo creo que pueden llegar a ser muy muy distintos. Pero algo sí que deben de compartir. No me imagino un perfil, pero sí alguna característica. Supongo que también afecta que, yo al vivir en un pueblo, pues efectivamente ya éramos gente reducida y era difícil tener referentes de mi edad. Imagino que, si hubiese empezado en Barcelona, pues hubiera sido distinto. Pero yo al vivir en ese momento en una zona reducida, por así decirlo, también influye un montón en quien ves, en quien no.

P. Para abordar el tema de la espiritualidad. ¿Te consideras una persona espiritual?

E6: Mucho.

P. Ya lo eras antes de empezar con el yoga? Porque empezaste muy pequeña

E6: Yo creo que vino todo junto. Es decir, yo ya tenía ciertas... intuiciones, pero no era consciente. Todo venía a raíz de cuando em puse enferma, ¿no? Porque a partir de ahí, no es algo que quiera romantizarlo porque si lo hubiera evitado pues mejor, ¿no? Pero es algo que me ha ayudado a ser quien soy ahora, y me siento muy orgullosa. Entonces es como que, tanto como el yoga como con el proceso personal que inicié, a parte de la terapia y tal, más espiritual, como que todo se ha ido

uniendo y al final me ha ido definiendo. Entonces yo creo que sí, que el yoga me ha ayudado a definir mi personalidad... para, marcar el camino que quiero seguir.

P. Qué elementos del yoga dirías que hicieron que coincidiese, como decías ahora?

Yo creo que me ayudó también a conectarme, esto ya es un poco más trascendental, pero a conectarme con mi alma. O sea, me ayudó a conectarme conmigo mismo. Entonces es como que tuviera un nivel de conciencia distinto, y que eso ya potenciara todo.

P. ¿Te aporta algo el yoga en tu día a día? ¿Ya sean técnicas físicas, filosofías de vida... que apliques en tu vida?

E6: Sí. En cuanto a la filosofía de vida muchísimo. Y luego tema de técnicas de respiración, en su momento, me fue genial para controlar la ansiedad. O sea, increíble. Y luego, con filosofía, sí. Es el hecho de practicar con la bondad, con la calma, el ser consciente del presente... es como algo que, que lo llevo mucho.

P. Antes me hablabas del estilo de vida. ¿Sientes en este sentido que has cambiado o adoptado acciones concretas a partir de tu contacto con el yoga?

E6: Sí, de hecho, con el cambio climático estuve súper metida. Ahora ya no porque bajó. Pero, eh, estuve en el Friday's for future en Barcelona, y llevándolo eh... he sido vegetariana durante muchísimo tiempo, lo que pasa es que ahora ya no soy tan tan tan estricta. Entonces, eh, yo creo que al final te hace tener conciencia del mundo, ¿no? De donde vivimos, que estamos en la Tierra y que somos unos bichitos insignificantes, al fin y al cabo. Eh... que, es eso. Lo potencia. Lo potencia mucho. Y te hace tomar conciencia que al final, somos... nada enfrente de todo, ¿no? Y que a lo mejor lo que tu crees que es enorme, luego lo miras con perspectiva y te intentas salir de, dese allí, tienes que intentar hacer como una peli, como que me salgo. Y eso también me lo ha dado el yoga. Como que me salgo y digo, vale, tío, pero esto son problema de... es una tontería, al fin y al cabo. Y das importancia a cosas que, en realidad, no la tienen. Te hace abrir la conciencia mucho, eso sí.

¿Dirías que actualmente materializas tu espiritualidad con el yoga?

E6: Sí, sí. Y también estoy haciendo meditación. Y estoy aprendiendo a hacer terapias para acompañar con la psicología. Al final es algo que forma parte de mi día a día, y lo estoy intentando amoldar, porque también se ve un poco mal con la psicología en plan más ciencia ya, luego pseudociencia, bueno, líos. Así que estoy intentando hacerle un hueco sin que se me caiga el pelo, básicamente.

P. No entraste en el yoga con objetivos concretos, pero pensándolo ahora, ¿crees que ha habido cierta mejora, cierto cambio?

E6: Sobre todo en la conexión conmigo misma, que al final para mí eso es clave. Y es algo que he conseguido, ¿no? Y a lo mejor me ha abierto las puertas. Y al final también lo he ido desarrollando. Es lo más grande que, que me ha aportado.

P. Dirías que has mejorado tu salud física, mental y espiritual?

E6: Sí. Sin duda.

