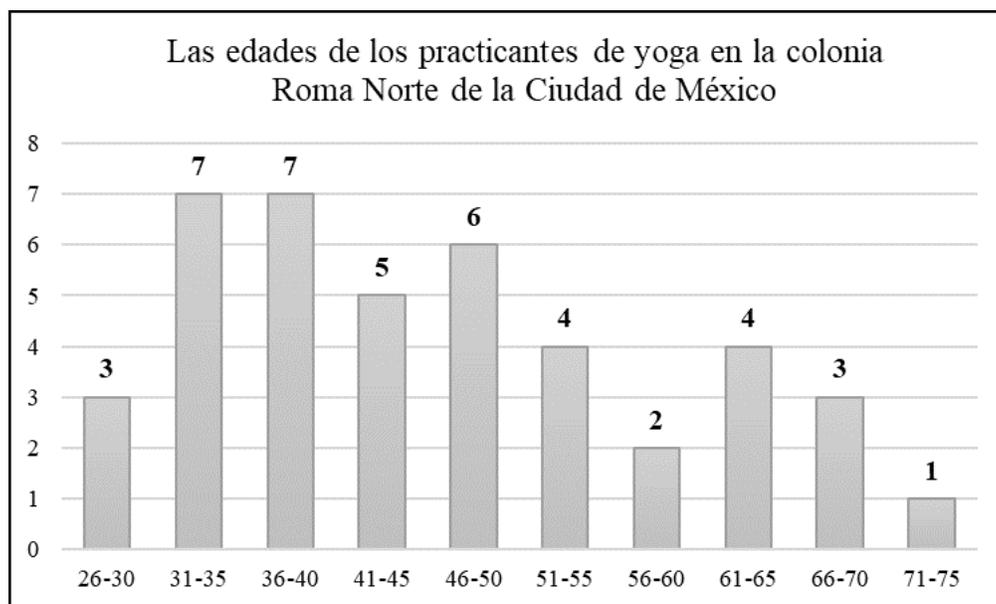


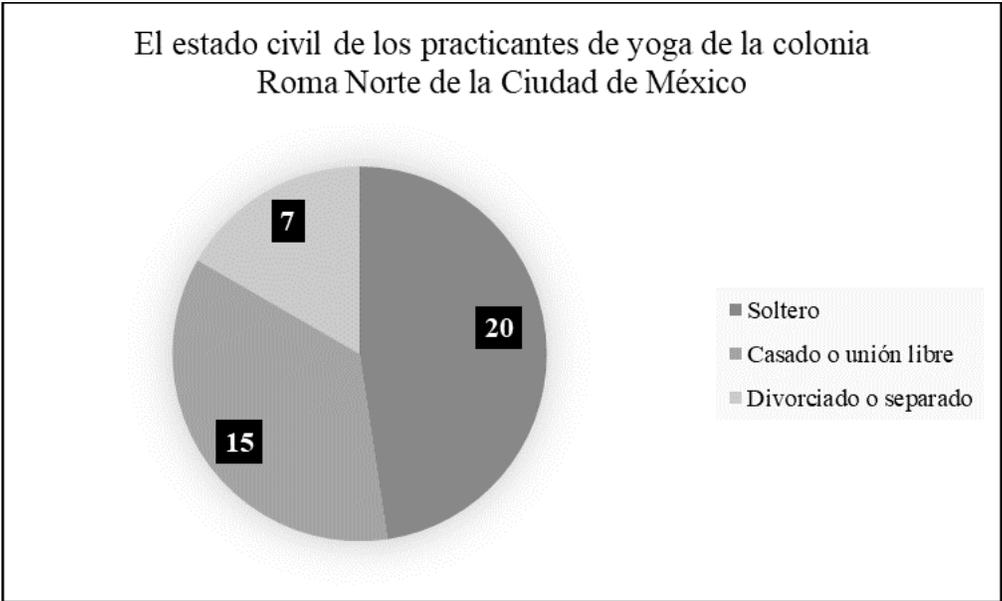
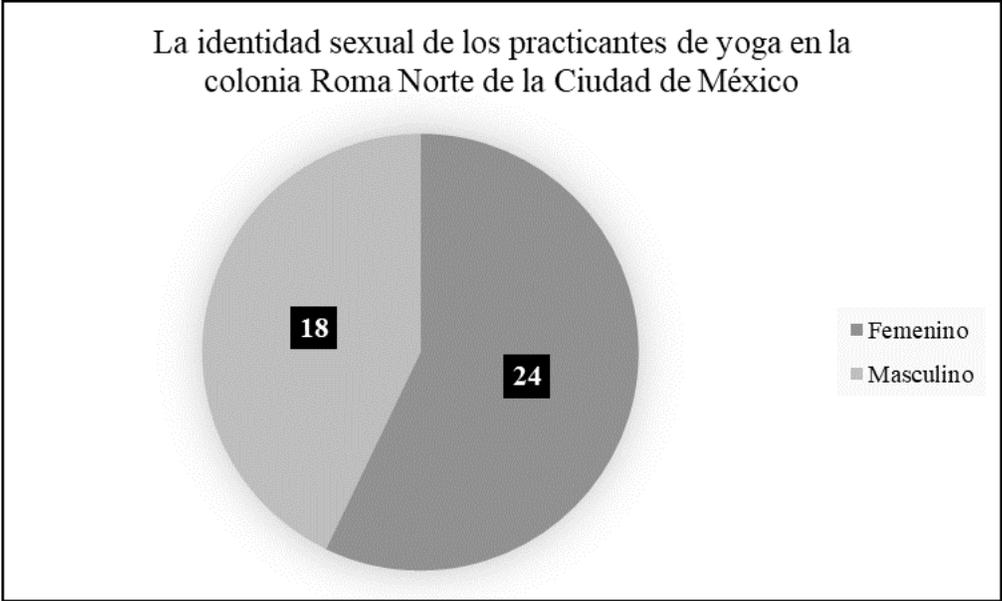
Diagnóstico de los practicantes de yoga en la colonia Roma Norte

