

Mueve
tu vida

EL FITNESS URBANO

UN NUEVO CONCEPTO DE CIUDAD

Fecha: Martes 18 de Febrero

Hora: 4:00 p.m.

Lugar: Auditorio Parque de la Vida.

Kra. 51D No. 62 - 42. Av. Juan del Corral

Apoya: Instituto Universitario de Educación Física U. de A.

**Entrada
libre**

Disfruta la vida con nosotros, consulta la programación en
www.parquedelavida.co

Teléfono: 211 88 44 • comunicaciones@parquedelavida.co
Carrera 51 D N° 62 - 42. Av. Juan del Corral

 Parque de la Vida Medellín  @parquedelavida



Alcaldía de Medellín

Mueve tu Vida
Parque de la Vida
2014
Diseño digital
Universidad de Antioquia

BANCO

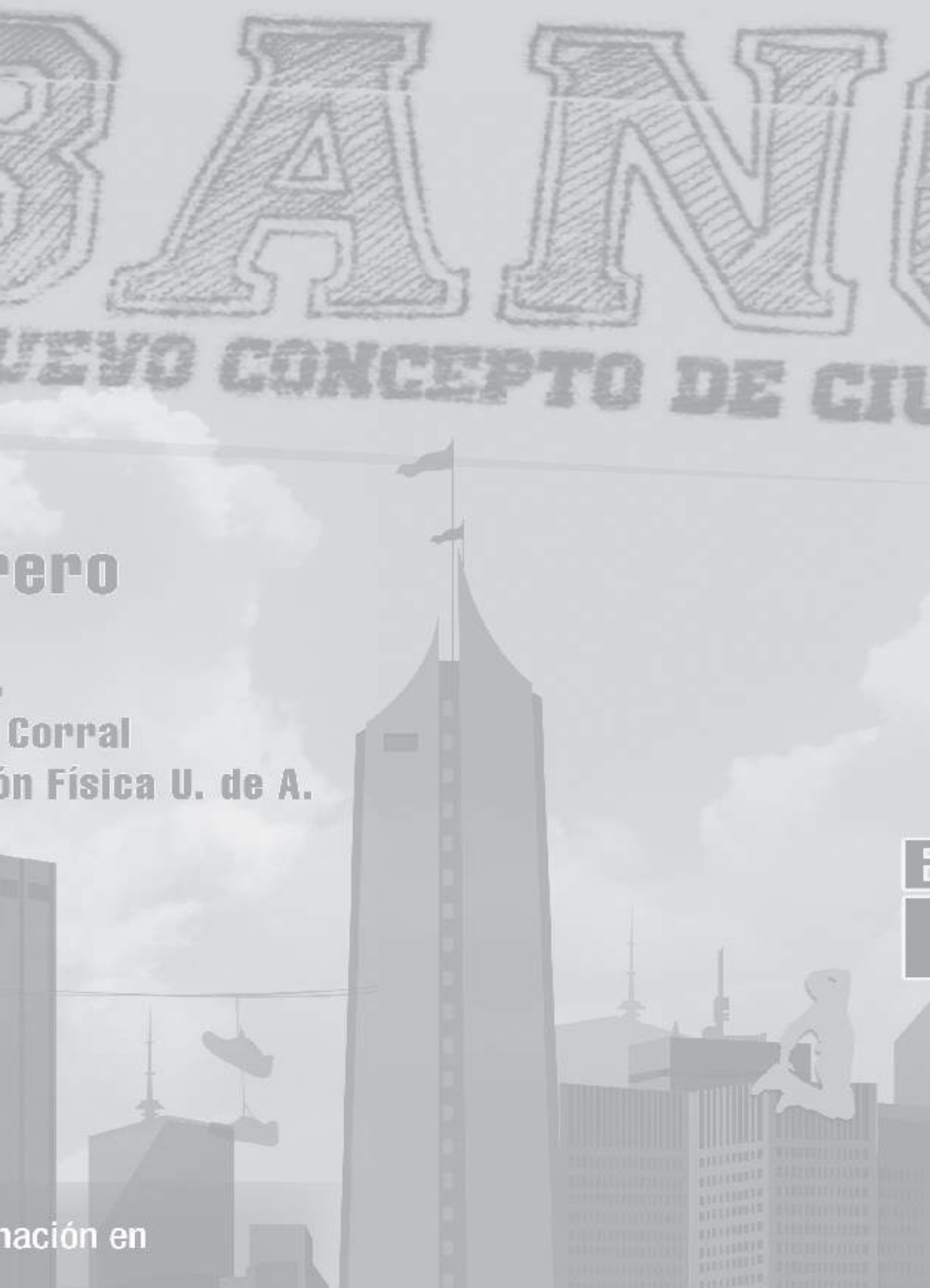
UN NUEVO CONCEPTO DE CIUDAD

pero

Corral

ón Física U. de A.

nación en



Régimen sensible corporizado. Las prácticas corporales reflexivas en Medellín desde 1980*

Julia Castro Carvajal**

Resumen

Se presenta el modo de configuración y dinámica de un *régimen sensible corporizado* develado a través de *prácticas corporales reflexivas* desplegadas en Medellín desde la década de 1980. A partir de un acercamiento genealógico y etnográfico se estudia la matriz material-simbólica de las prácticas estudiadas, así como sus modos de introducción, apropiación y consumo que configuran los rasgos de un régimen estésico-político. Este régimen estimula procesos de subjetivación como de control que pasan por la percepción y el cuerpo. Se trata de la construcción de cuerpos sensibles que conciertan formas de autonomía individual con formas de gobierno de la vida relacionadas con el bienestar, el urbanismo social, la productividad y la salud. El aporte a los estudios de la historia del cuerpo en Medellín, consiste en ir más allá de los discursos para analizarlo, a partir de las mismas prácticas corporales como *performances*, incluyendo la experiencia de los practicantes, como una manera de mostrar el carácter constitutivo y constituyente de la corporalidad en la producción de conocimiento como de la experiencia individual y social.

[89]

Palabras clave

Régimen Sensible; Prácticas Corporales; Subjetivación; Historia del Cuerpo.

Fecha de recepción: octubre de 2013 • **Fecha de aprobación:** febrero de 2014

Cómo citar este artículo

Castro Carvajal, Julia. (2014). Régimen sensible corporizado. Las prácticas corporales reflexivas en Medellín desde 1980. *Estudios Políticos*, 44, Instituto de Estudios Políticos, Universidad de Antioquia, pp. 89-111.

* Este artículo es producto de la tesis de doctorado en curso, adscrita al Grupo de Historia Social, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Universidad de Antioquia.

** Fisioterapeuta del Colegio Mayor de Nuestra Señora del Rosario. Magíster en Desarrollo Educativo y Social, Universidad Pedagógica Nacional. Doctoranda en Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia. Miembro de los grupos de investigación Historia Social de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, y Estudios en Educación Corporal del Instituto de Educación Física, Universidad de Antioquia y docente titular del Instituto de Educación Física, Universidad de Antioquia. Correo electrónico: juliacasmed@gmail.com

Embodied Sensitive Regime. Reflective Body Practices in Medellín Since 1980

Abstract

The following article studies the dynamic configuration of an Embodied Sensitive Regime unveiled through Reflexive Body Practices deployed in Medellín since the 1980s. Using a genealogical and ethnographic approach, the material-symbolic ground of these practices is unveiled, as well as their underlying modes of appropriation and consumption, constituting traits of an esthetic-political regime that uses the embodied sensory experience to stimulate processes of subjectivation, while producing an order of perception in the recent history of Medellín. This regime motivates processes of subjectivation and control that pass through forms of perception and the body. The construction of sensitive bodies is a process that combines forms of individual autonomy with forms of life government related to welfare, social urbanism, productivity and health. The contribution to the study of the history of the body in Medellín, is to go beyond discourse to analyze bodily practices as performances, including the experience of practitioners as a way to show the constitution of corporeality in the production of knowledge and in the individual and social experience.