P. No sé si quieres añadir algo más, por mi parte esto sería todo. Fin.

1.7 Transcripció entrevista E7

Data: 08/01/2025 Hora inici: 16:03h Hora final: 16:47h

P. Per començar, explica'm una mica quan comences, com, tenies curiositat, t'ho recomana algú? Tenies algun objectiu?

E7: Bueno, jo sempre he tingut molta curiositat per tot... i, bueno des de petita ja havia llegit coses sobre la Índia, sobre el ioga, sobre el tai chi... bueno de tot una mica perquè quan ets curiosa ets curiosa. I aleshores, eh... als vint i... vint i tres o una cosa d'aquestes, jo ja feia esport, eh? Jo sempre he fet esport. Però esport. No era així. I aleshores als 23 o aixíns, ma germana em diu ostia que aquí hi ha un home que fa ioga, que no sé què. I clar, jo sempre havia tingut curiositat doncs ens vam apuntar ma germana, ma cosina i jo. I aquí vaig començar.

P. Sempre has fet les classes dirigides? O també n'has fet online, de forma més autònoma...?

E7: Mm... en un principi les vaig fer sempre dirigides i després vaig continuar jo, pràctica pel meu compte i sempre que he pogut he anat a dirigides, perquè, un bon professor que et corregeixi, el cos, estem parlant de cos, per molt que tu te creguis a vegades que ho fas bé, vas agafant petits desviaments, eh, jo que sé, manies i tal i si hi ha algú que te corregeixi, és més fàcil. Jo crec que sempre, ni que tu practiquis sola, amb una classe que tu confiïs amb el professor, va molt bé per per encaminar-te, per no anar-te. Sinó sola sola sola te pots anar molt pensant-te que, ui.

P. Em deies que vas començar als 23 per la curiositat, durant aquest temps ho has practicat de forma regular? Depèn més de l'època?

E7: Sí, bueno, ara porto des de la pandèmia cap aquí que practico més jo sola que anant a classe. També perquè bueno, aquí qui ho fa, fa un tipus de ioga que no m'acaba de convèncer i... no dic que sigui dolent, eh? Dic que a mi no m'acaba de convèncer. Cadascú és. Però... jo vaig fer el curs de professora de ioga a Barcelona. Bueno, jo soc tècnica d'esport, després vaig fer el curs de professor de ioga i, sempre que he pogut m'agrada anar a classes. Potser no com abans de cada setmana o, o... jo que sé, abans que anava mínim dos cops al mes a, a classe dirigida, però... ara ho faig més sola però si puc vaig a dirigides. Perquè la sinergia que es crea i sobretot si el grup es maco i, però no maco de que et caiguin bé, no estem parlant de que si em cau bé o malament, sinó la forma de treballar i el professor o professora si, la sinergia és molt diferent. És molt diferent. Molt. No té res a veure.

També es veritat que més gran, més històries i més compromisos, sobretot sinó, si fos aquí, et diria que aniria cada setmana. Però si no és aquí, és més difícil perquè és que has d'agafar el cotxe i moure't pel món, ja és més difícil. No ho faig, per això que te dic, però jo sí que aniria cada setmana a dirigides. Com a mínim un cop, a la setmana. De totes maneres continuo practicant jo sola.

P. Em deies que practicar-ho en grup va bé perquè el professor et pot corregir les manies, diries que és important per tu, fer la pràctica també més individual?

E7: Sí, sí. Clar, saps lo que passa? Que el ioga, per mi, no es pot agafar com un esport. No és com un esport, és com una disciplina. I aleshores el fer-lo tu sola, si... si en saps i portes temps, també és veritat, t'ajuda a aprofundir allò que a tu et convé en aquell moment. Perquè les diferents asanes, practicades de diferent manera, serveix per unes coses i per unes altres. Tant físiques, com psíquiques com... dili espiritual, energèticament, dili la paraula que vulguis, es que es lo mateix.

