



**HAL**  
open science

## “ Superación personal ” y moral ascética entre los practicantes de yoga en Francia

Marie-Carmen Garcia, Mélie Fraysse, Pierre Bataille

### ► To cite this version:

Marie-Carmen Garcia, Mélie Fraysse, Pierre Bataille. “ Superación personal ” y moral ascética entre los practicantes de yoga en Francia. #SociologíaParaLaSociedadDigital, XV Congreso Español de Sociología, Federación Española de Sociología, Jun 2024, Sevilla, España. hal-04627215

**HAL Id: hal-04627215**

**<https://hal.science/hal-04627215v1>**

Submitted on 27 Jun 2024

**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.

- – Grupo de trabajo al que se presenta : **Sociología de la religión**
- – Título. « **Superación personal** » y **moral ascética entre los practicantes de yoga en Francia**
- – **Nombre y apellidos del primera Autora que será el Autora de contacto.**

**Marie-Carmen, Garcia**

– **Correo-e del Autor/a de contacto.**

[marie-carmen.garcia@univ-lyon1.fr](mailto:marie-carmen.garcia@univ-lyon1.fr)

- – Nombres y apellidos y correo-e del resto de autores/as.

Mélie, Fraysse : [melie.fraysse@univ-tlse3.fr](mailto:melie.fraysse@univ-tlse3.fr)

Pierre, Bataille : [pierre.bataille@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:pierre.bataille@univ-grenoble-alpes.fr)

- – Filiación de todos/as los autores/as

**Marie-Carmen Garcia**

Laboratoire sur les Vulnérabilités et l’Innovation dans le Sport (L.VIS)

Université Claude Bernard Lyon 1 – UFR STAPS

27-29 bd du 11 nov 1918

69622 VILLEURBANNE Cedex

Francia

**Mélie Fraysse**

Centre de Recherches Sciences Sociales Sport et Corps (Cresco)

Université Paul Sabatier - Toulouse 3

118, route de Narbonne

31062 Toulouse Cedex 09

France

**Pierre Bataille**

Laboratoire de recherche sur les apprentissages en contexte (LARAC)

Université Grenoble Alpes

1251 Av. Centrale

38610 Gières

Francia

# « Superación personal » y moral ascética entre los practicantes de yoga en Francia

## 1) Introducción

En Francia, el número de personas que practican yoga y meditación se ha triplicado en los últimos diez años. En 2021, el 15% de la población activa declaró practicar regularmente estas actividades, lo que las convierte en la decimoctava actividad física más popular en Francia (Lefèvre, Raffin, 2023). Estas actividades, definidas como "holísticas", "psico-corporales" o "psico-espirituales" (Garnoussi, 2011) de prácticas ascéticas de origen asiático (Obadia, 2020), orientadas de manera variable según los individuos hacia la espiritualidad (García, Fraysse, Bataille, Lefèvre, 2023). Ciertas prácticas de yoga convocan además formas de autoridad y rituales relacionados con diferentes matrices religiosas (budismo, hinduismo, etc.). Esta comunicación examina el modo en que ciertos practicantes, que hacen del yoga un modo de vida, invocan una moral ascética fundada en principios religiosos.

## 2) Planteamiento teórico-metodológico

En la Europa del siglo XVI, el Estado surgió mediante el advenimiento y la consolidación de ciertas prerrogativas y monopolios simbólicamente significativos (Elias, 1985). Esta génesis del Estado moderno se caracterizó por la aparición de una economía psíquica relativamente nueva basada en el control de los impulsos violentos, corolario inmediato de la monopolización reivindicada por el Estado en el ejercicio de la violencia legítima. Así, a medida que las instituciones estatales desarrollaban su dominio sobre los cuerpos y las mentes, trataban de regular las emociones de las personas. A partir del siglo XIX, el Estado alentó a los individuos a desarrollar formas de sociabilidad basadas en el autocontrol y el distanciamiento de las emociones. Al mismo tiempo, impuso un conjunto de posibilidades (u obligaciones) emocionales para cada contexto y papel.

El proceso de individuación -parte integrante de la construcción del Estado moderno- se caracteriza así por la legitimación de normas emocionales específicas. Éstas exigen que los individuos sientan y produzcan formas de autoexpresión socialmente aceptables. Hoy en día, parte de la regulación de las relaciones sociales se basa en la autogestión y la responsabilidad personal, con el objetivo de aumentar la autonomía individual y la autotrascendencia. Las "prácticas del bienestar" se configuran entonces mediante la imposición de una norma psicológica restrictiva que valora al individuo que sabe distanciarse de sus emociones y dificultades existenciales, un individuo autorreflexivo al que se exige a tomar el control de sí mismo y al que se anima a ajustarse a las limitaciones externas o incluso a reencantar su vida cotidiana para "sentirse bien".

Proponemos un análisis de los discursos de individuos que han hecho del yoga su estilo de vida, y que buscan su « yo » en una perspectiva de bienestar personal. El material utilizado aquí procede de dos encuestas cualitativas a practicantes de yoga, basadas en datos basadas en una muestra de población seleccionada anteriormente para una investigación por cuestionario<sup>1</sup>. Consta de diecinueve entrevistas realizadas a individuos con una titulación superior a 3 años. Este nivel de titulación es el criterio que más discrimina, tanto en los cuestionarios procesados (n=735) como en las entrevistas realizadas (n=38), las formas en que las personas se implican en su práctica y el significado que le otorgan. Entre los practicantes de yoga, los más

---

<sup>1</sup> YoGenre « Quel genre de yoga ? Normes et représentations des pratiquant-es de yoga en France. », Labex Structuration des Mondes Sociaux de Toulouse. Dirección, Mélie Fraysse, 2021-2022 ; YogaProfs « Effets de genre de la globalisation du yoga. Enquête socio-ethnographique transnationale sur les professeur.es de yoga en France. », MSH Lyon-St Etienne, Dirección, Marie-Carmen Garcia, 2021-2022.

calificados son los más comprometidos (con una frecuencia semanal y regular) y buscan mejorarse a sí mismos (cuerpo y mente) a través del yoga.

