



LAS CHICAS DE LA MUTUAL. UNA APROXIMACIÓN A LA EXPERIENCIA DEL YOGA EN MUJERES DE LA TERCERA EDAD

Carolina Nizza¹

INTRODUCCIÓN

“La idea de ‘buena vida’ en la actualidad está separada de la idea de ‘buena sociedad’ (...) ya no se trata de ‘mejorar la sociedad’, sino de encontrar o construir un nicho relativamente confortable en un marco social desesperadamente inhóspito. El cambio radical que ha resultado en la condición humana enfrenta a la sociología a la necesidad de reconsiderar y recomponer su vocación” (Zygmunt Bauman)².

Las actuales y multitudinarias sociedades tienden a perder de foco situaciones y circunstancias particulares que no por serlo dejan de ser importantes a nivel social o, si se quiere, sociológico. Desde una perspectiva micro, nuestra vocación sociológica podría apuntar en primer lugar a analizar aquellas particularidades con el fin último de mejorar la vida cotidiana de los seres humanos. Reiteradas investigaciones hechas acerca del proceso de envejecimiento demográfico nos han demostrado que nuestro país, junto a otros tantos de América Latina, está atravesando un proceso generalizado de incremento de su población de 60 años y más y que, a su vez, éste se produce con mayor rapidez de lo que fue históricamente en los países desarrollados. (Guzmán, 2002). Es por ello que, en el marco de nuestra sociedad envejecida, resulta interesante prestar atención a las experiencias vitales de tales personas, quienes por cuestión del natural curso de la vida, se encuentran atravesando una de las etapas que más cuidados, atención y hasta estímulo pueden demandar.

La cotidianeidad de todo ser humano está atravesada y condicionada por las oportunidades y limitaciones, ya sean directas o indirectas, que su entorno sociocultural ofrece, así como por la existencia o no de los conocimientos y estímulos necesarios para estimular la realización de actividades que fomenten el bienestar general. Reiteradas veces, por efecto de los prejuicios que se reproducen socialmente acerca de la vejez como también por el real desgaste de las habilidades psicofísicas, las personas mayores no se sienten a gusto con su propia vida cotidiana. Muchos son los ámbitos del conocimiento que en la actualidad están focalizando su atención en pensar y desarrollar distintas maneras de mantener a esta población etaria vinculada de manera activa en el acontecer sociocultural, pero más allá de los efectos positivos sobre lo anatómico-fisiológico que puedan tener estas diversas propuestas, lo que se investigará aquí es el impacto que tiene una actividad que, complementariamente, fomenta el desarrollo de un determinado tipo de actitud frente a la vida (actividad “físico-espiritual”) y cómo ello influye en la vida de las personas de la tercera edad. Específicamente, en la presente investigación se buscará dilucidar cuáles son los impactos que tiene la práctica del Yoga en la vida cotidiana de 11 (once) mujeres entre 60 y 74 años, que practican yoga en el centro de jubilados de la “Mutual Gas” (Isabel La Católica 832 – Barracas – CABA), indagando para ello en cuestiones referentes a la influencia física y psíquica que tiene su realización.

1. DECISIONES METODOLÓGICAS

La presente investigación persigue objetivos de tipo exploratorio-descriptivo y constituye un estudio de caso múltiple. Se escogió para su realización una muestra de carácter intencional, conformada por las 11 (once) mujeres de 60 a 74 años que practican Yoga en el centro de jubilados de la “Mutual Gas” (Isabel la Católica 832 – Barracas - CABA), en el primer semestre del 2017. Con respecto a la ejecución, se escogió un diseño de investigación de carácter cualitativo, abordado desde la teoría fundamentada en los datos, y se seleccionaron como técnicas de recolección a la observación y a las entrevistas en profundidad,

¹ Carolina Nizza. . Trabajo final para el seminario de Envejecimiento y Sociedad, Fac. Cs. Sociales, UBA, 1er cuatrimestre 2017
caronizza@gmail.com

² Sociólogo y filósofo de origen Polaco. Fragmento extraído del libro “¿Para qué sirve realmente un sociólogo?” (2014).



basadas éstas últimas en un guion que indague entre los diferentes aspectos que se busca describir. Las fuentes de datos son de carácter secundario, y se recurrirá como guía de análisis e interpretación de los mismos a las descripciones orales hechas por cada una de las entrevistadas acerca de los impactos del Yoga en el cuerpo, la mente y la vida cotidiana. La investigación abarca los meses de Marzo a Junio del año 2017 y es realizada en el marco del seminario de investigación "Envejecimiento y Sociedad" a cargo de la Dra. Julieta Oddone, perteneciente el mismo a la carrera de Sociología de la UBA.

1.1) OBJETIVO GENERAL

Describir el impacto que tiene la práctica del Yoga sobre la vida cotidiana de mujeres de la tercera edad que realizan esta actividad "físico-espiritual" en el centro de jubilados de la Mutual Gas, en el primer semestre del 2017.

1.2) OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el impacto físico que tiene la práctica del Yoga en las mujeres de la tercera edad que lo practican en el centro estudiado.
- Dar cuenta de la influencia psíquica que tienen la práctica del Yoga en las mujeres de la tercera edad que lo practican en el centro estudiado.

Impacto sobre la vida cotidiana

Aquí se entiende por tal a la variación existente en cuestiones referentes al modo de vida que lleva una persona diariamente. Siguiendo la definición de Agnes Heller (1985), la vida cotidiana se encuentra condicionada por el estado físico y psíquico de una persona.

Impacto físico

Se ha elegido entender por tal a la variación que existe en aspectos fisiológicos y anatómicos así como en las destrezas corporales de las mujeres que practican yoga en el centro estudiado.

Influencia psíquica

Con este concepto aquí nos referiremos a la variación que existe en aspectos mentales y

ánimicos de las mujeres que practican yoga en el centro estudiado.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. El Yoga. Una actividad "físico-espiritual"

El interés específico puesto en la práctica del Yoga nos remonta a la definición realizada por Micó Soriano y Rodríguez Cano³ (s.f.) acerca de la misma:

"La finalidad de todas las diferentes variantes del Yoga es siempre el ayudar a la persona a encontrar la felicidad, tanto en el plano físico (salud, bienestar, fortaleza, longevidad...), como en el mental (inteligencia, percepción, capacidad cognitiva, memoria...) y espiritual (serenidad, paz...)" (p.11).