Aquí no és qüestió de creença, vale? Aleshores quan tu practiques sola, si fa temps que ho practiques i et coneixes tu, pots practicar allò que a tu et convé. Vale? Diguéssim que les dirigides, com a, com a una posada a punt general. El professor ho ha de fer, que moguis tot, vale? Però en canvi quan tu practiques sola osti pues a mi em convé practicar més la concentració. Doncs hi ha asanes, especials, per la concentració. A mi m'ajuda més el to muscular, per anar al físic, doncs pots practicar aquelles asanes que et van bé per tonificar el cos. A mi es que em convé més, estic massa concentrada massa atabalada, em convé més expansió. Pues, bueno. Això ja se te van, quan portes temps i coneixes, no? Això t'ho fa la pràctica sola. Saps? És com a... no sé. Saber lo que et convé, ho pots practicar sola. Però no pots dir miri avui fes això perquè em convé. Et dirà bueno, nina, adonde va. Però crec que és important. De totes maneres, si no t'atreveixes sola, o no t'agrada sola, hi ha gent que no li agrada, mm... tens moltes, molts beneficis anant a una dirigida.

P. Ara que comentaves això de les sinergies del grup... per tu el ioga és una pràctica individual? O algo que fas sola però que comparteixes en grup?

E7: Jo crec que és individual. És tot individualista. Lo que passa és que la sinergia del grup t'ajuda a anar una mica més enllà. Tu potser per tu sola deixaries de fer una asana en tal moment, però per la sinergia del grup i la professora que te va dirigint, t'ajuda a aprofundir una mica més, no? Que tu, pues, bueno, la ment és tonta i bf dius ja estàs cansada. En canvi en grup, al final dius osti doncs aquests 15 segons més m'ha vingut això, o he sentit això. Que clar, si no aguantés o no ho mantens suficient... però jo crec que és molt individualista. Jo crec que és molt personal. Molt personal però, es crea una sinergia. Que si et deixes arrastrar per aquesta sinergia, pots aconseguir unes coses que tu sola, a vegades, no ho faries. Però bueno si poguessis pagar un professor per tu sola, estaria, seria perfecte.

P. Abordant la idea de comunitat, si penses en el ioga, et ve al cap la idea que existeixi una comunitat?

E7: Sí que n'hi ha, sí que n'hi ha. Sí que existeix. Lo que passa és que ja has de, ja has de haver aprofundit tu... més. O sigui si tu et quedés només amb el ioga del cos, vale? Com una disciplina física, bueno, també hi és però és diferent. Si tu després vas una mica més enllà, el ioga és el cos, és... respiració, són exercicis mentals, eh, són meditacions, és relaxació, és una alimentació... bueno és que són moltes coses. Si només et quedés amb el ioga físic, també tindràs beneficis físics, molts, sens dubte. I a més, el ioga, lo, lo que te pot enganxar és que si enganxes el tipu de ioga que és per tu, al cap de molt poc temps, però molt poc temps, te diré que, a vegades amb una sessió, notes efectes al teu cos. Això fa que t'enganxis. Però si després vas més enllà, i comences a practicar els pranayamas, que són els exercicis de respiració o els que són els exercicis de purificació corporal, d'aquella manera, purificació energètica per mitjà de purificació corporal, vale? Sí que hi ha una comunitat. De fet hi ha com els recés cristians doncs els retiros de ioga. Que des d'un cap de setmana, a una setmana a un mes, mm... i a més, específics, eh? Sí, sí que hi ha una comunitat. Jo puc canviar de tipus de ioga però després quan anem a fer les respiracions, molts exercicis seran els mateixos. Encara que la pràctica física sigui diferent, molts exercicis seran els mateixos. El canto de... mantras, és igual. Però sí que hi ha una comunitat. Lo que passa és que, també, s'ha d'anar molt en compte. En tots aquests mons, no només el ioga, amb tot, jo crec que hi ha... muchos idos de la bola. És veritat. Osea, el que passa és que bueno. Si a tu no t'importa que al costat teu, hi hagi un ido de la bola, tu vas per lo que vas i ja està, no? Però sí que és veritat que hi ha molt il·luminat. Però tant de comunitat com de professors, com d'alumnes que busquen gurus. Perquè a mi m'ha passat, no? Escolta és que vull comentar perquè a mi em pesa la vida. No no, perdona... jo soc professora de ioga i almenys, jo a les meves classes, he fet meditacions, respiracions... però jo les meves creences, les comparto amb la gent que jo vull. No

vull ser mestre de ningú ni guru de ningú ni vull que ningú m'expliqui la vida i es pensi que jo... no. I és el mateix que jo busco en els meus professors. Que siguin bons professors de ioga, que siguin bons professors de meditació, de respiració, però no busco gurus. La vida me la faig jo a la meua manera i m'equivocaré en lo que m'equivocaré, i igual amb els meus alumnes, no? Però sí que hi ha molt il·luminat. Hi ha una amiga allò que, vam estudiar juntes i, a vegades hem coincidit allò que anem a un recè i tal, no? I pel camí ja ho diem, a ver cuantos iluminados nos vamos a encontrar esta vez? (riu) molt il·luminat, i molt profe il·luminat. Quan intenta dos cops enganxar-te al grupillo i li dius molt educadament mira això a mi no m'interessa, ho capta i passa de tu. I ja està.

