



HAL
open science

Sociodemografía del yoga en Francia. Primeros elementos de análisis

Garcia Marie-Carmen, Pierre Bataille, Fraysse Mélie, Lefèvre Brice

► To cite this version:

Garcia Marie-Carmen, Pierre Bataille, Fraysse Mélie, Lefèvre Brice. Sociodemografía del yoga en Francia. Primeros elementos de análisis. XIV Congreso español de Sociología : Desigualdades, fronteras y resiliencia. Sociología para crisis globales” 2022, Federación Española de Sociología y el Departamento de Sociología de la Universidad de Murcia., Jun 2022, Murcia, España. hal-03730404

HAL Id: hal-03730404

<https://hal.science/hal-03730404v1>

Submitted on 20 Jul 2022

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

GT 29 SOCIOLOGÍA DEL DEPORTE

Sociodemografía del yoga en Francia. Primeros elementos de análisis

Garcia Marie-Carmen¹, Bataille Pierre², Fraysse Mélie³, Lefèvre Brice⁴

Palabras clave:

Yoga, genero, bienestar, deporte

Introduction

En Francia -como en otros países occidentales- las prácticas de yoga han entrado en los espacios escolares y profesionales. Esta conquista del Occidente por el yoga (Singleton & Goldberg, 2014) queda en parte confirmada por el aumento significativo del número de sus practicantes: ocupa el puesto 18 entre las prácticas físicas y deportivas de los franceses hoy en día (Lefèvre, 2020). Sin embargo, este número oculta la apropiación diferencial de la práctica del yoga en función del perfil sociológico de los practicantes, el cual está fuertemente atravesado por las diferencias y jerarquías que estructuran las sociedades occidentales. Nuestra investigación muestra que la difusión del yoga en la sociedad francesa contribuye a actualizar algunas de las líneas de oposición (según volumen y estructura del capital, asignación de género, etc.) entre clases y grupos sociales. A partir de los datos producidos en el marco de dos encuestas (YoGenRe y GloGyp), presentaremos algunas de estas líneas centrándonos en el género y el nivel de estudios. La estructuración de los practicantes de yoga según estas dos líneas se complementa con un análisis de los usos y representaciones del yoga entre la población más implicada en esta práctica.

Objetivos

La investigación (2020-2022) en la que se basa esta comunicación tiene como objeto la estructuración social del espacio de las prácticas de yoga en relación con las normas y valores de los practicantes. El objetivo es dar una visión general de la singularidad sociodemográfica de esta práctica dentro de las prácticas físicas y deportivas en Francia.

Metodología

Los datos cuantitativos presentados provienen del tratamiento secundario de la encuesta INJEP realizada entre 2018 y 2020 sobre las prácticas físicas y deportivas de los franceses. El objetivo de esta encuesta es proporcionar una descripción precisa de las prácticas físicas y deportivas, ya sean autónomas o supervisadas, y revelar, en la medida de lo posible, las prácticas emergentes, medir con precisión el número de titulares de licencias y caracterizar el perfil socioeconómico de los practicantes y no practicantes⁵.

Estos datos cuantitativos se procesan como parte de nuestra investigación titulada YOGENRE⁶ en la cual se analiza la población de franceses que declaran practicar yoga. En

¹ Université Claude Bernard-Lyon 1, Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport, marie-carmen.garcia@univ-lyon1.fr

² Université Grenoble-Alpes, Laboratoire de recherche sur les apprentissages en contexte, pierre.bataille@univ-grenoble-alpes.fr

³ Université Paul Sabatier-Toulouse III, Centre de Recherches Sciences Sociales Sport et Corps, Melie.fraysse@univ-tlse3.fr

Université Claude Bernard-Lyon 1, Laboratoire sur les Vulnérabilités et l'Innovation dans le Sport, brice.lefevre@univ-lyon1.fr

⁴ Información completa sobre la encuesta: <https://www.cnis.fr/enquetes/pratiques-physiques-et-sportives-enquete-nationale-sur-les-2020x044ec/>

⁶ Mélie Fraysse (eds.) *Quel genre de yoga ? Normes et représentations des pratiquant-es de yoga en*

el marco de esta investigación, se realizaron quince entrevistas semidirrectivas a personas representativas de los practicantes de yoga. Además de esta investigación, hemos llevado a cabo observaciones dentro de clases de yoga en el marco de la investigación llamada GloGYP⁷