En tanto actividad que no sólo busca potenciar las capacidades físico-corporales, la práctica del Yoga puede ser entendida entonces como una actividad "físico-espiritual" donde, tal como sostiene Swami Bhaktivedanta Padmanabha⁴ (2017) la espiritualidad "nos habla (...) por un lado, de lograr entrar en contacto con nuestro espíritu (o sea, con nosotros mismos), logrando esto mediante un estilo de vida...". Dicha filosofía o estilo de vida que propone el Yoga apunta a una conciliación con el Todo, con el Universo y sus diferentes planos (material, psicológico y espiritual).

"Etimológicamente la palabra yoga viene de Yug=unión, yugo, unión con el Todo (...) Es una disciplina hindú cuyo objetivo final es la consecución del Estado de Yoga: aquel en el que el hombre ha recobrado su verdadera naturaleza y vive en conformidad con ella" (Micó Soriano y Rodríguez Cano, s.f., p. 11)

El yoga, más allá de tener y de propiciar una veta espiritual, no por ello constituye una religión. Se trata de una disciplina que implica un conjunto de técnicas accesibles a cualquier persona que busca conseguir un bienestar a nivel general, tanto físico como espiritual y mental; a través de la relajación y el recogimiento que propone, invita a sintonizar el cuerpo con la mente poniendo atención en uno mismo, buscando crear así un estado de equilibrio y armonía. Su propuesta más importante es la de

³ Autoras de la investigación "Yoga para la Edad de la Sabiduría", de la cual se ha tomado información sobre la práctica y significación del Yoga.

⁴ Swami Bhaktivedanta Padmanabha pertenece a la "Brahma Madhva Gaudiya Sampradaya", una antigua

Orden de yoguis vaishnavas que se inició hace varios siglos atrás. Para más información sobre el tema visitar <https://purnavinayasayoga.blogspot.com.ar/>. Consultado en el mes de Abril del 2017.



estar bien despiertos a cada momento, conscientes de la realidad, del aquí y ahora, viviendo intensamente cada uno de los instantes circunstanciales (Micó Soriano y Rodríguez Cano; s.f.). Las enseñanzas con las que se nutre el yogui (quien practica el Yoga) abarcan, como vemos, diversos planos que constituyen al ser humano: uno corporal y otro mental-espiritual. Su práctica invita a un proceso de evolución integral consciente, que enseña que la meta real en este mundo es evolucionar internamente, progresar espiritualmente y adquirir la liberación de la materia.

“...yoga es un estado de ser, experiencia a la cual se accede como fruto de la práctica; es una ciencia precisa concebida para inducir salud física y equilibrio mental y emocional, condiciones indispensables para el acceso y desarrollo de la dimensión espiritual” (Micó Soriano y Rodríguez Cano, s.f., p. 14)

En tanto actividad físico-espiritual que tiene sus determinadas reglas, filosofía y habitualidades, el yoga puede ser entendido como un espacio de socialización específico. Ahora bien, para el concepto de socialización existe una gran diversidad de definiciones. Para Bourdieu, el proceso de socialización implica la incorporación del *Habitus* correspondiente a una determinada posición en el espacio social, incorporación que se refiere a la adquisición de ciertas competencias y por tanto disposiciones para la acción y que excluye toda idea de una obediencia o determinación mecánica: las disposiciones son “colectivamente orquestadas sin ser el producto de la acción organizadora de un director de orquesta” (Bourdieu, 1994, p.86). No sólo es un conjunto de esquemas de percepción sino también fuente principal de potencialidad con la que cuenta un agente social. “El *habitus* es ese principio generador y unificador que retraduce las características intrínsecas y relacionales de una posición en un estilo de vida unitario (...) Los *habitus* son principios generadores de prácticas distintas y distintivas” (Bourdieu, 1997, p.19-20). Así, el yoga junto a la filosofía o estilo de vida que propone, pueden entenderse como un ámbito específico de socialización, performador de prácticas, percepciones y sensaciones, y capaz de influir en las maneras de ver y experimentar el mundo y, por tanto, en la misma vida cotidiana.

2.2 Viejismo Implícito y Cuerpo

Levy Becca y Banaji Mahzarin (2004) sostienen que existen creencias y actitudes negativas que llevan a la discriminación de las personas mayores en distintas esferas. En este sentido, utilizan el concepto “viejismo” para aludir a la “alteración [negativa] en los sentimientos, creencias o comportamientos en respuesta a la edad cronológica percibida de un individuo o un grupo de personas” (p.1). Consiste en la discriminación de una etapa ineludible y natural del curso de la vida de todo ser humano que, paradójicamente, es menospreciada en tanto tal. Los autores argumentan que éste puede operar sin ser advertido ni controlado de manera consciente, circunstancias en las cuales corresponde hablar de “viejismo implícito”; lo interesante a tener presente es que éste tiene importantes consecuencias a nivel incluso inconsciente de la víctima (Levy Becca y Banaji Mahzarin: 2004). El miedo a volverse viejo, con sus naturales achaques, y de padecer los males que caracterizarían a esa etapa, opera mayormente como amenaza que tiene más de imaginaria que de real. “El deterioro percibido de la salud, aunque muchas veces no llegue a corresponderse en realidad con los problemas físicos que se padecen, puede afectar al estado de ánimo de nuestros mayores e incluso a su bienestar psicológico” (Ussel: 2001: p. 68). La percepción del cuerpo se encuentra por lo tanto fuertemente condicionada por el “viejismo”, a tal punto que “podría tener un impacto en la cognición de los individuos, en el comportamiento y en la salud de manera inconsciente. Parecería que los distintos efectos de los estereotipos implícitos de la edad podrían estar interrelacionados y tal vez reforzados mutuamente” (Levy Becca y Banaji Mahzarin: 2004: p.5). De manera complementaria, Silvia Citro realiza numerosas reflexiones acerca del cuerpo, sosteniendo que “...inevitablemente es atravesado por los significantes culturales y él mismo se constituye en un particular productor de significantes en la vida social.” (Citro: 2006: p.1). Del mismo modo y a nivel micro-sociológico, el cuerpo es objeto de significaciones que, en la cotidianeidad y como fruto de los diferentes ámbitos de sociabilidad y potencialidad en los cuales el ser humano se desenvuelve particularmente, afectan los modos de valorarlo.