### **3) Resultados**

Los encuestados que se comprometen voluntariamente "en cuerpo y alma" en un proceso de cambio individual son caracterizados por diversas formas de control sobre el cuerpo, pero también sobre la mente. El autocontrol emocional, el ascetismo alimentario y la búsqueda del rendimiento físico se combinan con un enfoque espiritual y meditativo destinado a alcanzar un estado superior de sí mismo. Este estado, descrito por los encuestados como un "yo más ajustado", es según ellos a la vez fuente de paz y felicidad

Este autocontrol emocional está siempre vinculado con prácticas alimentarias específicas. Éstas se basan en la idea del carácter nocivo de determinadas sustancias (ciertos alimentos considerados "malos", el tabaco, el alcohol, etc.) que pueden proporcionar un placer temporal, pero que se consideran fuente de sufrimiento a largo plazo. Además del tabaco (totalmente excluido, salvo algunas excepciones entre nuestros encuestados) y el alcohol (excluido o reservado a un consumo muy moderado y ocasional), el ayuno, el vegetarianismo y el veganismo están presentes entre los encuestados que también practican la meditación y los retiros.

La preocupación dietética, las formas de ascetismo alimentario o la renuncia al tabaco y al alcohol se asemejan al "método puritano" descrito por Max Weber como "una combinación de higiene física y psicológica aliada a una regulación igualmente metódica del pensamiento y de la acción, que conduce al control voluntario más perfectamente despierto, hostil a los instintos, de los procesos corporales y espirituales" (Weber, 1995). Sin embargo, se diferencia del ascetismo puritano en que no se trata de buscar la confirmación de la propia elección por parte de Dios o de una "entidad superior", sino que está vinculada al "autodominio" del propio cuerpo. La moral ascética está presente entre los entrevistados implicados en un proceso de autoconocimiento profundo que les permita alcanzar un "yo" considerado como fuente de felicidad, apaciguamiento y plenitud. Los entrevistados describen claramente el proceso para alcanzar este estado. Inicialmente, implica un largo e intenso trabajo físico y meditativo. Este trabajo es costoso tanto física como psicológicamente. Este compromiso conduce a una experiencia espiritual fundadora que se considera fuera de lo común y que marca la entrada en un estado mental superior.

Este ascetismo está vinculado a la noción de placer en la medida en que proporciona un sentimiento exacerbado de autocontrol sobre uno mismo, cuya vertiente patológica se ha estudiado en los trabajos sobre la anorexia (Darmon, 2010). La moral ascética de algunos practicantes de yoga no puede reducirse a la aplicación de una simple dieta, al control emocional o a la adopción de una postura estético-moral. Se trata de un proceso exploratorio, en el sentido de que buscan experimentar una transformación de ellos mismos a través de la práctica corporal. Las técnicas corporales son principalmente procesos introspectivos destinados a mejorar el autogobierno : « Es un viaje hacia el yo que obliga al individuo a establecer un nuevo diálogo con su cuerpo, sus sensaciones y sus emociones. Esta dinámica del viaje se transforma a veces, por un efecto de dramatización, en una exploración de los propios límites y de la capacidad de adaptación ». (Dalgarrondo, Fournier, 2019).

Esta forma de ascetismo va en la dirección de profundizar en el individualismo, ya que anima a los individuos a mejorar sus habilidades de autoestudio y a convertirse en sus propios "maestros": conocerse a sí mismo, corregirse, regularse, autoexigirse, autoevaluarse, ser "autosuficiente emocionalmente", "cuidar de sí mismo". De este modo, el yoga entiende el cuerpo como vehículo de transformación profunda de la relación con uno mismo, con los demás y con el mundo.

## Bibliografía

Dalgalarrondo, Sébastien, et Tristan Fournier (2019), « Introduction. Les morales de l'optimisation ou les routes du soi », *Ethnologie française* 49, n<sup>um.</sup> 4, pp. 646.

Darmon Muriel (2010), « Des jeunesses singulières. Sociologie de l'ascétisme juvénile », *Agora débats/jeunesses*, vol. LVI, num. 3, pp. 49-62.

Elias Norbert ([1969]1985), *La société de cour*, Paris, Flammarion.

García Marie-Carmen, Fraysse Mélie, Bataille Pierre, Lefèvre Brice (2023), « En quête de contrôle de soi. Ressorts de l'engagement dans la pratique du yoga d'individus diplômés du "supérieur long". *Regards Sociologiques*, num. 61-62, pp.35-50. [\(hal-04336476\)](#)

Garnoussi Nadia (2011), « Le Mindfulness ou la méditation pour la guérison et la croissance personnelle : des bricolages psychospirituels dans la médecine mentale ». *Sociologie*, 2, num. 3, 2011, pp. 259-75.

Lefèvre Brice, Raffin Valérie (eds.) (2023), *Les pratiques physiques et sportives en France : Résultats de l'enquête nationale 2020 menée par le Ministère chargé des sports et l'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP)*, Paris, Institut National de la Jeunesse et de l'Education populaire (INJEP), 2023.

Obadia Lionel (2020), « Yoga, méditation et techniques spirituelles », *L'ethnographie*, 3 (4), url : <https://revues.mshparisnord.fr/ethnographie/index.php?id=628>.

Weber Max ([1921]1995), *Économie et société*. vol. II, Paris, Plon.