I. Perfil sociológico de los practicantes de yoga en Francia⁸

Para analizar el perfil sociológico, las prácticas y el significado otorgado a la práctica del yoga entre los franceses, nos basamos en la encuesta realizada por el INJEP en 2019 sobre las prácticas corporales de los franceses (N= 10.000, muestra representativa basada en el censo). En esta encuesta, 719 personas declararon practicar yoga. Estas personas suelen ser mujeres (80%) con nivel de estudios Licenciature/Master (más del 40%), que tienen más de 40 años, que se consideran acomodados desde un punto de vista económico (más del 60%) y que practican yoga un vez por semana como mínimo (más del 70%) (tabla 1)

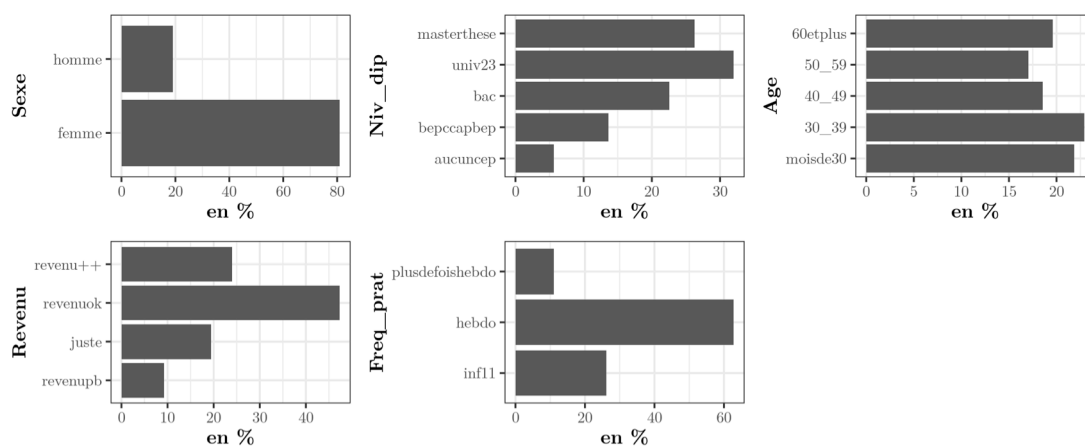


Tabla 1- Perfiles sociales

Como vemos, la mayoría de los encuestados son personas relativamente comprometidas con sus prácticas. Esta fuerte implicación se refleja en las entrevistas que muestran que las personas de más de 40 años apuestan por el yoga como una forma de vida en sí misma: dieta vegetariana, meditación diaria, valorización de la bondad hacia uno mismo y los demás, y vida relativamente ascética. Por ejemplo, Antoine, ingeniero, se ha involucrado en el yoga cuando se estaba divorciando. Empezó una clase en su pueblo con una profesora por la cual tiene mucha admiración y desde entonces ha cambiado sobretodo su círculo de amistades, así como sus relaciones familiares. Su compañera también está comprometida con el yoga y los dos intentan no salir del círculo de personas que comparten sus ideas y manera de vivir.

France (YoGenRe), 2021-2022, financement Labex SMS-Toulouse (AAP 2020) : <https://sms.univ-tlse2.fr/accueil-sms/la-recherche/operations-structurantes/genre-et-structuration-sociale>

⁷ Marie-Carmen Garcia (eds.), *Effets de genre de la globalisation du yoga. Enquête socio-ethnographique transnationale sur les professeur.es de yoga en France* (GloGYP), (AAP 2021), financement de la MSH-LE (Maison des Sciences de l'Homme-Lyon-Saint-étienne) : <https://www.msh-lse.fr/projets/yogaprofs/>

⁸ Las leyendas de las tablas están en francés pero se comentarán en castellano durante la presentación.

Extracto de una entrevista

"Bueno, de hecho desde que hago yoga, ya no me relaciono con las mismas personas que antes [...] Hoy en día, tengo muchos amigos que son terapeutas por ejemplo. Y luego, como nos reunimos en lugares de intercambio, ferias de bienestar o cosas así, se crea una red que es muy muy fuerte de hecho. De hecho, es gente que aprecio mucho. Mucho más que la gente con la que estaba en contacto antes de hacer yoga. Yo estaba antes con activistas ecologistas y en general son personas ansiosas, y con las que ahora me siento incomodo. [...] Son militantes en extremo. Es decir, siempre están dispuestos a luchar y están ansiosos. [...] Me agotan estas personas [...] He perdido amigos, por cierto, (risas) porque piensan que primero hay que transformar la sociedad y que lo demás vendrá después. Pero están siempre tristes y también tienen enfermedades. No es bueno estar siempre en tensión. No es bueno. (Antoine, 54 años, 5 años de estudios superiores, ingeniero, 10 años de yoga).