P. Què diries que t'aporta aquesta comunitat?

E7: Bueno primer, lo mateix que les classes en grup. La sinergia, vale? La sinergia, el intercanvi, el poder parlar amb una altra persona el mateix idioma i que t'entengui, sense haver de donar explicacions. Suposo que això ens passa a tot, a tots els mini guetos, no? Un físic que parli amb un altre físic se podran entendre millor sense haver de donar explicacions. L'intercanvi de sensacions, d'experiències... bueno, això. Almenys la meua experiència. Si parles amb altres persones a lo millor et diuen que se reafirmen, però, jo és que no necessito res d'això, vull dir. Bueno, sobretot jo, l'intercanvi d'experiències i de coneixement.

P. Diries que la pràctica del ioga genera identitats? Tu vius el ioga com a part de la teua identitat?

E7: Sí. Sí. Sí. És que no et puc dir res més, sí. (riu) Si tu practiques el ioga de forma assídua i, i has aprofundit. Si tu practiques el ioga de forma assídua, sí que crea una identitat. Sí.

P. Des de la teua experiència, diries que ho has agafat com una filosofia de vida?

E7: Jo crec que forma part de una filosofia de vida, però no sé si m'ha aportat certs valors o jo ja els tenia. Perquè... o sea, jo soc una persona molt espiritual i com a, seguiment, segueixo la religió catòlica però, he afegit coses de la filosofia budista, o de la filosofia hinduista. Perquè jo vaig fer un curs de ioga de 2 anys i teníem classes de filosofia hinduista i bueno, moltes... no sé si has llegit alguna cosa de filosofia hinduista, trope cientos mil déus... es una locura aquello, bueno com la índia, és una locura. Però... moltes històries, moltes coses, també l'expliquen molt, d'una altra forma, és una altra cultura, molt la, religió cristiana. Aleshores, jo crec que jo segueixo la cristiana per comoditat. Com el que deia abans les classes, és la que tinc aquí al costat. Però... igual vaig a una missa que a casa estic sola i canto un mantra. Jo sempre ho dic, no soc una persona purista en res. Jo soc persona tipu Sandwich. Tot el que crec que em serveix, vaig afegint una capa més. I lo que no em serveix, ho deixo. No tinc problemes amb això. Aleshores sí que forma part. Si tu has aprofundit, si tu aprofundeixes, allò et deixa petjada. Per bé, o per malament o per saber el que no vols fer. Però deixa petjada i el ioga sí, el ioga sí. Una forma de fer, una forma de pensar, de menjar, una forma de veure les coses. Inclús... a mi una de les coses que més me va impactar del ioga a diferència de la religió cristiana, vale? És que la religió cristiana té un punt de resignació, vale? Si estàs malament, pues mira, t'has d'aguantar, vale vale. I en cambio, en la pràctica del ioga, que té molt d'indhuismo, un dels valors significa acceptació, però no acceptació amb resignació, sinó, no acceptació de de bueno mira, és lo que ha passat ala, pues a aguantar. Acceptació de, accepta-ho però mentrestant ves investigant com sortir d'aquí. O sigui, accepta-ho per viure-ho lo menys traumàticament possible, però investiga com sortir d'aquí. No accepta-ho i quedate aquí perquè és lo que t'ha tocat. Una mica com a... resiliència, abans de que es posés tant de moda ara. Doncs fa 30 i pico d'anys que vaig descobrir aquest concepte que no l'havia

llegit en cap filosofia ni en la religió cristiana i em va marcar molt, saps? De vale sí ho accepto per no viure-ho malament però mentrestant treballo per canviar, lo que ara seria resiliència, pues ara fa 30.... anys que vaig descobrir-ho amb la filosofia hinduista. Em va fer un xàs.