Como parte de la tesis de licenciatura titulada “Yoga y ritual urbano. El caso de la colonia Roma Norte de la Ciudad de México”, Ricardo Pérez estudiante de Sociología en la Facultad de Ciencias Políticas de la UNAM, levantó un cuestionario-encuesta sobre la manera en que se practicaba el yoga en algunas instituciones de la colonia. Se realizó entre 2020 y 2021, lo que significa que se enfrentó a muchas dificultades derivadas del COVID-19. Es por esto por lo que solo una de las encuestas se realizó de manera presencial, mientras que el resto fueron en modalidad online.

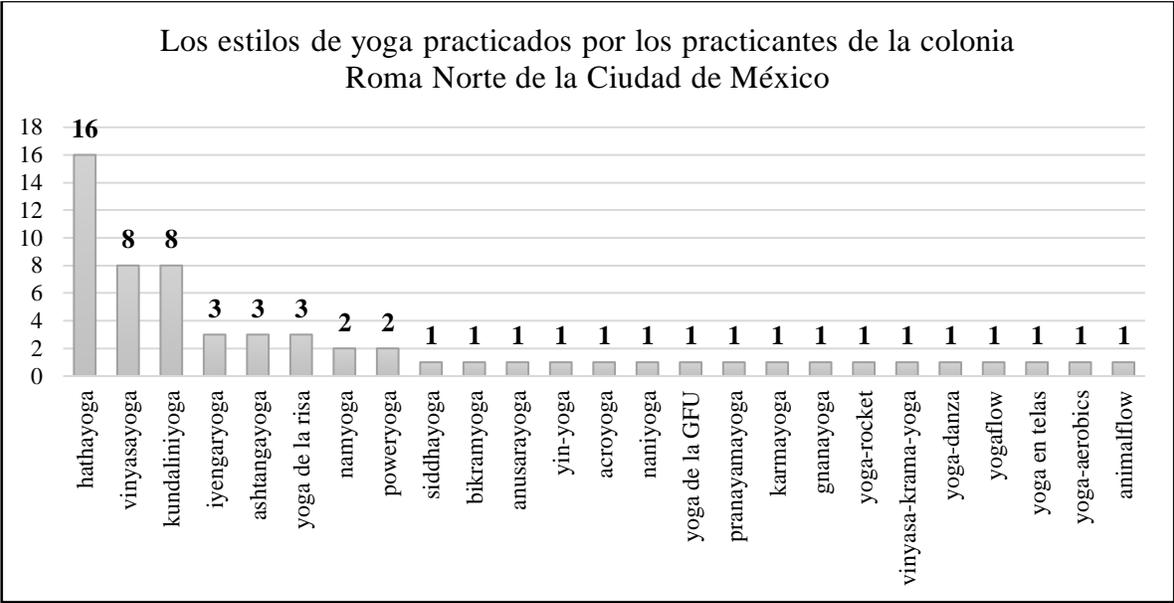
Como se acaba de comentar, el cuestionario-encuesta estaba dirigida hacia la tesis de licenciatura, por lo que su objetivo era ofrecer un diagnóstico sobre las características principales de los practicantes y los instructores de yoga, así como los directores de las instituciones; por lo que los resultados de las gráficas contienen estos tres grupos poblacionales. El primer dato que obtuvo fueron las edades las cuales se dividieron en tres rangos: a) *millennials* (de 25 a 40 años), b) generación x (de 41 a 60 años) y c) *baby boomers* (de 61 a 75 años). A partir de estos rangos se puede establecer que los practicantes de la colonia consisten en 17 *millennials*, 17 personas de la generación x y 8 *baby boomers*.