2.3 Vida cotidiana

Retomando la definición realizada por Agnes Heller (1985), se entiende por vida cotidiana



aquella en la que cada hombre pone en obra todos sus sentidos, todas sus capacidades intelectuales, sus habilidades manipulativas, sus sentimientos, pasiones, ideas e ideologías. Son partes orgánicas de la vida cotidiana la organización del trabajo y de la vida privada, las distracciones y el descanso, como así también la actividad social sistematizada. El hablar acerca de ella, entonces, requiere considerar al sujeto de manera holística, es decir, no solo como sustrato físico-biológico sino también social, psicológico y emocional, dado que la vida en el día a día está atravesada por cuestiones que tienen que ver con cada uno de tales aspectos y su interrelación.

2.4 La tercera edad

Recuperando las reflexiones hechas por Chakiel (2000), se considera tercera edad la primera etapa de la vejez en la cual las personas aún conservan relativamente su autonomía, son activas y se encuentran socialmente integradas. No se trata de la vejez, sino tan solo de un período de ella en que aún el deterioro generalizado y acelerado no ha comenzado. Para precisarlo etariamente, retomaremos la clasificación hecha por Muller y Pantelides (s.f.) quienes, en la misma línea argumentativa que Chakiel, dividen al grupo de la población anciana entre “ancianos jóvenes”, aquellos que tienen entre 60 y 74 años, y “grandes ancianos”, quienes tienen 75 años y más. De esta manera, la tercera edad aquí refiere a personas que se encuentran en la primera fase de la vejez y que abarca desde los 60 hasta los 75 años.

2.5 Envejecimiento activo

La realización de actividades físicas es promulgada por la OMS como un elemento que permite llevar adelante un “envejecimiento activo”, entendiéndose por el mismo al “proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen” (OMS, 2002, p.79). La realización de actividades no sólo otorgaría entonces beneficios físicos sino también, y complementariamente, psíquicos y sociales.

3. ANÁLISIS DE LOS DATOS DE LA MUTUAL

3.1 Las chicas de la Mutual

La Mutual Gas se encuentra ubicada en el Barrio de Barracas – CABA, en la calle Isabel La Católica

832. Su finalidad es fomentar la ayuda recíproca entre los empleados de las empresas del servicio público de gas y de todas las personas que deseen pertenecer a ella a través de la asociación solidaria, para proveerles beneficios y servicios que los ayuden a su desarrollo material y espiritual. Pertenecen a esta mutual la Asociación Civil Centro de Jubilados y Pensionados “POR NUESTROS DERECHOS”, que fue constituida el día 14 de Agosto del 2008. En tanto entidad sin fines de lucro, entre sus objetivos pueden enumerarse el promover, gestionar y desarrollar diversas actividades y servicios que resulten de interés para los jubilados y pensionados (culturales, recreativas, sociales, turísticas, entre otras) y todo aquello tendiente a afianzar y mantener los vínculos de solidaridad y compañerismo entre sus integrantes y familiares. Algunas de las actividades que actualmente se ofrecen allí son: Taller de memoria, Taichí, Teatro, Tejido a crochet, Pedicuría, Folclore, entre muchas otras más.

Las clases de Yoga a la que asisten las mujeres entrevistadas para la realización de esta investigación se dictan los días Martes 16.30hs., Miércoles 10.30hs. y Jueves 14.00hs y son guiadas por la profesora Adriana, quien facilitó el contacto particular con cada una de las alumnas. A lo largo del encuentro con ellas, se detectó la recurrente alusión de dichas entrevistadas a “las chicas de la mutual” para referirse al grupo formado en estas clases de Yoga. De ahí, el título del presente trabajo



Fotografía tomada con “las chicas de la Mutual”.

31/05/2017. “Mutual Gas”.



3.2 'Cual aceite para las bisagritas': cuerpo y yoga.

A lo largo del encuentro y la realización de las entrevistas, cuando se indagó acerca de los impactos físicos de la práctica del Yoga, varias cuestiones se han descubierto. En primer lugar, seis (6) de las once (11) mujeres entrevistadas, es decir, más de la mitad del total, han manifestado no haber experimentado variaciones o impactos a nivel fisiológico como resultado de la práctica. Entre las que sí, algunos casos puntuales expresan cierta radicalidad, en tanto manifiestan la desaparición del asma o el control de temas cardíacos:

"...se me fueron los ataques de asma, viste yo le dije al médico "eh, doctor, el aparatito lo tiré", "¿Cómo que lo tiraste?" me dice, "Si, le digo, no lo uso más"" (Rita, 73 años).

"Es bueno para la fatiga, que también tenía mucho yo. Eso sí, con la respiración lo fui manejando el tema de la fatiga" (Norma, 73 años).

"...es una recomendación del instituto cardiológico de buenos aires para el corazón. De ahí me incentivaron (...) cosa de manejar la respiración y no estar tensionados en la parte de las cervicales sobre todo. (...) Yo tuve un infarto así que te imaginas que....por eso pienso, que si yo lo hubiera empezado antes hubiera estado más tranquila, como ahora. Esto me mantiene controlado ese tema. (Alicia, 68 años)

Los cinco (5) casos restantes han manifestado experimentar cambios a nivel fisiológico, pero no específicamente atribuibles al yoga sino más bien como resultado de acompañar un tratamiento médico con su práctica.

De distinta manera, respecto a los impactos del yoga en lo anatómico y en las destrezas corporales, su práctica resulta evidentemente de gran ayuda para la totalidad de las entrevistadas. A nivel anatómico, cuestiones como contracturas recurrentes, pinzamientos musculares o dolores corporales generales, atribuidos por las respectivas entrevistadas a una cuestión de "agarrotamiento"⁵ general por la edad, se observa que logran ser controladas y hasta erradicadas con los ejercicios físicos del Yoga. Respecto a ello, todas las mujeres han atribuido a la práctica del yoga el sentir mejoras y un bienestar general a nivel físico, pero lo interesante a rescatar de ello dado que el presente trabajo se encuentra enmarcado en el ámbito de la

gerontología, es que esas mejoras físicas en todos los casos han sido destacadas en cuestiones que manifiestamente tienen que ver con achaques o declives propios de la edad. Así, Chela (70 años) afirmaba:

"...los movimientos de las articulaciones, que ya empiezan a estar más duras, de los brazos, de la cabeza, la cintura que duele, la cervical, todo eso hay una relajación de otra manera. El cuerpo se relaja de otra manera".