P. Aprofundint en aquests canvis, creus que has adoptat certs hàbits arran de la pràctica del ioga?

E7: Sí. Sí. La forma de respiració, sempre respiro pel nas. És que ja no sabia no fer-ho. Només respiro per la boca si vaig a córrer o si és un exercici molt molt fort. No respiro mai per la boca, ja és una cosa molt assimilada, eh... bf, l'alineació amb la forma del cos, no? La columna amb les espatlles, el genoll amb les caderes, alineació del cos i amb la teva forma de viure. Saps? Que estigui alineada la teva forma de viure amb els teus pensaments. Que la teva forma de viure vagi amb la teva filosofia de vida. Perquè sinó hi ha una desalineació que impedeix... estar bé. Qualsevol desalineació ja sigui física, psíquica o espiritual, t'impedeix estar bé. El ioga, la filosofia del ioga, és que estiguis lo més bé possible en tots els aspectes. No és res més, eh? És que estiguis bé per ser feliç, ja està. No hay... no, no hay allò de s'ha de patir, s'ha de patir. (riu) has d'intentar patir el mínim possible, només allò que no es pot evitar.

P. Ja m'avançaves que ets una persona molt espiritual. Creus que a partir del ioga la teva espiritualitat ha augmentat? Ha disminuït? Ha patit canvis?

E7: Ha canviat. Ha canviat. Ha canviat.

P. De quina manera, diries?

E7: Eh... la meua espiritualitat s'ha expandit. Sí. Per això te dic que a partir d'aquest moment soc més espiritual que religiosa. Encara que... jo sempre dic que soc cristiana. I, i de fet ho... ho faig molts dels rictus cristians. Però, es va començar a expandir. i... hi ha coses per exemple quan soc a missa, hi ha coses que jo no les dic. Soc a missa, estic compartint un rictus amb més gent i a més és un dels pilars de la religió cristiana però hi ha algunes coses que no hi crec, i no les dic. Tampoc faig apologia de les meves creences, saps? No vaig explicant-ho a ningú. A missa mai, però a vegades amb les reunions que fem, doncs dic la meua opinió. Però fora d'allà, no dic, no faig apologia. Penso que cadascú, que faci el seu camí, no? I a vegades vaig a missa fora d'aquí, perquè les misses d'aquí no em van bé mai perquè estic treballant. Les coses que ja ni crec, abans potser les dissimulava o intentava que passessin de forma superficial cara l'exterior, i ara no faig apologia, perquè no faig apologia, però si hi ha una part del credo que no crec, doncs no la dic i ja està. I no tinc remordiments. O sigui, vaig a missa igual i em quedo igual de bé.

P. Diries que aquesta expansió en la teva espiritualitat, hi ha algun element concret del ioga que l'hagi generat?

E7: Sí. Quan tu comences a aprofundir en la pràctica física, estem parlant de cos (silenci), el cos físic no és només cos físic, és energia també. Doncs quan aprofundeixes en aquesta pràctica, tu tens una percepció de la teua energia... li pots dir energia li pots dir espiritualitat, li pots dir alma, tu fes-li com vulguis, saps? Hi ha una percepció de la teua energia, de la teua alma, del teu esperit que... crec que és, eh, revolucionari, de forma interna, de forma personal. Crec que és revolucionari. La teua percepció. No la teua percepció de les emocions, sinó que va més enllà de les emocions. A vegades, eh... això és així. Això és un exemple però va més enllà del que t'intento explicar. Tu a vegades estàs fent una asana i no saps perquè i no t'ha passat res aquell dia i te dona ganes de riure... o te dona ganes de plorar, i digo pero a ver, si estic aquí fent, a qué viene ahora... però sí sí. I si ets valent, una mica valenta, no cal armar allà un follón, però sí que pots plorar de