Respecto al sexo de los entrevistados, 24 son mujeres y 18 hombres, lo que significa que la práctica de yoga está marcadamente liderada por el sexo femenino; pero no solamente como practicantes sino también como instructoras y directoras de las instituciones. Del total de los 42 entrevistados, 20 son solteros, 15 están casados o en unión libre y el resto son divorciados o separados. Hasta aquí se podría definir que los practicantes de yoga en la colonia Roma Norte son mayoritariamente mujeres solteras de entre 25 y 40 años.



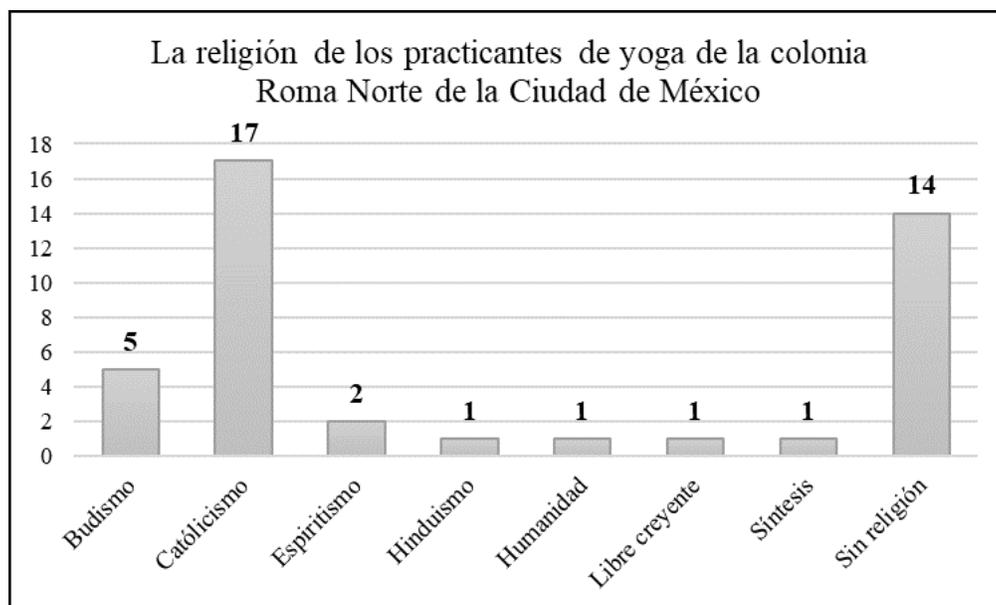
La siguiente gráfica muestra los estilos que han practicado los entrevistados. Es claro que el estilo más recurrido es el hathayoga, con 16 practicantes. Los siguientes estilos: vinyasa y kundalini han sido practicados por 8 personas respectivamente. Iyengaryoga, ashtangayoga y yoga de la risa son los siguientes más populares, con 3 practicantes, mientras que namyoga y poweryoga solamente han sido practicado por 2 entrevistados. Debido a que esta pregunta fue abierta, se mencionaron muchos y diversos estilos, entre los que resaltan: yoga de la GFU, yoga-rocket, yoga-danza, yoga en telas y yoga-aerobics; estilos que claramente tienen una inclinación hacia el trabajo físico y corporal.



Finalmente, debido a que otro de los objetivos de la tesis era discutir la manera en que se relacionaba la espiritualidad y lo religioso con el yoga a manera de ritual, también se preguntó sobre la religión del yogui. La población con religión es de 28 personas, mientras que 14 se identificaron sin religión. Entre la población con religión, la mayor parte se identificó como católica, siendo 17 en total. Budismo fue la segunda religión más practicada con 5 entrevistados y la siguiente fue el espiritismo con 2 practicantes. El resto de las religiones solamente fueron practicadas por una persona y son hinduismo, humanidad, libre creyente y síntesis (o sea una combinación y suma de distintas religiones en una sola forma de creer).

Muchos de los practicantes encontraron relación entre su práctica de yoga y su religión, pero otros comentaron que son dos aspectos distintos y consideraban al yoga simplemente como una manera de hacer ejercicio. Entre quienes encontraban relación entre

estas dos esferas, hubo quienes mencionaron que durante la sesión, cuando se entonaban palabras como luz, energía y superioridad, enseguida pensaban en el dios católico; mientras que otros comentaron que su religión budista complementa su yoga con valores y principios, como la no violencia o *ahimsa* que se ve expresado en la no violencia a los animales y por lo tanto en un régimen alimenticio vegano o vegetariano.



Es necesario agradecer a todos y cada uno de mis entrevistados, pues debido a que fueron los sujetos de estudio y el elemento central de la tesis, sin su tiempo y sus palabras no habría podido completar la investigación.