[90]

Keywords

Sensitive Regime; Body Practices; Subjectivation; History of de Body.

Introducción

En Medellín aparecen nuevos cuerpos, surgen modos inéditos de corporizar el sí mismo y se despliegan otras formas sensibles de movimiento en ámbitos privados y públicos, promovidas principalmente por el mercado de la nueva era y del bienestar. Se trata de *prácticas corporales reflexivas* (PCR)¹ realizadas en el tiempo libre, de carácter individual —aunque se realicen en grupo—, basadas en sistemas de movimiento consciente y en la activación de lo sensible, interesadas en la dirección activa del participante y la experiencia subjetiva. Bajo esta categoría se reunieron técnicas corporales de estilos y orígenes diversos, tales como: técnicas orientales (yoga, taichi), técnicas dancísticas orientales (danza Samkya, danza árabe), técnicas somáticas (antigimnasia, pilates, método Feldenkrais, eutonía, somarritmos) y técnicas psicocorporales (biodanza). Cabe aclarar que las PCR han ocupado posiciones periféricas de los campos artísticos, terapéuticos y educacionales hegemónicos, por tener una perspectiva holista del cuerpo y atender la intencionalidad de quien se mueve, considerándose también como “alternativas” frente a prácticas que corresponden más con el paradigma reduccionista del cuerpo y la automatización del movimiento —ballet, gimnasia, deporte, entre otros—.

[91]

Por otra parte, se asume las PCR como *performances*, entendidas como actividades reiterativas y restaurativas, ensayadas o re-presentadas por un practicante (Schechner, 2000), las cuales buscan ser eficaces al combinar sistemas de movimiento con recursos musicales, dancísticos o discursivos, y estímulos kinésicos, visuales, gustativos, olfativos, auditivos y táctiles, en diferente proporción y modo, según el caso (Citro, 2009). Abordarlas de este modo permite analizar a las PCR como constituyentes de la experiencia individual y social del practicante, y no solamente como expresiones constituidas; además, no separa los géneros y recursos estéticos que intervienen en la “puesta en escena”, como sucede en la clasificaciones convencionales —danza, música, artes marciales, canto, entre otros—.

La emergencia de las PCR en Medellín resuena en la modernidad reciente con la demanda de inventarse a sí mismo y hacer coherente un

¹ Se acoge en un sentido amplio el término acuñado por Nick Crossley (2005) que destaca la potencia del cuerpo de ser objeto y sujeto a la vez, así como la capacidad de reflexividad que nos permite volver sobre nosotros mismos, haciendo de los proyectos corporales, proyectos reflexivos. Este autor se ocupa principalmente de técnicas corporales de modificación y mantenimiento, realizadas por el cuerpo y para el cuerpo.

proyecto reflexivo del yo con un estilo de vida realizable por elección personal, y en la condición corporal de nuestra existencia (Andrieu, 2006; Giddens, 1995). Además, el yo corporizado debe alcanzar la plenitud subjetiva junto a un mayor bienestar por medio del incremento y valoración de la experiencia sensible y estética (Pedraza, 1999; Maffesoli, 2007), para lo cual encuentra un mercado de consumo organizado a la medida de las necesidades individuales (Lipovetsky, 2007) y como parte de un proceso de globalización que permite el desenclave, y reapropiación de sistemas simbólicos y relaciones sociales (Giddens, 1995). Las PCR son parte de estos procesos enunciados, como se observa en las investigaciones realizadas en Colombia por Zandra Pedraza (1999, 2008), Yenny Ramírez (2011), Gloria Castañeda (2009), Nery Molina (2011); y en el resto de Latinoamérica por Silvia Citro, Patricia Aschieri y Yanina Mennelli (2011), José Bizerril (2007), Gabriel Lewin (2011), entre otras.

[92] Es necesario conocer cómo emergieron y se transformaron las PCR en Medellín a través de los procesos de introducción, apropiación y consumo a partir de 1980, cuando empezaron a ser visibles entre las ofertas de servicios culturales y de bienestar de la ciudad. En este artículo se realiza una reconstrucción histórica de estos procesos, develando los rasgos del *régimen sensible corporizado* con un carácter paradójico. La tesis propuesta consiste en que, por una parte, la forma activa, sensible y reflexiva de las PCR funciona como vector de subjetivación a la vez que contribuye a la instauración de un orden perceptivo que ha convertido los cuerpos sensibles en un modo de “gobierno de la vida” (Foucault, 1977), para individualizar la responsabilidad del bienestar, la felicidad, el autoconocimiento y la supervivencia misma. Por otra parte, las PCR resultan alternativas dentro de las maneras de trabajo corporal hegemónicas, pero cuando se insertan como bienes en el mercado para el bienestar y la autorrealización, tienden a reactualizar ideologías de la modernidad vinculadas con el narcisismo, neohigienismo y hedonismo (Lipovetsky, 2003; Le Breton, 1995; Lasch, 1999).

Este estudio se inscribe en el denominado “giro corporal” de las ciencias sociales (Crossley, 1995; Csordas, 1999) que plantea la necesidad de ir más allá de observar el cuerpo como objeto de atravesamientos políticos y simbólicos, para destacar el carácter activo y transformador de la praxis corporal, “lo que el cuerpo hace” en la cultura y la producción de conocimiento, incluso en la experiencia corporal del propio investigador (Wacquant, 2006; Jackson, 1983). En este sentido, me propongo combinar el análisis genealógico y el etnográfico sobre los discursos promovidos por las PCR y producidos por los practicantes, para lo que construí una muestra

intencional de treinta y cinco lugares de práctica. Revisé el periódico *El Colombiano* desde 1980, páginas de internet y *blogs*, documentos y folletos publicitarios del circuito de instituciones públicas y privadas, o de servicios profesionales oferentes de PCR con mayor tradición o difusión en Medellín. Entre 2010 y 2012 llevé a cabo treinta entrevistas a instructores y practicantes, dos grupos focales, observación participante y “participación observante”, mientras actuaba como investigadora y participaba corporalmente de las técnicas analizadas.²

El cuadro 1 sintetiza los diferentes momentos en la trayectoria del *régimen sensible corporizado*. Los momentos no deben entenderse de manera secuencial, ni causal, ni tampoco comunes para todas las PCR. Las fuerzas de continuidad y transformación manifiestas en los discursos y *performances* afectan de manera particular a cada técnica; no obstante, pueden deducirse tendencias generales que marcan el proceso de las PCR en su conjunto.

Cuadro 1. Dinámica del *régimen sensible corporizado*, 1980-2011.

Periodo	1980-1985	1985-2005	1995-2010	2005-2011
Dinámica del régimen	Autorealización desde y en el cuerpo.	Auto salud corporal.	Gestión del sí corporal.	Bienestar corporizado.
Discursos	Espiritualidad. Consciencia. Equilibrio cuerpo-mente-espíritu. Bienestar.	Salud. Belleza. Energía. Armonía. Vitalidad. Productividad.	Autoayuda. Autodiagnóstico. Liberación. Felicidad.	Bienestar. Armonía. Civilidad. Paz.
Performances	Consciencia de la respiración. Canalización de la energía vibracional del sonido, gestos y el movimiento.	Entrenamiento de la fuerza y flexibilidad, coordinación. Atención al balance, la respiración, la fluidez del movimiento y el ánimo.	Afinamiento de la sinestesia y kinestesia; atención a las sensaciones vinculadas con pensamientos, emociones y movimientos. Relación música-movimiento-vivencia.	Atención al placer del cuerpo en movimiento, realizados grupalmente en medio de espacios cómodos, silenciosos, ordenados o naturales.

