

Cómo alojar el malestar que hace [síntoma] en el cuerpo en épocas de crisis: Análisis del contexto de clases de Yoga Iyengar

PAVANELLO, Iara /instituto de artes del espectáculo, Facultad de filosofía y letras-UBA, Argentina – soyiarapavanello@gmail.com

Tipo de trabajo: ponencia.

Palabras clave: Yoga Iyengar, malestar psíquico, cuerpo, salud mental comunitaria, prácticas participativas.

> **Resumen**

En tiempos de crisis, el malestar psíquico se manifiesta frecuentemente en el cuerpo, generando síntomas que afectan la calidad de vida de las personas. Este artículo explora cómo las prácticas de Yoga Iyengar pueden servir como herramientas para alojar y gestionar este malestar. A través de un análisis contextual y referencias a la salud mental comunitaria, se argumenta que el yoga no solo promueve el bienestar físico, sino que también actúa como un espacio de contención emocional y social. Se revisan diversas fuentes que abordan la relación entre cuerpo, mente y comunidad, destacando la importancia de prácticas participativas en la construcción de redes de apoyo.

> **Introducción**

La crisis contemporánea ha puesto en evidencia la interrelación entre el cuerpo y la mente. En este contexto, los síntomas psíquicos a menudo encuentran su expresión en manifestaciones físicas. La práctica del Yoga Iyengar emerge como una herramienta significativa para abordar el malestar que acompaña a estos síntomas. Este artículo tiene como objetivo analizar cómo estas clases pueden servir como espacios para alojar y gestionar el malestar en épocas de crisis.

El Malestar Psíquico y su Manifestación Corporal

El malestar psíquico puede manifestarse a través de diversos síntomas físicos, afectando la calidad de vida de las personas (Saziar, 2020). Según Berardi (2014), es fundamental reconocer cómo los cuerpos

llevan las marcas del sufrimiento psíquico y social. Esta perspectiva resuena con la idea de que el cuerpo no es solo un receptáculo físico sino también un espacio donde se inscriben experiencias emocionales. Un testimonio relevante proviene de una persona de 50 años que asiste a clases: "Luego de mi remisión me di cuenta que no tomar medicamentos es una opción, ya que los días que hago yoga logro descansar y relajarme."

Nociones Generales del Yoga

El yoga es una práctica milenaria que busca la integración del cuerpo, la mente y el espíritu. A través de posturas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación, se promueve un estado de bienestar integral. B.K.S. Iyengar, uno de los maestros más influyentes en la difusión del yoga en Occidente, enfatiza en su obra "Light on Yoga" que la práctica no solo mejora la flexibilidad y fuerza física, sino que también cultiva la atención plena y la conciencia corporal (Iyengar, 1966). Esta conexión entre cuerpo y mente es esencial para entender cómo el yoga puede ser un recurso valioso para gestionar el malestar psíquico.

El Concepto de Síntoma desde el Psicoanálisis

Desde la perspectiva psicoanalítica, el síntoma es considerado como una manifestación de conflictos internos no resueltos. Freud (1923) describe el síntoma como un "signo" que revela deseos reprimidos o traumas pasados. En este sentido, los síntomas físicos pueden ser vistos como expresiones simbólicas de angustias emocionales. Lacan (1977) amplía esta idea al afirmar que el síntoma es una forma de goce que se presenta cuando hay una falta en el sujeto; es decir, representa tanto un sufrimiento como una búsqueda de satisfacción.

La práctica del yoga puede ofrecer un espacio donde estos síntomas puedan ser explorados y comprendidos. Al permitir que los practicantes se conecten con sus cuerpos a través del movimiento consciente y la respiración, se abre un canal para reconocer y procesar las emociones subyacentes. Esto se alinea con lo expresado por nuestra participante: "Cuando hago yoga es como si tomara 'mi medicamento'". Este testimonio refleja cómo la práctica puede actuar como un medio para aliviar no solo las molestias físicas, sino también las tensiones emocionales.

La Conexión y Desconexión en la Práctica del Yoga

El testimonio de una persona de 35 años resuena con la búsqueda de desconexión que muchos experimentan en la vida moderna: "Practico yoga porque ayuda a relajarme, 'a bajar un par de cambios'. Encontré un espacio donde me puedo desconectar del exterior por un rato". Esta necesidad de

desconexión es fundamental en un mundo saturado de estímulos y demandas constantes. La práctica del yoga se convierte así en un refugio, un momento para reconectar con uno mismo.

Bifo Berardi (2014) enfatiza la importancia de volver a conectar con momentos de intensidad, desautomatizar el lenguaje y reactivar la corporeidad. En este sentido, el yoga no solo permite una desconexión temporal del exterior, sino que también facilita una reconexión profunda con el propio cuerpo y las emociones. La práctica se transforma en una experiencia solidaria, donde los participantes comparten sus vulnerabilidades y encuentran nuevas formas de relacionarse entre sí y consigo mismos. La noción de conexión/desconexión es clave para entender cómo el yoga puede actuar como un medio para gestionar el malestar psíquico. Al crear un espacio seguro donde se reconoce la fragilidad humana, los practicantes pueden explorar sus emociones sin juicio. Esto se alinea con lo que B.K.S. Iyengar (2005) describe sobre la realización de asanas: al dominar estas posturas, el practicante logra trascender dualidades como ganancia/pérdida o victoria/derrota. Así, el yoga se convierte en una herramienta para desvanecer las tensiones internas y encontrar equilibrio.