Cuando se indagó acerca de las causas de la atribución a la práctica específica del yoga de esas mejoras, se resaltaban cuestiones como la respiración, la relajación y la meditación. A nivel de las destrezas corporales, incluido también dentro de lo que se entiende aquí por impactos físicos, es de subrayar el elevadísimo peso que, en la totalidad de las entrevistadas, tiene la práctica. La mayoría, diez (10) de las once (11) mujeres entrevistadas, hicieron alusión a cuestiones de elasticidad y flexibilidad y, a su vez, en todos esos casos, se ha mencionado la importancia de la práctica del yoga como actividad preventiva frente a la percepción de la pérdida de esas destrezas por la edad, más que como actividad realizada para aumentar tales habilidades:

"En cuestiones físicas sí, ayuda muchísimo a mantener la elasticidad del cuerpo, cosa que de pronto uno con la edad se va tensionando o no realiza (...) Me ayudó muchísimo a no perder esa agilidad que yo tenía, que yo me di cuenta que por ahí, de pronto, la estaba perdiendo" (Alicia; 68 años).

Las mujeres que sí manifestaron haber hecho una ganancia respecto a las destrezas, confirmaron que esencialmente ese logro pasaba por el hecho de poder realizar movimientos en los que antes encontraban limitaciones y que, a partir de los ejercicios del Yoga, pudieron realizar con soltura. Lo destacable a los fines de esta investigación es que tales limitaciones impedian la realización de movimientos comunes del día a día y, por tanto, han significado un gran beneficio en la vida cotidiana:

"No es que aumente la confianza, el tema es que vos haces cosas que antes estabas limitada a hacer (...) Viste, por ejemplo, una de las cosas (estira para atrás los brazos en la silla), prenderte el corpiño, ¿ves? Yo puedo cruzar las manos (atrás).

⁵ Varias entrevistadas han referido con este término a una sensación de gran tensión muscular.



Antes no podía, no llegaba, no llegaba. Para abrocharme el corpiño era una cosa... ¿Me entendés? Uno va logrando elasticidad. El cruzarte de piernas para ponerte la media....esas cosas tan comunes..." (Chela, 70 años)

Una última cuestión a nivel físico que ha emergido es la de la aplicación, por fuera del ámbito de clase, de los ejercicios aprendidos ante dolencias o limitaciones cotidianas relacionadas con el agarrotamiento de los músculos que es propio de la edad o con el sedentarismo habitual del momento posterior a jubilarse. El Yoga, entonces, parecería estar extendiendo su ámbito de influencia más allá de la hora dedicada en la clase a su práctica y, así, no ser sólo ese ámbito el responsable de las mejorías sino también su repetición ante la necesidad de cada cual en su día a día.

Podemos afirmar entonces que los impactos físicos que tiene la práctica del yoga en la tercera edad resultan tener su mayor preponderancia en cuanto al mantenimiento o mejoramiento de las destrezas corporales, observándose incluso en todos esos casos menciones acerca del impacto en lo anatómico, pero resultando ser casi nulas aquellas referentes a sus efectos a nivel fisiológico.



Fotografía tomada durante la clase de Yoga. 30/05/2017.
"Mutual Gas" (Isabel La Católica 832 – Barracas – CABA).

3.3 Aprender a respirar. La clave a nivel psíquico.

Respecto a las influencias psíquicas, se ha indagado acerca de los impactos de la práctica a nivel mental e impactos a nivel anímico. En cuanto al impacto en lo mental sobresalen dos cuestiones: por un lado, la centralidad del estilo aprendido de respiración como clave para manejar situaciones que con la edad se han vuelto menos manejables o más habituales, aunque no por ello agradables (el caso de dolores padecidos con mayor frecuencia o situaciones duras como la viudez) y, por otro lado,

el tema de aprender a vivir el presente. La respiración, además, sobresale en casi la totalidad de las mujeres entrevistadas (diez -10- de las once -11- mujeres entrevistadas) en forma de un aprendizaje aplicable por fuera del ámbito de la clase, permitiendo cambiar así el modo de afrontar situaciones cotidianas particulares. Si bien es utilizada, como ya hemos dicho en la sección anterior, como acompañante en la realización de movimientos físicos que presentan alguna dificultad o ante ciertos dolores, la influencia preponderante de la respiración no ha sido en el plano corporal sino más bien en el psíquico. La cuestión se presentó al ver que tal influencia no resultaban estrictamente adjudicable a la tercera edad porque, dadas las respuestas de las entrevistadas, ese impacto en primer instancia parecía referir a una cuestión propia del yoga más allá de la edad de quien lo practicase. Siendo así, para profundizar acerca de la relación entre esos impactos psíquicos manifestados y la etapa etaria correspondiente a la tercera edad, si es que la había, a medida que las entrevistadas fueron dando el lugar se indagó, por ejemplo, en cuestiones referentes a situaciones nuevas que tuvieran que afrontar debido a su edad o a citas con médicos que habían comenzado a reiterarse y costaba asimilar. En todos esos casos (siete -7- de las diez -10- mujeres que manifestaron aplicar la respiración aprendida), las entrevistadas han contestado que se lograba un mayor control de situaciones que no esperaban poder afrontar de la manera en que lo hacían. Se copian a continuación algunos fragmentos de las entrevistas que resultan ejemplificadores:

"Es respirar, exhalar, hacer eso te da mucha paz. Cuando estoy así con algún problema, que los médicos te dan cada vez más pálidas con los años, que te deja mal, que estas muy triste..." (Olga; 74 años).

"Cuando me hicieron la resonancia, yo soy claustrofóbica ahora de grande viste... Y en ese momento me ayudó muchísimo la respiración que aprendí en yoga. La respiración me ayudó muchísimo a relajarme viste...a concentrarme en lo que estaba haciendo" (Chela; 70 años).

Vemos, así, una influencia que tiene que ver con el aspecto psíquico de la práctica del yoga y no tanto con su cuestión física, porque el tema de la respiración remite directamente a una cuestión de relajación y asimilación mentales.



En cuanto al tema de aprender a vivir el presente, que también tiene que ver con la veta no estrictamente física de esta actividad, diez (10) de las once (11) mujeres entrevistadas informaron que la propuesta y práctica del yoga las había ayudado a encontrarse consigo mismas, a aceptarse y a vivir con más ganas el presente. Nuevamente, para encontrar la vinculación de ello con la tercera edad, a medida que las entrevistadas fueron haciendo surgir las temáticas, se indagó acerca de situaciones de viudez y soledad o depresiones pos-jubilación y acerca de cómo el yoga, si es que lo había hecho, había impactado. Ante tales cuestiones recalcaron repetidamente el tema de la meditación como forma de recogimiento e introspección para lograr centrarse y aceptar tales circunstancias.