[93]

² Desde hace 20 años soy practicante de taichi, el método Feldenkrais y soma-ritmos.

Periodo	1980-1985	1985-2005	1995-2010	2005-2011
Introducción PCR	Residentes extranjeros, viajeros y organizaciones transnacionales. Novedad, experiencias personales. Yoga.	Instructores acreditados, por organizaciones transnacionales o profesores extranjeros. Taichi. Pilates.	Profesionales en artes, deporte, salud y educación, acreditados por organizaciones transnacionales o profesores extranjeros. Biodanza, danzas orientales, Feldenkrais, eutonía, antigimnasia soma-ritmos.	Instructores acreditados por organizaciones locales y transnacionales. Fusión de estilos.
Apropiación-consumo	Asociado al movimiento de la nueva era. Grupos pequeños (artistas, intelectuales y estratos socio-económicos medios y altos).	Asociado a la salud y el <i>fitness</i> . Amplia difusión en todos los estratos sociales (cajas de compensación, INDER y centros especializados).	Asociada a la medicina alternativa y al desarrollo personal. Difusión a través de centros especializados y cajas de compensación. Estratos socio-económicos medio y alto.	Asociado al bienestar y al urbanismo social. Expansión a espacios públicos y eventos de ciudad.

Fuente: elaboración propia a partir de la investigación genealógica y el trabajo de campo.

1. La búsqueda de la autorrealización *desde y en el cuerpo*

En Medellín, las PCR empezaron a ser introducidas hacia mediados del siglo xx por personas pertenecientes a las clases media y alta de la ciudad. Algunos las practicaban como formas de autoconocimiento en fraternidades como la masonería, el rosacruzismo y la Gran Fraternidad Universal (GFU),³ mientras otros conocieron algunas de las técnicas respiratorias del yoga y la meditación durante sus vacaciones o mientras estudiaban fuera del país, en

³ De acuerdo con la entrevista a un miembro del comité directivo de la GFU de Medellín, 2010.

especial en Europa, Estados Unidos y el Cercano Oriente (Turquía, Egipto).⁴ Hacia finales de la década de 1960 empezó a desplegarse como una forma de “gimnasia para el cuerpo y el alma [...]”,⁵ que impartía una residente extranjera del barrio Prado llamada Elizabeth de Gales, que ofrecía clases de yoga en su casa y era ampliamente conocida entre los habitantes de esa zona céntrica de la ciudad.

Durante la década de 1980 el renovado modo de corporizar la búsqueda de la autorrealización se fortalece con la llegada de dos comunidades espirituales transnacionales, orientadas bajo la figura de un gurú o maestro espiritual, una de ellas con un carácter más devocional y la otra con un estilo de vida que incluye la dimensión espiritual. La primera en llegar fue la Consciencia de Krishna, movimiento fundado en 1966 en Nueva York por Srila Swami Prabhupada (1896-1977), quien difundió el Bhakty Yoga, considerado como una forma de meditación devocional para alcanzar la unidad con lo divino, representado en Sri Krishna (Señor Supremo). Sus principales impulsores fueron el gurú de origen alemán y discípulo de Srila Swami Prabhupada, Srila Gurú Maharajá y un discípulo suyo considerado el primer gurú colombiano, Srila Harijan Maharajá, quienes fundaron en Bogotá el Instituto Superior de Estudios Védicos (ISEV) en 1977 (Ramírez, 2011). Desde el ISEV, entre otras actividades, prepararon el primer curso de yoga por correspondencia de esta tradición en Latinoamérica (Swami B.A. Paramadvaiti, s. f.), logrando los suficientes subscriptores en Medellín hasta fundar en 1987 el Centro Cultural Govindas. Este centro fue el primero en crear un restaurante vegetariano en la ciudad y también en introducir la enseñanza del yoga a precios muy asequibles para todos; además, fue pionero en la oferta de información al público en general sobre vegetarianismo, protección medioambiental, defensa de los animales y formas de consumo consciente y saludable (Centro Cultural Govindas, s. f.).

[95]

Se puede decir que el *performace* de movimiento Hare Krishna es predominantemente rítmico y sonoro, no solo por el sentido que los discípulos conceden a lo que escuchan de su maestro sino también por la importancia que la dan a los sonidos que proceden de la recitación del nombre del Dios —en forma de mantras—, acompañado de danzas e instrumentos musicales, especialmente de percusión. De acuerdo con la cosmovisión inspirada en los textos védicos, el “conocimiento absoluto” solo puede ser alcanzado

⁴ Entrevista inédita a Elizabeth Arroyabe, hija de Julio Cesar Arroyabe Calle, pionero de la bibliotecología colombiana, 2011. Todas las entrevistas que aparecen con nombre propio cuentan con el debido consentimiento informado, obtenido durante el trabajo de campo.

⁵ Entrevista inédita a antigua habitante del barrio Prado y asistente a estas clases, 2011.

por el proceso de escucharlo de un maestro espiritual autorizado y actuar de acuerdo con ello; además, la experiencia trascendental se intensifica, acompañando la frecuencia vibratoria personal con la del “Señor Supremo”, proceso constatado por el practicante en la propia materia energética-corporal, percibiendo “la liberación al vivir en el amor puro al servicio de *Sri Krishna* en donde uno se siente pleno y ya no tiene que seguir buscando”.⁶ La confluencia entre disposiciones personales y señales simbólicas de este movimiento, facilitaron su acogida entre personas de diferentes condiciones socioeconómicas de la ciudad que buscaban alternativas a las formas sociales y religiosas basadas en el catolicismo, como también un “refugio espiritual frente a la situación de violencia que se vivía por esa época en la ciudad”.⁷

[96] La segunda comunidad espiritual en llegar a mediados de la década de 1980 fue el linaje representado por el gurú hindú Srila Swami Satyananda Saraswati (1923-2009), discípulo de Swami Srila Sivananda —entre los primeros en difundir la forma de vida yóguica en occidente—, quien en la década de 1970 fundó la escuela Satyananda Yoga en Bogotá (Ramírez, 2011). Esta tradición se enfoca en promover un estilo de vida yogui para todos aquellos que deseen alcanzar la autorrealización en la cotidianidad. A diferencia de la doctrina dualista del Bhakty Yoga, que supone una existencia separada entre el creyente y la deidad, en la doctrina que transmite esta tradición “la divinidad es interior”. De este modo, ya no hay almas y Dios, sino que las almas son Dios (Vallverdú, 2012). La experiencia de la autorrealización ya no será *desde* el cuerpo sino *en* el cuerpo.

Los partidarios de este enfoque desean sentir la espiritualidad más que pensar en ella, además de tener cierto control sobre su propia experiencia en lugar de que dependa de un intermediario externo o gurú. La *performance* del sistema Satyananda Yoga se compone de *asanas* (posturas para equilibrar el cuerpo y la mente), *pranayamas* (prácticas de respiración para el aumento de la energía), *yoga nidra* (técnica de relajación para eliminar la tensión mental) y la meditación (para enfocar la mente). La experiencia estética alcanzada se expresa como estados de “bienestar” y “armonía” que se constatan en el cuerpo con cambios mentales, musculares y emocionales, y en la vida cotidiana con una actuación “equilibrada”, “más consciente y eficaz”.⁸ Los grupos creados en Medellín a principios de la década de

⁶ Entrevista inédita a devoto de Krishna, Centro Cultural Govindas, 2010.

⁷ Entrevista inédita a Ranchor (nombre espiritual), devoto de Krishna y fundador de la Academia Ganges, 2010.