Extracto de una entrevista

"Cuando la gente me dice : "¿Cuánto tiempo llevas haciendo yoga? Digo que siempre lo he hecho. Siempre he hecho yoga y meditación. Pero no era una práctica tan estructurada como después de mi accidente. Después de mi accidente, fui a tomar clases, bueno, a unirme a un club, y luego fui a cursos de formación y eso fue mucho más estructurado. [...] En el momento del accidente, primero no podía hacer nada más. [...] Me encontré en una silla de ruedas. Y lo único que podía seguir haciendo eran ejercicios de respiración, cosas así [...] Y en realidad seguí haciendo mucho trabajo de respiración, al principio no podía hacer nada más. Y luego, en cuanto pude hacer un poco más, busqué a un profesor para que me orientara [...] Necesitaba que me tranquilizaran, porque había perdido confianza en mi misma y le tenía miedo a todo. Así que busqué una escuela de yoga. [...] Y luego acabé encontrando un profesor que realmente me acogió. Y entonces fui allí, y me levanté un poquito de mi silla e hice lo que pude. Y luego, progresivamente, pude sentarme en el suelo apoyada en una silla, y luego progresivamente puede ponerme unos segundos de pie apoyada en mi silla y así, poco a poco fui recuperando pero los médicos me habían dicho jamás podría andar ni levantarme de la silla de ruedas... Y aquí me tienes : camino con una muleta pero camino ! (Sylvie, 56 años, 4 años de estudios superiores y más, profesora de universidad, 6 años de práctica en una escuela)

Los datos cuantitativos indican, como vamos a ver a continuación, que los practicantes de yoga valoran mucho el bienestar físico y psíquico, así como la espiritualidad. Antoine, por ejemplo, además de yoga, hace chamanismo y para su bienestar y el de su compañera se ha alejado de uno de sus hijos que no comparte sus opiniones.

II. Yoga de la naturaleza/espiritual, yoga de la salud y yoga deportivo: los tres polos de la práctica yóguica

Para captar esta dimensión simbólica de las prácticas de deporte, se ha introducido en la encuesta nacional una escala de 14 ítems que abarca la mayor parte de las dimensiones simbólicas invertidas en las prácticas deportivas actuales (véase la tabla 2): el riesgo, la competición, la sociabilidad, la salud, el vínculo con la naturaleza, etc. Se pidió a los encuestados que dijeran (en una escala de 0 a 5) si estas diferentes dimensiones se correspondían con el significado que invierten en sus prácticas físicas. Esta escala constituye nuestra principal herramienta para tipificar los perfiles de los practicantes de yoga (tabla 2).

D5 : A l'aide d'une échelle allant de 0 à 5 (0 voulant dire « Non pas du tout » et 5 voulant dire « Oui tout à fait »), diriez-vous qu'en pratiquant une activité physique ou sportive, vous recherchez :

Une seule réponse possible par ligne

Rotation des items 1 à 14

	0 Non pas du tout	1	2	3	4	5 Oui tout à fait
D5_1. Le risque	1	2	3	4	5	6
D5_2. La compétition	1	2	3	4	5	6
D5_3. La rencontre avec les autres, être avec vos proches	1	2	3	4	5	6
D5_4. La santé	1	2	3	4	5	6
D5_5. Le contact avec la nature	1	2	3	4	5	6
D5_6. La dépense physique	1	2	3	4	5	6
D5_7. Le plaisir, l'amusement	1	2	3	4	5	6
D5_8. L'entretien physique	1	2	3	4	5	6
D5_9. L'amélioration de vos performances personnelles	1	2	3	4	5	6
D5_10. Être bien dans votre peau, évacuer le stress	1	2	3	4	5	6
D5_11. L'amélioration de votre apparence physique (se muscler, mincir, garder la ligne)	1	2	3	4	5	6
D5_12. L'aventure	1	2	3	4	5	6
D5_13. Rien en particulier mais vous devez avoir une activité physique	1	2	3	4	5	6
D5_14. Autre chose	1	2	3	4	5	6

Tabla 2 - Pregunta sentido de la práctica. cuestionario INIEP 2019

Como muestra la tabla 2, la salud, el bienestar psicológico, el mantenimiento físico, el vínculo con la naturaleza y el placer son los principales objetivos de las práctica del yoga. El riesgo, la competencia y la aventura no son muy populares entre los encuestados. No obstante, un Análisis de Correspondencias Principales (ACP), a partir de las puntuaciones dadas a los distintos significados posibles invertidos en la práctica, permite ver que a pesar de la homogeneidad de los perfiles de los practicantes de yoga, se pueden identificar diferentes tipos de sentido dados a la practica.