“Entonces cuando yo venía acá...mi relajación, mi pensamiento, yo decía “no, si yo estoy bien, me siento bien, esto me hace bien”. Acá pensaba en mí, lograba tomar consciencia del momento de mi vida, mi edad, mi experiencia...” (Mirta; 66 años)

“...porque hay gente que no se quiere jubilar porque no sabe qué hacer con su vida. En cambio esto te ayuda muchísimo. El yoga te ayuda a aceptar una etapa de la vida (...) Yo creo que la veta espiritual es justamente la que... cuando vos dejás un trabajo o algo, hay gente que entra en una depresión tremenda y entonces, claro, yo busqué algo para no caer en esa depresión y con esto lo encontré.” (Alicia; 68 años)

Es de destacar esta influencia en lo mental porque evidencia entregar nuevas herramientas para hacer frente a situaciones comunes que se presentan con la edad.

En cuanto al impacto en lo anímico, todas han manifestado sentirse energizadas al salir de la clase. Para averiguar si ello se relacionaba con la tercera edad y con la práctica específica del yoga, se indagó acerca de las cuestiones que ellas creían que les generaban esa sensación. Ninguna de sus respuestas otorga información que nos pueda estar hablando de un vínculo directo sino más bien de algo que genera el yoga en cualquier edad e incluso que no parece ser estrictamente adjudicable al yoga. Otras actividades, similares o no, podrían estar supliendo aquella fuente de energía. Sólo una (1) de las once (11) mujeres entrevistadas manifestó poder encontrar esa energía solo en el yoga, pero aún en ese caso se debe a las limitaciones físicas que impone la edad para realizar otras actividades y no a algo que aporte el yoga exclusivamente. Respecto a lo anímico

también surgió reiteradas veces el hecho de comenzar a gozar de un mayor optimismo frente a la vida. Esta cuestión sabemos que está íntimamente ligada a la filosofía propia del yoga, la cual invita a ejercitar una reconciliación con el todo y a una actitud positiva frente a la vida y el propio Ser a través de sus meditaciones y ejercicios mentales. Si bien a lo largo de las entrevistas no han podido encontrarse cuestiones particulares que ligen ese recurrente logro de optimismo con la tercera edad, sí se ha encontrado que ese optimismo sólo lo encontraban en la clase de yoga, en tanto ésta constituye uno de los pocos ámbitos de sociabilidad que estas mujeres manifiestan tener. Nuevamente, sin embargo, el logro del impacto anímico parece no estar ligado directamente al tema de la edad, sino más bien a una cuestión aleatoria.



Fotografía tomada durante la clase de Yoga. 31/05/2017.
“Mutual Gas”.

3.4 El Yoga: ¿Una recomendación médica o una elección personal?

Una temática que surgió a medida que se fueron desarrollando las entrevistas y de la que vale hacer mención tuvo que ver con los motivos que llevaron a estas mujeres a la práctica. Decimos que vale la pena mencionarlo porque resultó estar ligado con la cuestión de la tercera edad y la práctica específica del yoga. Siete (7) de las once (11) mujeres entrevistadas han mencionado haber padecido o padecer alguna cuestión de salud relacionada a la edad (cardiopatías, dolores articulares, empeoramientos de la postura, entre otras) ante las cuales los profesionales recomendaron enfáticamente la práctica del yoga. El resto de las entrevistadas han manifestado haber



comenzado o bien para evitar el sedentarismo propio de la edad, o bien por interés personal.

3.5 ¿Y lo filosófico-espiritual?

Las entrevistas, al tiempo que se las fue realizando, ofrecieron una veta de análisis que no había sido planteada en un principio. Esta veta concierne a las diferencias que se pueden observar entre las mujeres entrevistadas según el tiempo de práctica de Yoga que llevan. De las once mujeres entrevistadas, cinco (5) comenzaron hace cinco (5) o menos años a practicar yoga, mientras que el resto (seis -6- mujeres) practican hace quince (15) o más años. No se han encontrado diferencias significativas respecto a los impactos físicos que tiene la práctica del yoga en función del tiempo de práctica y que a su vez puedan estar ligadas a una cuestión etaria. Al perfeccionamiento al que han aludido las entrevistadas de más tiempo de práctica no se lo encontró ligado a cuestiones que tuvieran que ver con el envejecimiento y que sean estrictamente adjudicables al yoga. Ahora bien, estas seis (6) mujeres que más tiempo llevan de práctica han reconocido haberse interesado por la propuesta estrictamente filosófica del yoga y haber intentado aplicarla en su día a día; incluso dos (2) de ellas parecen haberse comprometido con propuestas que tienen que ver con cuestiones concretas como el veganismo y el naturismo. Cuando a estas seis (6) mujeres se les preguntó si inicialmente comenzaron la práctica por cuestiones que tuviesen que ver con la propuesta filosófica-espiritual, la casi totalidad (hubo una sola excepción que aseguró siempre haber estado interesada) ha afirmado que se debió a cuestiones como una recomendación médica, nivel de stress padecido o la necesidad de un mayor autocontrol de sí mismas frente a distintas situaciones. En ese momento surgió el interrogante acerca de si fue el envejecimiento el que, en función de las nuevas situaciones particulares que podía traer consigo la edad (complicaciones de salud, incertidumbre acerca del futuro, soledad por viudez, soledad y sedentarismo post-jubilatorios, entre otras) guiaba y despertaba el interés por la veta espiritual del Yoga. Indagando acerca de ello a medida que estas seis (6) entrevistadas fueron nombrando algunas de tales situaciones, se fue indagando acerca de lo mencionado. La mitad ha reconocido que el yoga y su filosofía cumplieron un papel fundamental para afrontar la muerte de sus maridos:

“Me dio yoga todo eso (...) Yo soy viuda, y yo aprendí; yo hace 7 años que estoy viuda, y yo aprendí a convivir con la soledad, ¿me entendés?” (Olga; 74 años; más de 40 años de práctica)

“...aprendes a vivir el presente. Yo siempre digo que es como estar más consciente...y relativizas viste, te tomas las cosas con menos problema. A mí en ese sentido me ayudó mucho, como te dije, cuando enviudé... me permitió sobrellevarlo de otra manera y quizás al principio yo no hubiese estado muy predispuesta a eso.” (Susana; 74 años; entre 30 y 35 años de práctica)

E: “Yo te digo que hay gente que me dice “hace 7 meses estas sola, se te vino todo abajo y vos no te vestiste de negro (...) Y eso es lo que me decían: “cómo ya salió a la calle...””