⁸ Diario de campo. Notas durante clases de yoga en participación observante. Anaisa Yoga, febrero-junio 2010.

1980 bajo esta tradición no permanecieron por mucho tiempo, al parecer por “las pretensiones más económicas que espirituales de algunos de sus miembros”.⁹ No obstante, esta perspectiva del yoga abrió las puertas para que a finales de la misma década, se abrieran más centros y llegaran otras organizaciones internacionales promoviendo un enfoque similar, en muchos casos desmarcadas de las tradiciones e instituciones matrices para articularse con diversos discursos como el de la medicina alternativa, los estilos de vida saludables y el desarrollo personal.

La unión entre el sujeto que percibe y lo percibido en la experiencia corporizada, así como la posibilidad de elaborar por sí mismo y constatar en el cuerpo propio signos de autorrealización y de valores sociales, se convierten en los mecanismos iniciales para operar el *régimen sensible corporizado*.

2. Auto salud corporal

En la medida que la búsqueda de la autorrealización se convirtió en la capacidad de lograr el bienestar —equilibrio mente-cuerpo-espíritu—, fue corporizándose y asociándose al estilo de vida, vinculando las PCR con los discursos de la salud. Esto condujo a una progresiva desconexión de las filosofías que les dieron origen, para centrarse en la realización de la actividad misma, haciendo énfasis en los efectos físicos, emocionales y mentales. Es así como las técnicas se convirtieron en un modo de *auto salud corporal*, por medio de las cuales los practicantes pueden equilibrar la energía y gestionar el cuerpo. En adelante, las PCR formaron parte del repertorio de prácticas para el autocuidado o la prevención de riesgos que la persona puede elegir para alcanzar el anhelado bienestar integral, pregonado por los actuales sistemas de salud.

Para equilibrar la energía (*chi*), el taichi se ofrece como un medio para lograrlo al tomar la forma holística del tao. El tao es flujo de energía. El símbolo del tao está constituido por el yin y el yang, confluyendo en un círculo que simboliza el flujo en el universo, manteniendo un orden y equilibrio, “el que sigue al tao se hace uno con el tao” (Gorostidi, 1987). La *performance* del taichi es compuesto por secuencias de movimientos interpretadas de manera precisa, centradas en la energía (*chi*) y guiadas desde el *tan tien* (zona dentro del ombligo), atendiendo cuestiones de la estructura

⁹ Entrevista inédita a Luz Fanny Vargas, fundadora de Anaisa Yoga, practicante de este método en la época citada, 2010.

y el balance corporal, la respiración y la fluidez del movimiento, el peso —lo lleno y lo vacío— y el ánimo.¹⁰

En la década de 1970, algunos practicantes de artes marciales en Medellín empezaron a curiosear con el taichi, aprendiendo algunos pasos con libros y videos disponibles en la ciudad o que mandaban a traer de China.¹¹ En la década de 1980, además de seguir siendo practicado por deportistas, empezó a desplegarse como práctica corporal para la salud entre algunos miembros de familias chinas residentes en Medellín. Por esta misma época, llegó a vivir temporalmente a Medellín el maestro Hou Jia Mei, y a principios de la década de 1990, el también conocedor de algunas prácticas de la medicina tradicional china, el maestro Jin Bao Jin. El primero, creó la Corporación Tuei Long Hung para enseñar artes marciales chinas, mientras el segundo enseñó en distintos lugares de la ciudad vinculados con la medicina tradicional china y la medicina alternativa.¹²

[98] De esta manera, el taichi empezó a desplegarse en audiencias vinculadas con las tendencias alternativas de salud a tal punto que en 1991 se convocó al primer encuentro de simpatizantes del taichi en el Jardín Botánico de Medellín, de la siguiente forma: “Taichí [sic]: meditación en movimiento. Encuentro para la renovación corporal, mental y espiritual” (*El Colombiano*, 1991, septiembre 15, p. 11C). Desde ese momento, el taichi se asume como un “ejercicio suave” para mantenerse saludable y equilibrar el cuerpo y la mente, en contraste con la celeridad y estrés de la vida urbana, propósitos que facilitaron su inserción en los programas de promoción de la salud en cajas de compensación familiar, centros de medicina alternativa y el Instituto Municipal de Recreación y Deporte (INDER) (s. f.). Además, las nociones de energía, unidad, armonía y equilibrio, propias de la cosmovisión y las artes marciales de oriente, se expandieron a las otras PCR y a la medicina alternativa. El cuerpo no solo servirá para constatar la condición vital de la existencia sino que su energía denotará la armonía o desarmonía del ser con la totalidad del universo.

La economía del cuidado corporal vinculada con la competencia y productividad impuestas en el mundo globalizado (Andrieu, 2006), junto con

¹⁰ Diario de campo. Notas durante clases de yoga en participación observante. Parque de La Pilarica y Campus de la Universidad Nacional, sede Medellín, 2009-2010.

¹¹ Entrevista inédita a Víctor Díaz, fundador y director de la Corporación Tuei Long Hung.

¹² Entrevista inédita a Omar Granados, fundador y director, Academia Los 5 elementos, 2009.

el surgimiento de los gimnasios y del movimiento *aerobic*¹³ a principios de la década de 1980, configuraron el campo de acondicionamiento físico para optimizar el rendimiento corporal (*fitness*) o mantener la salud y el bienestar (*wellness*) que no eximió a las PCR, principalmente a algunos sistemas de yoga y del método Pilates, los cuales se entrecruzaron con los propósitos de gestión de los propios recursos vitales y de modelamiento del cuerpo, especialmente de la mujeres.

Para mediados de la década de 1980, en la sección *A las damas* de los clasificados en el periódico *El Colombiano* (1985, enero 10, p. 8B) se encontraba la siguiente publicidad: “Promoción de vacaciones para adelgazar. Gimnasia aeróbica, gimnasia-yoga. Calle 57 # 40-12, tel. 2548419. Atendemos de 8 a 8. Crédito”. Como registro de esta tendencia en el ámbito local que tiene su auge en la década de 1990, se encuentran múltiples números de la separata de *El Colombiano* (1995, mayo 16, separata 12, p. 13) llamada “Salud y belleza. Tu propia imagen”, en donde hay una clara orientación al público femenino sobre ejercicios aérobicos y de yoga para armonizar mente, cuerpo y espíritu.

El método Pilates, creado a principios del siglo xx por el deportista y terapeuta alemán Joseph Pilates, hizo su aparición en la ciudad en 2001, cuando Marcolina Hidrón creó la Academia Antares para la enseñanza de la danza y una oferta novedosa de técnicas corporales, ofreciendo el método en el cual se había certificado en Estados Unidos, a donde había viajado para mejorar su desempeño como bailarina.¹⁴ Su práctica por parte de algunas artistas famosas como Demi Moore y Madonna, lo hizo bastante popular, divulgándose rápidamente en videos y cursos hasta llegar a ser parte obligada de programas de salud en cajas de compensación familiar y centros de acondicionamiento físico. Su *performance* consiste en una serie de ejercicios controlados de estiramiento y fortalecimiento con consciencia de la respiración y de la musculatura profunda; además, es una técnica corporal desarrollada en un entorno calmado que le permite al practicante una actuación más activa y adecuada a sus condiciones: según lo describe uno de ellos “se hace ejercicio con menor esfuerzo, en un ambiente más tranquilo, sin sudor. Se aprende a manejar la respiración y los beneficios se sienten muy rápido”.¹⁵

[99]

¹³ Movimiento popularizado por Jane Fonda, basado en un programa de ejercicios con pasos de coreografía y música.

¹⁴ Entrevista inédita a Marcolina Hidrón, 2010.

¹⁵ Entrevista a practicante del método Pilates. BodyTech, sede Las Vegas, 2011.