forma silenciosa. Perquè, sí, perquè si aquell moviment energètic que ha produït el moviment del teu cos.... ha produït un efecte, saps, un moviment, pues ha produït un efecte amb la teva alma que, la teva alma, o el teu esperit o la teva energia t'està dient mira necessites curar perquè tens per allà un nus, o tens una cosa, una angoixa... necessitem treure perquè amb això no estàs bé, no. Doncs, això... per... clar, saber que tens una eina per treballar la teva espiritualitat més enllà de resar i que la notis, que la notes, saps? Que és palpable, que no és que et diguin siii, una alma, por hay... no, no. Mira jo no he vist mai llums ni he vist res. Ni he vist la aura a ningú, ni la meva. Només dic el que percebo. I perceps. Moltes. Moltes. O, com a professora estàs dirigint i vas a tocar una persona per corregir-la o per ajudar-la, i notes que en aquell moment a aquella persona li està passant algo energètic. Vale? I notes que necessita potser només que la toquis amb un dit o que vagis més enllà en la, en el moviment perquè necessita algo més. I jo sense parlar amb els meus alumnes d'això, m'han vingut a parlar i de dir osti saps allò, saps l'altre dia que vas fer, mira, vaig notar i... molts cops, no? T'ho diuen, t'ho comenten com, a osti jo no sé si això és normal, si m'estic anant de la bola? I jo els hi dic enhorabona perquè estàs començant a percebre't a tu mateixa. No és res més que percebre a tu mateixa. Ser conscient d'aquella part teva també. Que ens quedem a la física sempre. I això s'aconsegueix. Això s'aconsegueix. Tothom. A no ser que vagis al ioga que no només sigui, que sigui com anar a una classe d'spinning. I també és bo, eh? Vull dir només amb això ja seria bo pel teu cos per lo qual ja seria bo per tu. Però si aprofundeixes i continues, sí. Notes. Comences a treballar, tens una eina, per treballar aquesta altra part. Com els mantres, els mantres és com cantar el rosari. És una meditació, és com un mantra. Repetir, repetir, repetir. És això. Si aprofundeixes al final arribes a l'espiritualitat. Dili espiritualitat, moltes persones diran noto la meva energia... vale, pues también, okey.

P. Crec que ja m'estaves explicant què t'aporta el ioga, que és com una eina però que va més enllà de les emocions, no?

E7: I saps a què t'ajuda? No t'ajuda a que et passin coses diferents a la vida, però sí que t'ajuda a que tu les visquis de forma diferent. Saps? Si t'has de trencar una cama te la trencaràs igual. Però, si tu medites, si tu fas exercicis de respiració, que ja saps que la respiració t'ajuda a equilibrar tot el sistema nerviós, el simpàtic, el parasimpàtic, pa pa pa, si tu menges de forma natural, si tu ets positiu... que jo crec que ja s'estan passant amb tant de positivisme, yo digo me va a coger una subida de azúcar. Tanto de positivisme, de si tú quieres tú puedes... eh, perdona, hi ha milers de persones al món que volen menjar i es moren de gana. No, aquí ja no entro. Però si tu fas tot això, lo que t'hagi de passar a la vida et passarà, eprò la forma de viure-ho, de desenvolupar-ho, de solucionar-ho, serà diferent.

P. Seria una mica el que comentaves abans de la resiliència, podríem dir?

E7: Sí. Sí. Hi ha gent que se li mora un familiar i ja s'ofeguen, bueno s'ofeguen, ja se queden en aquell estat perpetu, per la resta de la seva vida estan en aquell estat de dol constant, i hi ha persones que també se li han mort de les mateixes circumstàncies un familiar i hi ha un dol, per suposat que hi ha un dol, s'ha de passar, però la forma de viure... ha sigut totalment diferent. El mateix fet, el... com ho han viscut i com ho han vinculitzat cadascú és totalment diferent. T'ajuda el ioga però, jo que sé, la gent que fa només meditació zen, també ho deu sentir. Saps? És aquest estat, no és el ioga en si. El ioga és una eina. Hi ha gent que potser fa budisme allò molt molt molt estricte i també, m'entens? És el estat en el que arribes. És l'estat al què t'ajuda a arribar.