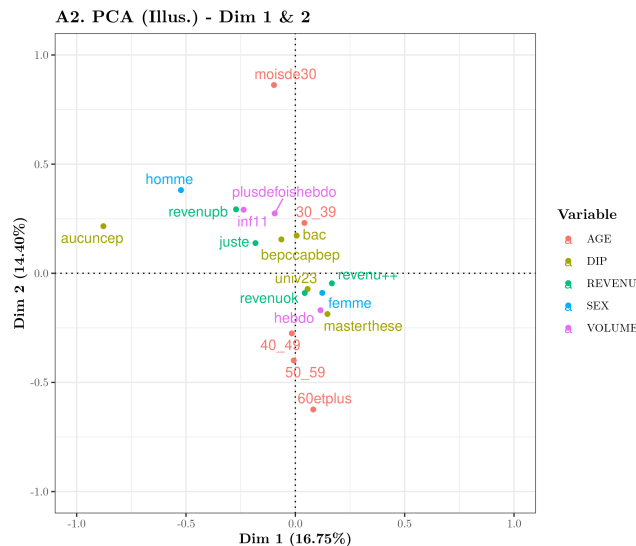
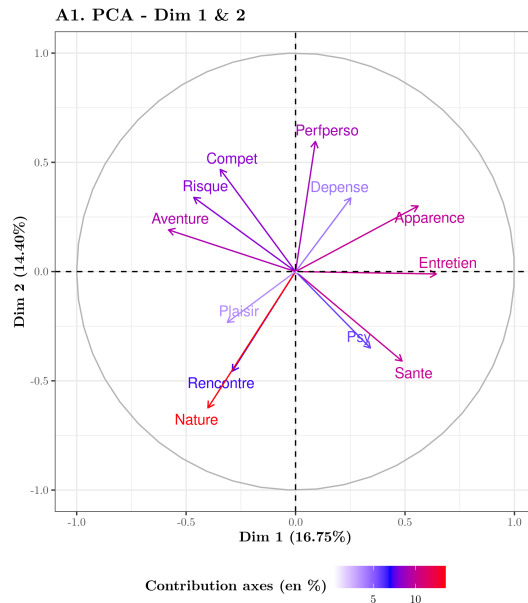


Tabla 3 Analisis Correspondencias Principales (ACP)

En la tabla 3 (A1) cuanto más roja es la palabra (« naturaleza » es la más fuerte), más pesa la puntuación del elemento. Y cuando el color es violeta es considerada con una menor importancia por parte de los practicantes (« competición deportiva » es el valor más flojo). Así que vemos que la práctica del yoga está vinculada a la « naturaleza », el « mantenimiento », la « salud », la « apariencia » o la « psicología » y opuesta a la « aventura », el « riesgo » y la « competición ». Por decirlo rápidamente, los practicantes se posicionan en un campo de oposiciones entre una mayoría que piensa que el yoga es "saludable" (en el sentido de un bienestar en el cual la competición está descartada) y una minoría que piensa que es "deportivo".

Si observamos ahora dónde se sitúan los individuos con respecto a su perfil sociodemográfico (edad, sexo, nivel de estudios, nivel de ingresos y volumen de práctica) (Tabla 3, A2), podemos ver claramente que los perfiles sociales vinculados con estos dos polos son distintos. **La primera dimensión** parece estar estructurada en torno a una oposición entre hombres (más del lado del deporte) y mujeres (más del lado de la salud/mantenimiento). Esta oposición de género es también una oposición en términos de

capital educativo (los menos educados están a la izquierda del gráfico, en el lado del polo deportivo). **La segunda dimensión** parece estar más estructurada en torno a la oposición en términos de edad y frecuencia de la práctica. En la parte inferior del gráfico, encontramos a los practicantes de mayor edad (mas de 60 años) con un nivel de actividad del yoga ligeramente inferior y que son los dicen ser más sensibles a los aspectos de la sociabilidad y el vínculo con la naturaleza que a la salud y al bienestar. Podemos hacer la hipótesis que estos individuos practican yoga « por prescripción » médica.