Para estar “al alcance de cualquier persona especialmente de aquellas personas que viven en el agitado mundo real, pero que desean transformar sus cuerpos y sus mentes” (108 Yoga, s. f., s. p.), las PCR han sido fusionadas en sus estilos, especialmente a partir del nuevo milenio, encontrándose formas variadas como Power Yoga, Hatha Flow, Energy Vinyasa Yoga, Yoga Pilates, Pilates Mat, entre otras. Los practicantes vivencian una combinación de “esfuerzo”, “armonización”, “vigor”, “fluidez”, “relajación”, “balance”, “resistencia”, “concentración” y “ritmo”.¹⁶ A partir de este momento, la gestión corporal se realiza de acuerdo con lo que cada quien pueda y quiera, procurándose una experiencia performativa como promesa de bienestar, longevidad, vitalidad y belleza.

La experiencia corporizada, sensible a la interacción con el entorno y a la medida de los gustos y necesidades de cada uno, se convierte en un mecanismo que sirve para gobernar la vida, tanto por el sujeto como para las políticas económicas que buscan reducir los riesgos, al mismo tiempo que amplían la productividad y la competencia.

3. Gestión del sí corporal

[100]

La renovación personal y el desarrollo del propio potencial a partir de los indicios llegados del cuerpo vivido, son propósitos que promueven unas PCR más que otras. Algunos estilos de danzas orientales y de educación somática emergentes en Medellín desde mediados de la década de 1990, dan continuidad a la mirada holística en la experiencia corporal y a la búsqueda insaciable del bienestar, esta vez radicado en la capacidad del sujeto de encontrar mecanismos de autodiagnóstico, autoayuda y autorregulación, no discursivamente sino por medio de la práctica del movimiento corporal junto con otros sujetos que también hacen lo propio.

Un primer modo de gestión del sí corporal lo ofrece la biodanza, técnica creada por el antropólogo y sicólogo chileno Rolando Toro en la década de 1960, que entrelaza vivencia-música y movimiento para explorar dimensiones como la vitalidad, sexualidad, creatividad, afectividad y trascendencia (Toro, 1980). Se realiza en grupo, en espacios amplios, cómodos o en contacto con la naturaleza. Quien practica esta técnica entra en un proceso al que puede ir con cierta periodicidad —semanal o mensual—, siendo importante la continuidad y los intervalos de los encuentros para que cada

¹⁶ Diario de campo. Notas durante clases de yoga en participación observante. 108 Yoga, Mall La visitación, El Poblado, 2010.

practicante incorpore las nuevas experiencias a su vida cotidiana, proceso que complementa con cursos intensivos llamados “maratones”.

En su *performance* la biodanza usa el poder de la música y del “movimiento natural danzado”, promoviendo el contacto y el movimiento con conexión afectiva —en pareja o colectiva—, acciones continuas e intensivas que alteran la percepción —saltos, giros, movimientos pendulares, compresivos, entre otros— con el fin de realizar una “puesta en escena” de sentidos —en la doble connotación de sensual y sentidos— construidos en la historia personal y social de cada practicante para la expresión y resolución de los conflictos internos con el cuerpo.¹⁷ La transformación corporizada del sí mismo a través de la biodanza se aprecia en este testimonio: “En las sesiones, lo que se vive danzando y con el grupo, te da una radiografía de todo lo que te está pasando y cuando uno siente esa información empieza a generar cambios”.¹⁸

La introducción de esta técnica en Medellín está conectada con la historia de vida de las educadoras vinculadas a la danza Ludis Agudelo y María Victoria Lotero, que desde principios de la década de 1990, en la desaparecida Escuela Popular de Arte, exploraron enfoques de trabajo corporal que recuperaron la unidad del cuerpo y la interioridad del bailarín como base para la educación y la expresión artística, así como algunos métodos corporales del enfoque de la medicina bionérgica, que por esa época empezaba a desarrollarse en Medellín. Posteriormente, Ludis Agudelo¹⁹ se formó en Biodanza-Sistema Rolando Toro, con la Fundación Escuela Colombiana de Biodanza, creada en Bogotá a finales de la década de 1990, mientras María Victoria Lotero²⁰ viajó en 1996 a Europa, donde recibió cursos sobre Danzaterapia y Biodanza para finalmente regresar y crear su propio método, denominado Indance. Con ellas hay otras personas que han continuado esta misma formación de “biodanzantes” en la ciudad, pero también ofrecen cursos a nivel educativo y empresarial como medios de desarrollo de “competencias del ser [...] que aumente la productividad y la rentabilidad de las empresas” (Biodanza, s.f.). De este modo, las PCR van integrando objetivos psicológicos y económicos relacionados con la gestión del capital humano, propios de la sociedad del conocimiento y la información.

[101]

¹⁷ Diario de campo. Notas durante sesiones de Biodanza en participación observante. Dansana, 2010 y en el Jardín Botánico, 2009.

¹⁸ Entrevista inédita a practicante de Biodanza, 2010.

¹⁹ Entrevista inédita a Ludis Agudelo, 2010.

²⁰ Entrevista inédita a María Victoria Lotero, 2010.

Un segundo recurso para la agencia corporizada se desarrolla a través de algunos estilos de danzas orientales que se ofrecen como “fuente de alegría y salud para las mujeres”²¹ o “medio para incrementar el amor a sí mismas”,²² propuestas en las cuales se encuentran diversas historias que hacen de la danza una experiencia de autoformación subjetiva a la vez que actualizan su corporalidad a los signos sociales contemporáneos, tal como se observa en este testimonio: “Yo ingresé porque me servía para mejorar la figura, pero además aprendí a bailar para mí desde mi interior”.²³

El ensamblaje material y simbólico que ofrece la *performance* de estas danzas provee a los practicantes formas sensibles para afectar los estados corpóreo-mental-afectivo y re-significar la feminidad para alcanzar los propósitos individuales. Los nombres que reciben los movimientos y gestos, como sus significantes, varían con el estilo de la danza y con cada profesor pero aun así es posible reconocer algunas coincidencias. Los movimientos y gestos están relacionados con estados emocionales y mentales —alegría, confianza, humildad, consciencia, firmeza, entre otros—; se evocan sensaciones kinestésicas, olfativas, táctiles, ópticas, auditivas y gustativas —alimentos—, vinculadas con cualidades de la naturaleza —agua, fuego, tierra y aire—; se ofrecen metáforas de mujeres posibles de ser encarnadas —tántrica, chamana, guerrera, amante, artista, visionaria, misteriosa— y se usan accesorios, maquillaje y vestidos que ayudan a caracterizar la mujer que se desea ser.

[102]

La emergencia de las técnicas dancísticas orientales a principios de la década de 2000 en Medellín, estuvo vinculada con la exitosa difusión de la música y videos de Shakira, que en 1998 estrenó la canción “Ojos así”,²⁴ que mezcla ritmos árabes con el pop latino y en cuyo video la artista baila. Este producto y su creciente difusión incidieron en la apertura de academias de danza oriental —siendo pionera la Academia de María Isabel Ángel—, en la ampliación de las ofertas de bailes en las ya existentes y en cajas de compensación familiar. Al inicio, las técnicas dancísticas orientales se ofrecieron como bailes exóticos y forma de ejercicio físico para mantenerse en forma; no obstante, algunas propuestas se fueron transformando con un sentido de autoconocimiento a partir de las experiencias personales de sus pioneras, las demandas del mercado y la articulación que hicieron con otras

²¹ Folleto publicitario, Academia Danzalma, Medellín, 2011.

²² Entrevista a Claudia Cano, fundadora de los cursos de danza árabe ofrecidos en Comfama y Comfenalco, Medellín, 2010.