“EN: ¿El yoga te ayudo a evitar caer?”

E: Claro, porque me permitía decirme a mí misma que tenía que seguir. Las frases que leo, la meditación. La filosofía.” (Teresa; 71 años; más de 40 años de práctica)

La otra mitad expuso cuestiones referentes a la incertidumbre del futuro y la soledad:

“El yoga a mí siempre me interesó, pero viste que sentarte a leer...no, no lo hacía. Y yo creo que fue un poco el tema de estar sola, de estar grande, que me hicieron...bueno como que me hicieron necesitar algo más...algo que me haga sentir bien. Por eso me compré algunos libros sobre yoga” (Estela; 68 años; entre 20 y 25 años de práctica)

“...valoras lo que tenés, es un disfrute de la vida lo que propone. Bueno llegue a esta etapa de mi vida y estoy bien, tengo una familia, estoy sola pero no tengo miedo. Valorarme yo de lo pequeño a lo grande, eso sí. Me ayuda a valorar lo que tengo, a ser un agradecido con llegar a esta altura de la vida del modo en que lo hice.” (Amalia; 73 años; 33 años de práctica)

“...Eso lo aprendí con el tiempo de práctica y cuando uno va viendo que sus amigos se van. El yoga te da eso, tenés solo que darle la oportunidad para poder adquirir esas cosas...al principio la verdad es que uno mucha pelota quizás no le da...pero después ves que va siendo aplicable.” (Rita; 73 años; aproximadamente 20 años de práctica)

Respecto a las cinco (5) mujeres con cinco (5) años o menos de práctica, en ningún caso han manifestado tampoco haber comenzado por una cuestión referente a la filosofía del yoga:

(Respondiendo acerca de su información sobre la propuesta filosófica del yoga): “No, la verdad que

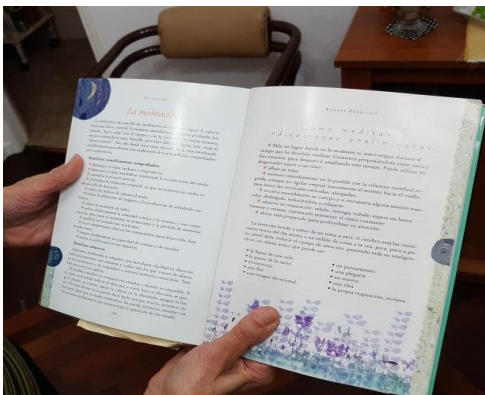


no. Mucho no se la verdad”. (Norma; 73 años; 3 años de práctica)

“Yo creo que en este momento está todo muy...o sea estamos todos muy movilizados con el tema de la filosofía yoga, buda, tai chi, todo eso. Pero hay algo que a mí me parece que no es solamente eso (...) De pronto, por ahí, por curiosidad todos nos volcamos a investigarlo; ahora, yo ya te digo no soy...ya te digo, hay yoguis que no comen carne, para ese lado no voy. Pero sí, la filosofía la conozco. Hoy googleas y tenés datos de lo que quieras. Pero me interesa más lo otro.” (Alicia; 68 años; entre dos y tres años de práctica)

“No, puse más atención en lo práctico, pero sí siento que no estoy tan estresada. Pero más en la parte física y en la parte práctica esencialmente” (Liliana; 62 años; 2 años de práctica)

Vemos, entonces, cómo el tema del tiempo de práctica si bien no arroja diferencias sustanciales respecto a los impactos físicos y mentales entre quienes hace más años hacen yoga y quienes hace menos, sí arroja un dato recurrente respecto al creciente impulso a conocer la veta filosófico-espiritual del yoga con el paso del tiempo de práctica. Al indagar sobre los motivos que llevan a ello, hemos visto que se encontraron cuestiones ligadas a la tercera edad (viudez, incertidumbre sobre el futuro, soledad).



Fotografía tomada durante la entrevista a Teresa, una de las mujeres entrevistadas con más de cuarenta años de práctica. El libro se llama “Las 4 Estaciones” y detalla recomendaciones del yoga para cada una de las estaciones del año. 31/05/2017

RESULTADOS Y CONCLUSIONES

De las entrevistas realizadas a las once (11) mujeres de la tercera edad que practican yoga en el centro

de jubilados de la Mutual Gas, se han obtenido los siguientes resultados:

1. Respetto a los impactos físicos de la práctica del yoga en la tercera edad:

1.1 La totalidad de las entrevistadas manifestó la existencia de impactos sobre las destrezas corporales, resaltando la importancia de la práctica de Yoga más bien para el mantenimiento o recuperación de esas habilidades en lugar de la ganancia de unas nuevas.

1.2 Todas las mujeres entrevistadas han experimentado variaciones a nivel anatómico como resultado de la práctica del yoga en cuestiones ligadas directamente con el deterioro corporal propio de la edad.

1.3 Más de la mitad del total de las entrevistadas manifestó no haber experimentado variaciones o impactos a nivel fisiológico como resultado de la práctica a su edad. Entre las que sí, algunas cuestiones puntuales pueden destacarse por su radicalidad, como ser la desaparición del asma y el control de cardiopatías.

2. Sobre los impactos psíquicos de la práctica del yoga en la tercera edad:

2.1 Respecto al impacto mental, siete (7) de las once (11) mujeres entrevistadas han manifestado poder afrontar de manera distinta situaciones de su vida que se les han presentado con la edad (viudez, etapa de la vida o soledad) gracias a la práctica del yoga. Todas ellas han hecho alusión a la respiración como modo de relajarse y de hacer concreta esa influencia. Diez (10) mujeres han hecho también alusión a la respiración, pero ligándola al aprendizaje de vivir con más consciencia y disfrute el presente.

2.2 Si bien todas las mujeres mencionaron estar más energizadas y gozar de mayor optimismo a partir de la práctica del yoga, no se encontraron indicios que permitieran ligarlo directamente al tema de la edad, sino más bien a una cuestión aleatoria. Ninguna de sus respuestas otorga información que nos pueda estar hablando de un vínculo directo, de modo que podría estar tratándose de algo que genera el yoga en cualquier edad e incluso de algo que no es consecuencia



exclusiva de la práctica del yoga. Otras actividades, similares o no, podrían estar supliendo aquella fuente de energía (muchas han hecho alusión al tai chi y al tao). A partir de esta cuestión surgió, sin embargo, una posible veta de investigación a futuro acerca del rol del yoga en personas que tienen de antemano habilidades físicas limitadas por un tema etario y que por ello sólo puedan practicar tal actividad. Sería enriquecedor conocer si en tales casos opera como una fuente de optimismo que no es pasible de ser encontrada en otro lado.