Otras ACP (que no da espacio para presentat aquí) muestra otra modalidad de estructuración del espacio de las prácticas yóguicas en Francia según **tres orientaciones principales** (no exclusivas) (Bataille et al. 2021). **1)** La mayoría de los participantes declara que practica el yoga por motivos relacionados con la salud y el bienestar. **2)** Una segunda modalidad de compromiso en el yoga está relacionada con consideraciones espirituales, con vistas a "conectar" con ciertas grandes entidades metafísicas (espíritu, naturaleza, etc.). **3)** Por último, el esfuerzo y el rendimiento deportivo también forma parte de las razones para practicar yoga. En el caso del « polo deportivo », se trata de utilizar el yoga como un conjunto de técnicas destinadas a mejorar el rendimiento físico. En « polo salud/bienestar » y el « polo espiritual » tratan de una "visión del mundo" particular. Esta tripolarización del sentido del yoga se combina con las propiedades sociales identificadas en el ACP de la tabla 3 A2.

Las mujeres (de todas las edades) así como algunos hombres de 25 a 60 años se sitúan principalmente en el primero y segundo polo (salud-bienestar y espiritualidad), los hombres que tienen menos de 60 años tienden a situarse en el segundo polo (deporte) y los hombres mayores de 60 años se sitúan principalmente en el tercer polo (salud). Por lo tanto, en contra de la percepción común, las personas no practican el yoga principalmente por razones de salud, sino con el propósito de superarse a sí mismas desde un punto de vista espiritual y corporal. Las practicantes de yoga son mujeres, con buena salud, cuyos cuerpos corresponden a las normas estéticas dominantes (la encuesta nos da los IMC y la gran mayoría de las practicantes de yoga tienen un IMC considerado "normal"). Se asemejan en parte al perfil de los practicantes de danza contemporánea (Marquié, con la diferencia de que son mayores y mucho más cualificados. El altísimo nivel de cualificación de las practicantes de yoga constituye una singularidad en el seno de las prácticas físicas eminentemente femeninas.

Conclusión

La combinación de datos cuantitativos y cualitativos permite identificar un perfil sociodemográfico emergente en el marco de las transformaciones actuales de la población deportista francesa (Lefevre, Raffin, 2020): las mujeres mayores de 40 años con un alto nivel de estudios. Pero, el yoga es singular en el mundo de las actividades físicas. Por un lado, se asemeja a una población mucho más homogénea que otras prácticas físicas y, por otro lado, esta práctica se opone al deporte y sus valores pues enfatiza más las consideraciones de superación física y mental (Dalgarrondo, Fournier, 2019).

Bibliografía

Bataille, P., Garcia M-C., Fraysse M., Lefèvre B. (2021), Yoga et micropolitique du genre », *XXIe congrès de l'AISLF*. Tunis, Tunisia, AISLF, <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-03347538> Aceso 22 marzo 2022.

Dalgarrondo, S., Fournier T. (2019). Les morales de l'optimisation ou les routes du soi, *Ethnologie française* 49, n° 4, 1639-51.

Denave S. (2015). Reconstruire sa vie professionnelle. Sociologie des bifurcations biographiques, Paris Puf, 2015.

Lefèvre, B. (eds) (2020), Enquête nationale sur les pratiques physiques et sportives, <https://www.cnis.fr/enquetes/pratiques-physiques-et-sportives-enquete-nationale-sur-les-2020x044ec/> Aceso 22 marzo 2022.

Lefèvre, B., Raffin V. (2020). L'enquête décennale 2020 sur les pratiques physiques et sportives en France : une enquête de statistique publique. Communication présenté à Séminaire L-Vis, Villeurbanne, 22 octobre 2020.

Marquié, H. (2015). Mon corps a-t-il un sexe ?. Paris: La Découverte.

Menesson C., Bertrand, J., Court M., (2016). Forger sa volonté ou s'exprimer : les usages socialement différenciés des pratiques physiques et sportives enfantines. *Sociologie* 7, n° 4, 393-412.

Singleton M., Goldberg H. (2014). Gurus of Modern Yoga. Oxford and New York: Oxford University Press.