²³ Entrevista grupo focal, practicantes de danza árabe, Comfenalco, Medellín, 2010.

²⁴ Entrevista inédita a Claudia Cano, 2010.

prácticas y enfoques provenientes de la psicología, la medicina alternativa o la nueva era. Entre las profesoras se encuentran sicólogas y educadoras formadas en terapias complementarias como *reiki*, constelaciones familiares, angelología, entre otras.

Según la trayectoria esbozada, las técnicas dancísticas orientales existentes en Medellín funcionan de modo paradójico al servir como recurso estésico y encarnado para los procesos de subjetivación al mismo tiempo que actualizan de manera inédita la perpetuación de significados y roles asignados históricamente a la mujer.

Un tercer modo de gestión para la creciente necesidad de corporización del sí mismo es atendido por las técnicas somáticas, adecuadas para refinar la capacidad de “escuchar” las sensaciones y referencias materiales internas. Este viaje hacia el interior se logra realizando una exploración personal por la geografía y funcionamiento corporal, mediante el sentido kinestésico, para despertar el propio potencial, habitar el cuerpo, desarrollar una experiencia total o activar la capacidad de autorregulación, según establecen las técnicas somáticas (Castro y Uribe, 1998) que han tenido presencia en Medellín: el método Feldenkrais creado por el físico, neurofisiólogo y experto en judo de origen ucraniano Moshe Feldenkrais (1904-1984); la antigimnasia, creada por la fisioterapeuta francesa Thérèse Bertherar (1931); la eutonía, creada por la educadora danesa Gerda Alexander (1908 -1994); y soma-ritmos, creado por la experta en desarrollo psicomotor y educadora somática venezolana, Ninoska Gómez, a mediados de la década del 1980.

[103]

La “vuelta al cuerpo” que pregonan las técnicas somáticas es un modo de materializar la experiencia humana. El propósito de estas técnicas se centra en apreciar la manera como el paso de la intención a la acción, el deseo, la emoción y la relación con el espacio y los otros se actualiza sobre el soporte físico. En consecuencia, si se desea mejorar una función, modificar un comportamiento, restablecer un equilibrio afectivo-motor o ser eficaz en el modo de alcanzar las metas, el soporte físico debe ser libre, funcional y diferenciado. Para tales efectos se hace uso de la capacidad de auto organización del sistema nervioso y la condición del ser humano como organismo vivo (soma) de “participar activamente en la continua interacción entre los procesos orgánicos, el entorno y sus intenciones gracias a la relación recíproca entre movimiento y sensación, comprendido como consciencia somática” (Gómez, 1990). Precisamente, la promesa de las técnicas somáticas es afinar este tipo de consciencia para “despertar y ser dueños de nosotros

mismos al actuar con una mayor eficacia, sin esfuerzo, con placer y con una auténtica expresión”.²⁵

Se trata entonces de un modo de conocimiento práctico de sí mismo. Cada una de las técnicas elabora una *performance* sobre la geografía corporal y tiene sus propias estrategias didácticas para sumergirse en las profundidades de la experiencia. Percibir el contorno de los huesos y su relación con la función, reconocer el continente de la piel y las maneras de tocar, activar el contenido orgánico como soporte del movimiento, atender a la interacción de fuerzas dentro del cuerpo y sobre él, dialogar con el tono muscular, integrar la tridimensionalidad del cuerpo, diferenciar las sensaciones de los diversos sistemas corporales, percibir las cualidades del movimiento, son entre muchos otros, mecanismos somáticos.²⁶

El cuerpo en movimiento revela más allá de él mismo. Es necesario habitarlo, abrirlo, trascender lo anatómico y lo funcional hacia lo simbólico y lo relacional del individuo. El cuerpo se vuelve el interlocutor. En la eutonía como en la antigimnasia, más que en las otras técnicas somáticas, la conciencia profunda del cuerpo revela los conflictos y las resistencias internas creadas en la historia individual, a la vez que es la vía para su liberación (Bertherat y Bernstein, 1981).

[104]

La emergencia de las técnicas somáticas en Medellín desde finales de la década de 1980 estuvo asociada a la difusión que por esa época tuvo la publicación en español de la colección técnicas y lenguajes corporales de la Editorial Paidós y la creación en Buenos Aires de la revista *Kiné*, especializada en el tema desde 1992. La mirada sobre la experiencia corporal que esta literatura ofrecía tuvo inicialmente recepción entre profesionales y profesoras universitarias de áreas como la danza, el teatro, la psicología y la fisioterapia que buscaban una vivencia del cuerpo en movimiento más “integradora”, “profunda” e “interiorizada”, lo que motivó a algunas a viajar al exterior para alcanzar la certificación.

En el caso del método Feldenkrais, Sara Villa, bailarina y Marta Uribe, psicóloga, se formaron en Estados Unidos entre 1987 y 1992.²⁷ Por su parte, Ana Beatriz Vásquez, historiadora y actriz de teatro, terminó en 2006 su

²⁵ Entrevista inédita a Marta Uribe, pionera del método Feldenkrais, 2011.

²⁶ Diario de campo. Sesiones de Feldenkrais, eutonía y pilates como participante observadora, durante el periodo 1993-2011.

²⁷ Entrevista inédita a Marta Uribe, 2010.

formación en Antigmnasia, en Argentina.²⁸ Luz Restrepo, bailarina y terapeuta en medicina tradicional china, se certificó en Eutonía en 2008, también en Argentina (Alternativa Teatral, s. f.). Finalmente, Julia Castro viajó a Costa Rica en 1996 para formarse en el método Soma-ritmos con su creadora, Ninoska Gómez.

A diferencia de las otras PCR incluidas en este estudio, las técnicas somáticas precedentes aún no han logrado expandirse en el ámbito local. Por una parte, porque han sido apropiadas más como medios terapéuticos o por especialistas del movimiento, con el fin de optimizar sus desempeños particulares; y por otra parte, porque el estilo de estas técnicas se caracteriza por movimientos sutiles y lentos, poco atractivos para el mercado en que predominan los estilos que exponen la destreza motriz y moldean la forma corporal. No obstante, aunque su introducción ha tenido un ritmo pausado, en la actualidad son conocidas en el mercado de lo corporal en la ciudad. Con la llegada de las técnicas somáticas, la relación de la persona con sus emociones, pensamientos y funcionamiento vital se hace “desde adentro”, más por voluntad que por el hábito, ampliando los recursos disponibles para perfeccionar la sensibilidad y la autoconstitución.

La autorregulación, activada por la experiencia kinestésica y sensible, de los estados emocionales, las competencias personales, el funcionamiento somático, el mundo simbólico y relacional, se convierte en una manera de operar la gestión de sí mismo, las veces que sea necesario, tanto para el proceso de subjetivación como para administrar el capital humano.

[105]

4. Bienestar corporizado y vida urbana

En la medida que se incrementan los recursos sensibles disponibles y la capacidad del sujeto de gestionar su propia experiencia para alcanzar el bienestar y el desarrollo del propio potencial, se delinean entornos urbanos y formas de vida que conmueven lo sensible, facilitando la coherencia entre los proyectos reflexivos del yo y los proyectos para la paz, la convivencia, el urbanismo y la salud. Esta relación íntima entre el cuerpo y la ciudad recuerda a Richard Sennett (1997) cuando plantea que “los espacios urbanos cobran forma en buena medida a partir de la manera en que las personas experimentan su cuerpo” (p. 394).

²⁸ Entrevista inédita a Ana Beatriz Vásquez, 2011.