La calidad de vida, tal como lo plantea Saizar, está intrínsecamente relacionada con esta integración mente-cuerpo que promueve la filosofía india. El yoga ofrece herramientas para cultivar esta integración, permitiendo a los individuos no solo mejorar su bienestar físico, sino también encontrar un equilibrio emocional y mental. Así, cada asana se convierte en una oportunidad para desvanecer las tensiones internas y fomentar una mayor conciencia corporal.

La noción de síntoma es crucial aquí. En lugar de ser simplemente algo negativo que debe ser erradicado, el síntoma puede ser interpretado como una señal del cuerpo que indica desajustes en nuestra vida emocional o mental. A través del yoga, los practicantes aprenden a escuchar estas señales, creando un diálogo interno que les permite abordar sus malestares desde una perspectiva más compasiva. Este proceso se alinea con la idea de Saizar sobre calidad de vida: no se trata solo de ausencia de enfermedad, sino de alcanzar un estado integral donde cuerpo y mente operen en armonía.

La filosofía india promueve precisamente esta integración con mente y cuerpo. El yoga se presenta como una herramienta eficaz para cultivar esta conexión. Cada asana no es solo un ejercicio físico; es una invitación a experimentar el cuerpo como un todo integrado. Al practicar conscientemente las posturas, los alumnos descubren nuevas formas de relacionarse con su propio ser, lo que les permite liberar tensiones acumuladas y fomentar una mayor conciencia de sí mismos. Esta práctica no solo mejora la flexibilidad y la fuerza física, sino que también promueve un estado mental de calma y claridad. A través de la respiración consciente y la meditación, los practicantes aprenden a sintonizarse con sus emociones y pensamientos, creando un espacio para la auto-reflexión y el autoconocimiento. Así, el yoga se convierte en un camino hacia el bienestar integral, donde mente y cuerpo trabajan en armonía, facilitando

una vida más equilibrada y plena. En este sentido, la filosofía india nos recuerda que el verdadero bienestar se encuentra en la interconexión de estos aspectos, promoviendo una comprensión más profunda de nosotros mismos y de nuestra experiencia en el mundo.

> Reflexiones finales

La práctica del yoga emerge como un espacio vital donde se entrelazan las experiencias personales de los alumnos con conceptos teóricos fundamentales sobre la salud mental y física. Los testimonios de quienes buscan "bajar un par de cambios" y desconectarse del exterior reflejan una necesidad compartida: encontrar un refugio en medio del caos cotidiano. Esta búsqueda de desconexión no es meramente escapista; es un camino hacia la reconexión con uno mismo.

Bifo Berardi (2014) nos recuerda la importancia de desautomatizar el lenguaje y reactivar la corporeidad, lo que resuena profundamente en las vivencias de los practicantes. Al enfrentarse a sus síntomas —ya sean físicos o emocionales—, los alumnos descubren que el yoga les ofrece herramientas para escuchar su cuerpo y entender sus emociones. Este proceso se convierte en un acto de solidaridad, donde cada individuo reconoce sus vulnerabilidades y encuentra apoyo en la comunidad.

La noción de calidad de vida según Saizar se amplía al considerar no solo la ausencia de malestar, sino también el bienestar integral que surge de la integración mente-cuerpo. La filosofía india, que subyace en la práctica del yoga, promueve esta conexión esencial. Cada asana se transforma en una oportunidad para cultivar una relación más profunda con uno mismo, permitiendo a los practicantes trascender dualidades y encontrar equilibrio.

En conjunto, estos relatos y teorías nos invitan a reflexionar sobre el poder transformador del yoga. No solo como una práctica física, sino como un camino hacia el autoconocimiento y la sanación integral. En este sentido, el yoga se presenta no solo como una disciplina personal, sino como un acto colectivo que fomenta la empatía y la solidaridad entre quienes comparten este viaje hacia el bienestar.

Bibliografía

- Bang, C., Chaves, F., Díaz, J., Flores, N., Romio, A. (2023) APS y salud mental comunitaria: prácticas participativas e integrales llevadas adelante por instituciones en red. *XVII Congreso Latinoamericano de Medicina Social y Salud Colectiva*. Julio de 2023. Asociación de Medicina Social y Salud Colectiva. Ciudad de Buenos Aires.
- Berardi, F. (2014). *La fábrica de la infelicidad: La economía del trabajo inmaterial*. Ediciones Akal.
- Freud, S. (2001). *El yo y el ello*. Ediciones Siglo XXI. (Original publicado en 1923)
- Iyengar, B. K. S. (2005). *Light on Yoga: The Bible of Modern Yoga*. HarperCollins.
- Lacan, J. (1997). *Escritos I*. Siglo XXI Editores. (Original publicado en 1966)
- Saizar, A. Saizar, A. (2005). *La calidad de vida*. Ediciones Akal.