P. Últimes preguntes. Diries que la teva salut física ha millorat? També la mental i espiritual?

E7: Sí, sí. Sí. Lo que passa és que clar, jo vaig començar amb 23 i en tinc 56, m'estic fent gran. (riu) m'estic fent gran, però jo crec que sí. A més jo tinc un defecte a la cadavera. Que de petita ja em van dir que als 20 i llargs, 30 i pocs, ja em començaria a donar la tabarra. M'ha començat enguany que en tinc 56. Aleshores, clar, si jo me'n fio del metge que em mirava de petita era bo, se suposa, doncs jo he endarrerit aquell efecte, 25 anys. Saps? Que si no hagués fet jo què hagués passat? No ho sé. Igual que les recuperacions. La meva feina és molt dura físicament quan hi ha festes és molt dura físicament i resulta que les meves ajudants, a banda de mi, la que és més jove, jo em recupero més ràpid. Total que jo que soc 20 i pico anys més gran que la més jove... que soc jo? No ho sé. Que és el ioga? No ho sé. Que potser són les dos? No ho sé. Però que em recupero millor que gent més jove que jo sí. Jo crec, crec, que és el ioga. Que mirem lo que mengem, que a banda d'això faig altres esports, soc un culo inquieto. Però l'estirament, el donar temps al cos a estirar-se, el respirar... el intentar relaxar, saps? Jo sempre ho dic a les meves classes. Imagina que només pots fer una asana, només pots fer una. Saba sana, relaxació. Deixa't estar d'estriar i de tonificació. Treu-li la tensió al teu cos, que això et farà més bé. La relaxació et farà més bé que una hora de machacarte machacarte. Treu-li. A vegades és qüestió treure. Jo quan fem exercicis de obrir, tota la zona de l'esternón, jo sempre vaig dirigint. Físicament vaig dirigint molt. I un cop que ja les tinc col·locades físicament dic, obrim, però no obrim perquè entri res. Obrim per treure. Perquè és això, treure tensió, treure angoixa, treure mal de caps. Treure tonteries. Agafa les prioritats. Lo altre... d'una manera o altra ho pots solucionar. O sigui és treure. Jo crec que això sí que t'ajuda a estar més bé. Intentar no acumular. No acumulem. Obrim el pit per treure, relaxem per treure, respirem per treure.

P. Última pregunta. Diries que el ioga és una cosa integrada en el teu dia a dia o que és una eina a la què recorres en moments puntuals quan estàs malament?

E7: No, jo ho tinc integrat. Sí, sí. A vegades estic al sofà i em fa mal l'esquena i sense adonar-me em veig fent una torsió. O a vegades estic rentant els plats i estic cantant un mantra. O necessito força i hi ha una respiració concreta que et dona força (assenyala la part del coll) i sense adonar-me ja faig el soroll de la respiració.

P. No sé si vols afegir alguna cosa més, per part meva això seria tot. Fi.

Annex 2. Model de consentiment informat

Consentimiento informado para entrevistas de investigación

Mediante este documento expreso mi consentimiento para participar en una entrevista sobre mi experiencia con el yoga Kundalini y su relación con la espiritualidad, declaro que:

1. He recibido suficiente información sobre esta investigación y comprendo mi papel en la misma. Se me ha explicado con claridad el objetivo de mi participación como entrevistado/a en este proyecto y el futuro tratamiento de mis datos y de la información que proporcione.
2. Mi participación como entrevistado/a en esta investigación es voluntaria. No existe ninguna obligación implícita ni explícita.
3. Mi participación implica ser entrevistado/a en una entrevista cuya duración aproximada será de 30 minutos. Autorizo al/la investigador/a a tomar notas durante la entrevista. También autorizo la grabación de la entrevista y me reservo el derecho a rechazar la grabación en cualquier momento durante la realización de la entrevista.
4. Tengo derecho a no contestar a preguntas y, si me siento incómodo/a durante la entrevista, tengo derecho a abandonarla en cualquier momento.
5. Se me han dado suficientes garantías por parte del/la investigador/a de que no se identificará mi nombre ni mis datos personales o profesionales en ningún documento que utilice la información obtenida en esta entrevista, así como de mi confidencialidad como participante en la investigación.
6. Se me han dado suficientes garantías de que la información recogida se empleará exclusivamente para los fines establecidos en la investigación en curso y de que la transcripción de la entrevista, los informes y publicaciones donde se utilice la información obtenida estarán a mi disposición para el ejercicio de mis derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición.
7. Se me han dado suficientes garantías de que la utilización de la información contenida en la entrevista y de mis datos de carácter personal será en conformidad con la legislación de protección de datos vigente aplicable.
8. He leído y comprendo todos los apartados de este documento y se han satisfecho mis dudas y respondido las preguntas que he planteado, y estoy de acuerdo en participar como entrevistado/a en esta investigación.
9. Se me ha proporcionado una copia del consentimiento firmada por el/la entrevistador/a

Lugar y fecha:

Nombre, apellidos y firma del entrevistado/a:

Firma del entrevistador/a:

Annex 3. Imatge. Carta classe ioga Kundalini etnografia 1.



“Me detengo y apaciguo toda agitación interior. Me tomo el tiempo de observar la belleza de todo lo que me rodea y la de mi alma con paz y tranquilidad. Escucho mensajes de la naturaleza y la música del Universo. Sumergido en esta paz, Dios me habla y me conduce suavemente hacia la realización de mi destino.”