En los últimos años, en Medellín se han habilitado espacios públicos a la comunidad e incluso centros comerciales —El Tesoro y San Fernando Plaza— que han permitido la visibilidad de las PCR, su inclusión como parte del estilo de vida de mayor número de personas y su vinculación con problemas sociales y medioambientales, tanto locales como globales. Un ejemplo son las convocatorias anuales promovidas por organizaciones como Atma Yoga para la realización del Día por la Paz (Cardona, s. f.), con la convicción de que “La paz no existe en las Constituciones, ni se puede negociar. No se puede firmar en un papel: se siembra en el corazón y se multiplica en los demás” (Mejía y Dieze, 2008, p. 3). En este día se realizan clases gratuitas de yoga en diferentes zonas y escenarios —espacios públicos, centros comerciales y culturales, parques, entre otros—, se reparten volantes con frases alusivas a la paz de personajes diversos —Gandhi, John F. Kennedy, Martin Luther King—, se presta servicio voluntario en acciones sociales. De este modo, las PCR convierten las actuaciones por la paz y la convivencia en acciones personalizadas y moralizantes, reduciendo el ejercicio político ciudadano al limitado ámbito individual. No obstante, en el camino para alcanzar la autorrealización, algunos practicantes se ven inclinados a “mirar a otros y ofrecer lo que se ha recibido”,²⁹ encontrándose testimonios de personas de clase socioeconómica media y alta, que a partir de su participación en las PCR se han comprometido con problemáticas sociales específicas entre grupos de mujeres y jóvenes. Se resalta el grupo Luna Llena de danza árabe que interviene a adolescentes y jóvenes en zonas de conflicto social de la zona Noroccidental de la ciudad, que ha logrado un empoderamiento de sus participantes al cambiar la trayectoria de sus vidas, al pasar de la violencia a una participación política con acciones culturales.

[106]

En el mismo sentido, la creencia de las PCR en la interconexión entre el universo y todos los seres vivos ha llevado a técnicas como el yoga y taichi a estar presentes en espacios públicos verdes como el Jardín Botánico, el Parque La Presidenta, el Parque Cultural del Museo de Arte Moderno en Ciudad del Río, el Cerro El Volador, o estar incluidos en la programación de eventos de ciudad como los “Días verdes” en el Canal Parque Teled Medellín (Teled Medellín, s.f. a) o en el programa “Días del Aire” del Área Metropolitana del Valle de Aburrá (Teled Medellín, s. f. b). En estos “eventos de ciudad”, las PCR aportan facilitando la experiencia corporizada del entorno, entrelazando las necesidades personales con necesidades planetarias, tal como se aprecia

²⁹ Entrevista inédita a instructor *Atma Yoga*, sede Laureles, Medellín, 2010.

en este testimonio: “[...] darme cuenta de cómo respiro mientras hago taichi, me lleva a preocuparme por lo que estoy respirando”.³⁰

El discurso del urbanismo social y de los estilos de vida saludables, desplegado en las propuestas de los gobiernos municipales desde 2004, muestra un punto de vista moralista, hedonista e individualista para promocionar la convivencia y los estilos de vida activos, generando imágenes de autogobierno, plenitud y placer (Alcaldía de Medellín, s. f.). La incorporación progresiva de las PCR en los programas de salud, recreativos y culturales de la ciudad desde 2004, especialmente en las zonas de mayor intervención urbana, es parte de la estrategia política para el alcance de la gobernabilidad en cada uno, al articular los atributos de las PCR con los atributos de los espacios públicos, haciendo perceptible en la experiencia personal el eslogan “la ciudad más educada” de la Alcaldía de Medellín, 2004-2007. De hecho, las *performances* de PCR en el marco de la estrategia de promoción de estilos de vida saludables privilegian las acciones individualizadas acompañadas de una norma moralizadora sobre el riesgo, indicando la responsabilidad de mantenerse “activo” y afirmando que solo esta acción garantiza la salud y el bienestar integral; además, las PCR contribuyen a “sensibilizar” a las personas y los espacios, objetivo evidenciado en planes y guías turísticas de la ciudad (Fundación Vítaz, s. f.), desplegando una estética de armonía, equilibrio y placer, ignorando conflictos sociopolíticos y económicos, en los cuales están inmersas las colectividades. De este modo, las PCR se constituyen en un componente simbólico-material del poder que en el caso de Medellín, se hace necesario porque “la idea es cambiarle la piel a Medellín”, en palabras del exalcalde y hoy gobernador de Antioquia Sergio Fajardo (Ronderos, 2007, julio 23).

[107]

Conclusiones

Se ha explorado una manera de reconstruir la historia de Medellín en el periodo 1980-2011, a partir de la condición constituida y constituyente de la corporalidad. Se ha mostrado cómo las PCR, más allá de simbolizar imágenes del cuerpo, en tanto *performances*, actúan-reconstruyen corporalidades, instauran un modo de apreciación y conducción de sí mismo y del mundo, aquí denominado *régimen sensible corporizado*. La dinámica de este régimen durante el periodo señalado, organizado a través de los procesos de introducción, apropiación y consumo de las PCR en el ámbito local, mostró

³⁰ Entrevista inédita a asistente a sesión de taichi en el evento “Días del aire”, Parque Cultural MAMM, Ciudad del Río, 2011.

un orden estésico-político, aún en ámbitos supuestamente “alternativos”, al actualizar y hacer carne políticas para gobernar la vida vinculadas con ideologías contemporáneas individualistas, produciendo cuerpos sensibles con capacidad de autoconsciencia, autorregulación, autorrealización, autodiagnóstico, autoliberación, autosanación, autocuidado, autodirección. La experiencia sensible, afinada y ensayada en las PCR, se ve articulada con políticas de urbanismo social que también hacen lo suyo para conmover el ámbito de lo sensible y articular los proyectos corporales y subjetivos con los proyectos para la paz, la convivencia, la conservación del medio ambiente y el estilo de vida saludable. Por último, se destaca que aunque el modo sensible, reflexivo y repetitivo de las PCR permite vincular la experiencia vivida del practicante y elegir su proyecto corpóreo-subjetivo, la política del cuerpo develada en el despliegue de la trayectoria de las PCR en Medellín, lleva a cuestionar la verdadera autonomía de los practicantes.

Los resultados del estudio se acompañan con trabajos realizados en la última década en Latinoamérica, particularmente, comparte la reflexión crítica sobre prácticas similares en contextos urbanos (Citro, 2010) y constata la presencia de modelos de cuerpo basados en elaboraciones sensibles en la modernidad reciente de Colombia (Pedraza, 1999). Se vincula también con la indagación sobre la relación entre estéticas y políticas de lo sensible (Farina, 2009), sugiriendo una veta de estudios sobre las formas sensibles, éticas y políticas de las prácticas corporales contemporáneas y sus modos de apropiación en contextos locales.

[108]

Referencias bibliográficas

1. 108 Yoga. (s. f.). Quienes somos. *www.108yoga.com.co*. Recuperado de <http://www.108yoga.com.co/joomla/nosotros.html>
2. Alcaldía de Medellín. (s. f.). Plan de Desarrollo 2004-2007, “Medellín compromiso de toda la ciudadanía”. Recuperado de <http://www.medellin.gov.co/irj/portal/ciudadanos?NavigationTarget=navurl://a4a5f21ecc5e0cca58a08600e2057317>
3. Alternativa Teatral. (s. f.). Luz Restrepo. *www.alternivateatral.com*. Recuperado de <http://www.alternivateatral.com/persona153125-luz-restrepo>
4. Andrieu, Bernard. (2006). Cultes du corps. *Revue Corps*, 5 (2), pp. 9-18.
5. Bertherat, Thérèse y Bernstein, Carol. (1981). *Correo del cuerpo. Nuevas vías de la Antigimnasia*. Buenos Aires: Paidós

6. Bizerril, José. (2007). *O retorno à raiz. uma linhagem taoísta no Brasil*. Sao Paulo: Attar.

7. Cardona, Paola. (s. f). Un día para hacer algo por la paz. *El Colombiano*. Recuperado de http://www.elcolombiano.com/BancoConocimiento/U/un_dia_para_hacer_algo_por_la_paz/un_dia_para_hacer_algo_por_la_paz.asp

8. Castañeda, Gloria. (2009). Vivencia de prácticas corporales artísticas: allegar-se al cuerpo vivido desde las expresiones dancísticas de Magíster en Motricidad y Desarrollo Humano. (Tesis de Maestría), Universidad de Antioquia, Medellín. Recuperado de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/153-vivencia.pdf>

9. Castro, Julia y Uribe, Marta. (1998). La Educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano. *Revista Educación Física y Deporte*, 20 (1), pp. 31-43.