3. Acerca de las diferencias según el tiempo de práctica que llevan las mujeres entrevistadas:

3.1 De las seis (6) mujeres con quince (15) años o más de práctica, cinco (5) han mencionado no haber comenzado Yoga por haberse interesado en su veta filosófica espiritual y que éste interés surgió muchos años más tarde. En todos esos casos, cuando se indagó acerca de los motivos que las acercaron a dicha veta, se mencionaron cuestiones ligadas a la soledad, post-jubilación o viudez, es decir, cuestiones que generalmente están asociadas a la vejez. Una (1) sola de aquellas seis (6) mujeres manifestó haberse encontrado desde el inicio interesada por la veta espiritual del yoga y haber recibido grandes beneficios de ella a lo largo de sus más de cuarenta (40) años de práctica.

3.2 De las cinco (5) mujeres con cinco (5) años o menos de práctica, ninguna ha manifestado haber comenzado la práctica de Yoga por su propuesta filosófica-espiritual, lo cual coincide con el dato recogido entre las mujeres que hace más años lo practican. Todas han mencionado, a su vez, que su interés presente en la actividad tiene que ver con cuestiones ligadas a lo físico o al recogimiento mental y la relajación, y no con las propuestas estrictamente filosóficas del yoga.

De todas las entrevistas podemos concluir que es a través de la práctica misma del yoga y del interés por su veta más bien física, que estas mujeres han ido adquiriendo cuestiones relacionadas en última instancia con la propuesta filosófica del yoga, porque a través de la practica misma adquirieron el hábito de la relajación, de una determinada respiración y de la serenidad, que son todas cuestiones ligadas a la veta espiritual del yoga. Ahora bien, la diferencia parece estar en la motivación y la búsqueda consciente de la adquisición de aquellos aprendizajes. Allí es donde

se han encontrado las diferencias ya expuestas respecto al tiempo de práctica que se tiene. Estamos en condiciones de afirmar que el orden de los factores es: 1) interés consciente por la veta física 2) interés consciente por la veta filosófico-espiritual.

4. Relacionado al tema de la veta filosófico-espiritual, han emergido sorprendentes alusiones en la totalidad de las mujeres entrevistadas al aprendizaje de cuestiones como la solidaridad, la empatía y el compañerismo. Sin ser una temática que formara parte de los objetivos explícitos a indagar de este trabajo, sin embargo, surgió de manera espontánea en todas las entrevistas esta alusión. Podría pensarse entonces que estas actitudes constituyen un efecto particular de la propuesta filosófico-espiritual del yoga, dado que entre sus presupuestos se encuentra la idea de la unión y de la armonía con el todo y del equilibrio sano entre uno y todo lo que nos rodea. No podría sin embargo ligarse tales actitudes a una cuestión etaria, es decir, si bien sí son adjudicables a la filosofía del yoga, no lo son a la tercera edad y por ello exceden los intereses de la presente investigación. Motivan, sin embargo, una posible veta investigativa a futuro que indague acerca de los impactos del yoga respecto a esta temática en la vida de todos aquellos que lo practican y cómo ello podría estar influyendo en la preparación para su futura vejez.

“...el yoga me ayuda también a la relación con las personas. No estar confrontado, no estar peleado, no discutir, tratar de comprender al otro. Me ayuda muchísimo a por ejemplo tener una buena relación con la gente y contemplar al otro.” (Chela; 70 años).

“A parte que te enseña esta disciplina a ayudar al otro.” (Olga; 74 años).

5. Otro dato que surgió a lo largo de la investigación tiene que ver con el tema de las medicaciones y de las operaciones. Cinco (5) mujeres de las once (11) entrevistadas han manifestado haber recibido la recomendación médica de hacer yoga por cuestiones de salud particulares vinculadas a la edad (empeoramiento de patologías de la columna, complicaciones en la rodilla, entre otras) para evitar una operación. Otras seis (6) mujeres han hecho reiteradas alusiones a la importancia que le adjudican al yoga para evitar



tomar pastillas ya sea para dormir (por la serenidad que aporta), para dolores musculares (por la relajación corporal) o para controlar niveles de stress y tensiones peligrosas frente a una cardiopatía (por la calma mental que propicia).

“Yo no necesito pastillas para dormir, pastillas para nada. Además estas más tranquila, pero no porque no te pase nada” (Rita; 73 años).

6. Se ha encontrado completa coincidencia en la respuesta de las once (11) mujeres entrevistadas acerca de la importancia que adjudican a la clase de yoga en sus vidas. Todas manifestaron darle un lugar de privilegio a la asistencia a la clase y sostienen que, de no poder hacerlo, se debe a cuestiones de fuerza mayor. Cuando se indagó acerca de la razón por la cual adjudicaban tan elevada importancia a la práctica, si bien la totalidad hizo afirmaciones tales como “porque me hace bien, es para mí, es por la actividad (...) es por mi salud, mi bienestar, todo, anímico, todo” (Mirta; 66 años) o “Y porque ya te digo, es como un cable a tierra, tengo esa hora que es para mí, me despejo, no pienso en nada y estoy relajada, tranquila. Es ese tiempo que me tomo para mí” (Liliana; 62 años), las cuales no están ligadas estrictamente a una cuestión de edad o vejez, por otro lado sucede que diez (10) de las once (11) mujeres entrevistadas hicieron afirmaciones en las que sostuvieron que se trata de un espacio importante de sociabilidad en un momento en que uno comienza a quedarse más solo (cuestión que otras actividades no tienen por qué incentivar) y que cuenta con el plus de fomentar las ya mencionadas actitudes de compañerismo, empatía y solidaridad, dando como resultado un espacio positivo y alegre.

“...yo creo que es una parte sociable que es bienvenida, que es buena para el que está jubilado porque vos imagináte que sino no perteneces (...) acá hay una especie de comunión y hay alegría, en estos grupos se nota eso, sí. Hay alegría y a uno cuando ya no tiene tantos ámbitos de encuentro como antes eso le viene bien” (Alicia; 68 años).

“...es estar bien, es estar a gusto, en armonía conmigo y con el resto de la gente, porque creo que todos estamos en la misma situación, como que a todos nos gusta y bueno, estamos todos contentos. Y bueno, hay armonía...” (Liliana; 62 años).

