

Yoga ¿masculino o femenino?

Autor: Prof. Eduardo Pimentel Vázquez.-

Presidente Asociación Cubana de Yoga.

epvyoga@infomed.sld.cu

La Escuela Filosófica Yoga, comúnmente llamada “Raja Yoga” fue fundada en la India alrededor del siglo II a.e.p. por el sabio Patañjali. Yoga es una palabra sánscrita que significa “unión”, “ligar”.

Yoga no es una filosofía especulativa sino práctica, para reconocer las características de nuestra mente, sus potencialidades y ampliar sus capacidades, permitiendo con ello una mejor relación psico-somática.

Esto en un nivel básico de aprendizaje quiere decir el entendimiento de nuestras estructuras físicas – anatómica - fisiológica – y mental así como la relación del interactuar entre las órdenes de la mente y las necesidades del cuerpo.

En Yoga uno aprende que la relación cuerpo-mente es una carreta no de una sola vía – mente > cuerpo – sino dos anchas vías: mente > cuerpo y cuerpo > mente. El Yoga aporta la posibilidad de entrenarte para observar, sentir y trabajar con esta última senda de retorno. Ambas tienen casi 1,000,000,000 años de construida pero la segunda se ha ido deteriorando hasta que en el presente no sentimos necesidad de utilizarla.

Un sistema posterior es el Hatha Yoga o el “Yoga (unión) del Sol y la Luna”. Consiste en varios elementos técnicos pero los más conocidos y practicados son las posturas, las técnicas respiratorias y la relajación. Este sistema se considera la base física, energética, emocional y mental del Raja Yoga.

Por el sistema de castas y etapas de la vida establecida en la India, los hombres eran los que marchaban a los bosques a buscar el auto-conocimiento y se convertían en anacoretas y muchos de ellos llegaban a ser yoguis. Puede considerarse que relativamente reciente (siglo XX) los maestros de yoga comenzaron a admitir a mujeres en las clases, no obstante existen historias muy antiguas donde se cuentan de mujeres que lograron escapar a estas restricciones y demostrar su valía en filosofía y alcanzaron estados elevados de la Conciencia.

El Hatha Yoga es el más divulgado en la cultura occidental y hoy se considera que son varios los millones de practicantes sistemáticos en el mundo. Desde 1990 la Asociación Cubana de Yoga tiene una estadística aproximada de más de 12 mil estudiantes que han recibido sus Cursos y se han impartido gran cantidad de Entrenamientos Terapéuticos Especializados para profesionales de la Salud y el Inder.

Cuando usted visita un Estudio de Yoga o un grupo de personas se reúnen para practicar, rápidamente nota que la mayoría son mujeres. Por otra parte, a nivel mundial hay una cifra algo mayor de hombres que mujeres dedicados a la enseñanza.

Nuestra Asociación comenzó teniendo mas hombres Instructores que Instructoras en los años 90, cuando era incipiente la practica masiva. Posteriormente graduamos en el 2000 otra cifra mayor de hombres que mujeres como Instructores, aunque en clases teníamos ¡mas mujeres que hombres!

A partir del 2000 hasta el 2004, convocamos y matricularon en nuestro Entrenamiento para Instructores ACY, 24 mujeres y de ellas 12 culminaron el Entrenamiento y se graduaron exitosamente. Hoy en dia, hay mas Instructoras que

Instructores dando clases comunitarias, por lo que las alumnas están felices de tener una mayor comprensión ante sus características femeninas.

Vamos a mostrar la cifra de participación en nuestro Estudio “Vidya Yoga” del año 2006 y primer semestre del 2007. Los Cursos Básicos tienen 3 meses de duración, en total 12 clases de una hora. No se incluye las cifras de otros Niveles de la Enseñanza.

2006	Hombres	Mujeres	Total
Enero – Abril	10	23	33
Abril – Julio	13	26	39
Sept. – Dic.	14	23	37
Total	37	72	109
Por ciento %	33,5 %	66.5 %	

2007	Hombres	Mujeres	Total
Enero- Abril	22	35	57
Abril – Julio	21	43	64
Total	43	78	121 = 230
Por ciento %	35,5 %	64 %	matriculados

Una cifra reciente: durante el trimestre Abril / Mayo / Junio 2008 tenemos matriculados un total de 87 estudiantes en todos los niveles (I / II / III y Libre).

Hombres = 30	Por ciento = 34%	Mujeres = 57	Por ciento = 65 %
--------------	------------------	--------------	-------------------

Vuelven a repetirse los mismos por cientos del trimestre del 2007.

Durante el 2006 realizamos una encuesta anónima con lo siguientes datos:

Edad / Sexo/ Tiempo de practica / Motivaciones / Fuma / Bebe / Enfermedad / Visita al medico /

La muestra esclareció lo siguiente:

- ❖ La mujer entre 30/35 comienza la practica; el hombre 40/45
- ❖ La mujer permanece mas en la continuidad de los Cursos Medio y Avanzado.
- ❖ La mujer fuma y bebe menos que el hombre;
- ❖ La mujer: motivaciones estéticas y de salud; el hombre de salud (estrés)
- ❖ La mujer respeta y es sensible a su cuerpo; el hombre lo usa
- ❖ La mujer visita al medico; el hombre evade esta situación.

Muestra de 20 hombres y 20 mujeres: edad promedio, 41 y 34 años.

Lo que hemos mostrado en pequeñas datos no solo se produce en nuestra cultura y sociedad sino que es un fenómeno mundial, confirmado por mi tanto en India, México, Brasil, España y Estados Unidos.

La practica del yoga es para todos pero indudablemente la mujer tiene una presencia fundamental y recomendaría a los especialistas que se motivaran a emprender un estudio mas completo que la presente muestra, que no fuera solo de

escasas cifras y de un simple y empírico test sino que aportara una mayor comprensión a la psicología de género con relación a las expectativas que tienen con la practica del Yoga y los resultados que experimentan en sus vidas.