10. Centro Cultural Govindas. (s.f.). Videos Centro Cultural Govindas Medellín. *centroculturalgovindasvideos.blogspot.com*. Recuperado de <http://centroculturalgovindasvideos.blogspot.com/>

11. Citro, Silvia. (2009). *Cuerpos Significantes: Travesías de una etnografía dialéctica*. Buenos Aires: Biblios.

12. Citro, Silvia (coord.). (2010). *Cuerpos Plurales. Antropología de y desde los cuerpos*. Buenos Aires: Biblios.

13. Citro, Silvia; Aschieri, Patricia y Mennelli, Yanina. (2011). El multiculturalismo en los cuerpos y las paradojas de la desigualdad poscolonial. *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, 25 (42), pp. 102-128.

14. Crossley, Nick. (1995). Merleau-Ponty, the Elusive Body and Carnal Sociology. *Body & Society*, 1 (1), pp. 43-63.

15. Crossley, Nick. (2005). Mapping Reflexive Body Techniques: On Body Modification and Maintenance. *Body & Society*, 11 (1), pp 1-35.

16. Csordas, Thomas. (1999). Embodiment and Cultural Phenomenology. En: Weiss, Gail y Haber, Honi Fern (ed). *Perspectives on Embodiment* (pp. 143-162). New York: Routledge.

17. *El Colombiano* (1985, enero 10,). Promoción de vacaciones para adelgazar. Gimnasia aeróbica, gimnasia-yoga. Calle 57 # 40 -12, tel. 2548419. Atendemos de 8 a 8. Crédito, p. 8B.

18. *El Colombiano*. (1991, septiembre 15). Taichí: meditación en movimiento. Encuentro para la renovación corporal, mental y espiritual, p. 11C.

19. *El Colombiano* (1995, mayo 16) Salud y belleza. Tu propia imagen, separata 12, p. 13.

20. Farina, Cynthia. (2009). Formación estética y políticas de lo sensible. En: Farina, Cynthia y Rodrigues, Carla. (comps.), *Cartografías do*

sensível. *Estética e subjetivação na contemporaneidade* (pp. 9-23). Porto Alegre: Evangraf.

21. Foucault, Michel. (1977). *Historia de la sexualidad. 1. La voluntad de saber*. México, D. F.: Siglo XXI.

22. Fundación Escuela Colombiana de Biodanza (s.f.). Biodanza organizacional. www.biodanzacolombia.com. Recuperado de <http://www.biodanzacolombia.com/web/actividades/biodanza-organizacional>

23. Fundación Vítaz. (s. f.). Recuperado de <http://www.vitzaz.com.co/>

24. Giddens, Anthony. (1995). *Modernidad e identidad del yo. El yo y la sociedad en la época contemporánea*. Barcelona: Península.

25. Gómez, Ninoska. (1990). *Movement, Body and Awareness. Exploring Somatic Process*. Montréal: Université de Montréal.

26. Gorostidi, Juan. (1987). *Levantar la mirada. Tai chi chuan. Fundamentos para una práctica contemporánea*. Buenos Aires: La liebre de marzo.

27. INDER (s. f.). Estilos de vida saludable. *Inder, Alcaldía de Medellín*. Recuperado de <http://www.inder.gov.co/index.php/Estilos-de-Vida-Saludable/all/>

28. Jackson, Michel. (1983). Conocimiento del cuerpo. En: Citro, Silvia (coord.). (2010). *Cuerpos plurales. Antropología de y desde los cuerpos* (pp.59-82). Buenos Aires: Biblios.

[110]

29. Lasch, Christopher. (1999). *La cultura del narcisismo*. Barcelona: Andrés Bello.

30. Le Breton, David. (1995). *Antropología del cuerpo y Modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.

31. Lewin, Gabriel. (2011). *Estética de la opacidad y Tai chi como arte marcial interno*. x Congreso Argentino de Antropología Social, Buenos Aires. Recuperado de <http://www.antropologiadelcuerpo.com>

32. Lipovetsky, Gilles. (2003). *La era del vacío*. Barcelona: Anagrama.

33. Lipovetsky, Gilles. (2007). *La felicidad paradójica*. Barcelona: Anagrama.

34. Maffesoli, Michel. (2007). *En el crisol de las apariencias. Para una ética de la estética*. México, D. F.: Siglo XXI.

35. Mejía, Cristina y Dieze, Volker. (2008). *Yoga. Un camino para la paz*. Medellín: Impregón S. A.

36. Molina, Nery. (2001). El movimiento experienciado: una forma de habitar el cuerpo y de relacionarse con los otros. En: García, Carmen (ed.). *Hermenéutica de la Educación Corporal* (pp.107-118). Medellín: Funámbulos.

37. Pedraza, Zandra. (1999). *En cuerpo y alma. Visiones del progreso y de la felicidad*. Bogotá, D. C.: Universidad de los Andes.

38. Pedraza, Zandra. (2008). De la educación física y el uso de sí: ejercicios estético-políticos de la cultura somática moderna. *Movimiento*, 14 (2), pp. 13-37.

39. Ramírez, Yenny. (2011). Subjetividades contemporáneas: el yoga como práctica de sí. (Tesis de Maestría), Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/4445/>

40. Ronderos, María Teresa. (2007, julio 23). Sergio Fajardo: "La idea es cambiarle la piel a Medellín". *Terra Magazine*. Recuperado de <http://www.mx.terra.com/terramagazine/interna/0,,O11778567-E19841,00.html>

41. Schechner, Richard. (2000). *Performance. Teoría y prácticas interculturales*. Buenos Aires: Libros del Rojas.

42. Sennett, Richard. (1997). *Carne y piedra. El cuerpo y la ciudad en la civilización occidental*. Madrid: Alianza.

43. Swami B.A. Paramadvaiti. (s. f.). *Manual de preiniciación*. GuruMaharaj.net. Recuperado en http://gurumaharaj.net/vani/manual_de_preniciacion.html

44. Telemedellín. (s. f. a). Sede Canal Parque. *telemedellin.tv*. Recuperado de <http://www.telemedellin.tv/canal-parque/Paginas/diasverdes.aspx>

45. Telemedellín. (s. f. b). Sede Canal Parque. *telemedellin.tv*. Recuperado de <http://www.telemedellin.gov.co/canal-parque/Paginas/diasverdes.aspx>

[111]

46. Toro, Rolando. (1980). El modelo teórico de la biodanza. *www.biodanza.org*. Recuperado de <http://www.biodanza.org/es/biodanza/modelo-teorico-de-biodanza>

47. Vallverdú, Jaume. (2012). El poder sobre el cuerpo y el poder del cuerpo religioso: dos casos para la comparación. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, 58 (1), pp. 209-240.

48. Wacquant, Loïc. (2006). *Entre las cuerdas. Cuadernos de un aprendiz de boxeador*. Buenos Aires: Siglo XXI.