7. Finalmente, ha resultado llamativa la ausencia completa de hombres en la clase de Yoga. Cuando se les preguntó a las entrevistadas a qué pensaban que podía estar vinculada dicha ausencia, si bien la totalidad pareció no encontrar razones a las que pudiese adjudicarse, cuatro (4) lo ligaron a posibles cuestiones de virilidad, en tanto se trata de una actividad no reconocida por el fortalecimiento físico aportado sino que suele estar asociada a la parsimonia y la meditación. Esta cuestión constituye otra posible veta de investigación a futuro, referente a las representaciones que se hacen los hombres acerca del yoga y los efectos que tales prejuicios pueden tener a la hora de elegir o ser enviados a realizar esta práctica que, como hemos visto, otorga gran cantidad de beneficios.

Habiendo realizado este recorrido, fue interesante descubrir que evidentemente el Yoga tiene impactos sobre la vida cotidiana de las mujeres de la tercera edad que lo realizan en el centro de jubilados de la Mutual Gas. Los impactos físicos y las influencias psíquicas mencionadas nos hablan de una actividad cuyas enseñanzas tanto físicas como mentales son pasibles de ser traspoladas al día a día. Hemos visto que varias de las mujeres manifestaron haber podido calmar dolores físicos recurrentes a través de ciertos ejercicios de elongación o a través de un tipo de respiración aprendido; hemos sido testigos también del relato de mujeres que afirman haber mejorado su salud fisiológica, aunque estas hayan sido las menos, y hemos también observado que muchas de ellas aprendieron nuevos modos de serenarse para afrontar situaciones ligadas a la vejez y cómo a través del yoga lograron un nivel de asimilación de sí mismas y de su etapa de vida que les permitió arrancar más provecho del presente. Si bien no puede afirmarse que la veta filosófico-espiritual haya sido el motor que las llevó a comenzar esta práctica, sí hemos comprobado, hechas ya las salvedades con respecto al tiempo de práctica que se tenga, que es la propia práctica física a través de la cual en su día a día estas mujeres adquieren los valores la filosofía del Yoga.

Llegados a este punto, podemos aseverar que esta actividad físico-espiritual resulta destacable a la hora de pensar opciones para promover un envejecimiento activo entre los adultos mayores de nuestra sociedad, dado que, a grandes rasgos y en términos generales, podemos sostener que su práctica impacta en la vida cotidiana de estas mujeres de entre 60 y 74 años, proveyendo



herramientas (ejercicios físicos o pautas de relajación y meditación) que garantizan un bienestar corporal y mental significativo para la tercera edad, como también proveyendo enseñanzas actitudinales y sociales. Resulta, asimismo, una rica fuente de posibles nuevas resignificaciones de los cuerpos mayores, en tanto posibilita el mantenimiento de la flexibilidad, la agilidad, la elasticidad y la salud anatómica, que son todas cualidades no atribuidas por el sentido común a la tercera edad. Podría incluso fomentar el recorrido de un lento camino hacia la erradicación del vejeísmo implícito, el cual en muchos casos actúa profundizando los achaques de las personas viejas. Si, como hemos comprobado en esta investigación, aquellas personas que llevan años de práctica de Yoga, logran interesarse conscientemente por la filosofía que ésta disciplina propone y cultivar mayor aceptación de sí mismas además de mejores modos de vida y estados de salud psico-físicos, entonces es posible pensar en futuras vejezes que, exentas de auto-valoraciones peyorativas, propicien una reconciliación más profunda con el propio cuerpo y con el presente. Si bien las entrevistas realizadas para este trabajo no han demostrado que específicamente al yoga puedan ser atribuidas las variaciones anímicas de las que se hizo mención, sí es posible que a través de la meditación, la introspección y la reconciliación consigo mismas de las que han hablado las entrevistadas, pueda incentivarse una nueva manera de asumir la tercera edad y de vivirla.

BIBLIOGRAFÍA

Bauman, Z. (2014). “¿Para qué sirve realmente un sociólogo?”. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: PAIDÓS.

Bourdieu, P. (1994). “El Sentido Práctico”. Recuperado de <https://sociologiaycultura.files.wordpress.com/2014/02/bourdieu-el-sentido-practico.pdf>.

Bourdieu, P. (1997). “Razones Prácticas. Sobre la teoría de la acción”. Barcelona, España: EDITORIAL ANAGRAMA S.A.

CEPAL. Chakiel, J. (2000). “El envejecimiento de la población latinoamericana”.

CEPAL. Guzmán, J.M. (2002). “Envejecimiento y desarrollo en América Latina y el Caribe”.

Citro, S. (2003). “Variaciones sobre el cuerpo. Nietzsche, Merleau-Ponty y los cuerpos de la etnografía”. Matoso, Elina (comp.) In-

certidumbres del Cuerpo. Corporeidad, arte y sociedad. Buenos Aires: Letra Viva - Facultad de Filosofía y Letras, UBA. 2006.

Daya Devi, V. (2013). “Yoga y Meditación para la tercera edad”. Recuperado de <http://vivianayoga.blogspot.com.ar/2013/01/yoga-y-meditacion-para-la-tercera-edad.html>.

Heller, A. (1985). “Historia y vida cotidiana” Cap. 2: “La estructura de la vida cotidiana”. Recuperado de <https://fujigakiacademia.files.wordpress.com/2014/08/historia-vida-cotidiana.pdf>

Iglesias de Ussel, J. (2001). “La soledad en las personas mayores: Influencias Personales, Familiares y Sociales. Análisis Cualitativo”. Recuperado de <http://www.camfpozoblanco.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/5006lasoledad.pdf>.

Levy Becca y Banaji Mahzarin (2004) “Viejismo Implícito” en “Viejismo, Estereotipos y Prejuicios contra las Personas Mayores (Ageism. Stereotyping and Prejudice against Older Persons)” (comp.) Todd D. Nelson. Massachusetts: The Mit Press.

Micó Soriano, P. y Rodríguez Cano, C. (s.f.). “Yoga para la edad de la sabiduría”. Recuperado de http://www.estudiodeyoga.es/EstudiodeYoga/Cursos/Yoga_files/pepamico.pdf.

Muller, M.S. y Pantelides, E.A. (s.f). “Aspectos demográficos del envejecimiento”

OMS. (2002). “Envejecimiento activo: un marco político”. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/oms-envejecimiento-01.pdf>.

Swami Bhaktivedanta Padmanabha (2017). <https://purnavinayasayoga.blogspot.com.ar/>.

Consultado en el mes de Abril del 2017.