

# Cuerpos confinados: La imbricada relación entre el cuerpo y la sociedad en situación de pandemia

Lidia Abel\* y Tere Puig Calzadilla\*\*

**Resumen:** El brote de la enfermedad provocada por el coronavirus en diciembre de 2019 hizo que muchos países solicitasen a las poblaciones que se aislasen en sus viviendas, unas formas de confinamiento a las que se llamó *cuarentenas*. En su mayoría, no solo consistieron en la separación física de las personas de sus contextos laborales, familiares y recreativos, sino también en la restricción del movimiento corporal.

El siguiente artículo pretende presentar a modo de recorrido experiencial los primeros esbozos de un proyecto de investigación que tiene como encuadre una comunidad de enseñantes y practicantes de yoga orgánico con sede en Vilanova i la Geltrú en formato virtual. Ante los efectos masivos que el proceso de la pandemia y las medidas para enfrentarla tuvieron sobre nuestras estrategias vitales, nos proponemos aportar elementos para una reflexión colectiva. En primer lugar, vamos a contextualizar la problemática y plantear algunas preguntas de investigación. Intentaremos, además, desplegar líneas teóricas y metodológicas.

---

**Palabras clave:** cuerpos, pandemia, experiencia somática

---

---

\*Escuela de Técnicas Somáticas El Punto de Vista del Cuerpo, Área de Investigación.

*E-mail:* elpuntodevistadelcuerpo@gmail.com.

\*\* Escuela de Técnicas Somáticas El Punto de Vista del Cuerpo, Área de Investigación.

*E-mail:* elpuntodevistadelcuerpo@gmail.com.

**Abstract:** The outbreak of the coronavirus disease in December 2019 prompted many countries to ask populations to isolate themselves in their homes. These forms of confinement were named quarantines. Most of them consisted not only of the physical separation of these populations from their work, family and recreational contexts but also in the restriction of body movement.

The following article aims to explain the route to the configuration of a research project that is framed by a community of teachers and practitioners of organic yoga based in Vilanova i la Geltrú but with virtual scope. Given the massive effects that the pandemic-measures process to confront it had on our vital strategies our goal is to provide elements for a collective reflection. After contextualizing the problem, we put forward some research questions and display afterwards our theoretical-methodological framework.

---

**Keywords:** bodies, pandemic, somatic experience

---

## Introducción

A partir de principios de 2020, la medida gubernamental de confinamiento en los hogares se acompañó de disposiciones de usar mascarilla y mantener una distancia social física mínima de dos metros. En este sentido, abundaron recomendaciones de todo tipo de diversas fuentes sobre los modos correctos de llevar la higiene personal, tales como lavarse las manos con frecuencia y durante no menos de veinte segundos o higienizar todos los elementos traídos de la calle tras salir a realizar tareas básicas de supervivencia. En el caso de presentar síntomas las instrucciones fueron: aislarse en la propia casa; usar una sola habitación y un baño o mantenerse alejado de otros convivientes; no ir al médico, pero llamarlo para consultar e informar; en caso de resultar inevitable el contacto con otros habitantes de la casa, usar mascarilla; no compartir artículos del hogar de uso personal; usar guantes; lavarse las manos a menudo y limpiar periódicamente todas las superficies de contacto frecuente. Ser o no hospitalizado dependía del juicio del médico y de las condiciones de los sistemas de salud locales (Williams, 2020).

En ese escenario, cesó la vida pública tal como la conocíamos. Ciudades enteras se sometieron a cuarentenas masivas y algunos países se cerraron por completo al exterior y se compartimentaron fronteras adentro (González, 2020). Con el paso de las semanas, se retomaron algunas actividades laborales y recreativas adoptando una modalidad en línea. Este fue el caso de la enseñanza y el aprendizaje del yoga orgánico en el marco de la Escuela de Técnicas Somáticas El Punto de Vista del Cuerpo, donde empezamos a compartir, primero, las transformaciones que estábamos viviendo corporalmente y, luego, a ensayar hipótesis que las explicasen.

Todo comenzó como una experiencia de diálogo y debate sobre los modos en que estábamos viviendo el confinamiento y las experiencias que este producía en nuestros cuerpos individuales. Poco a poco, nació una pregunta de investiga-

ción sobre los efectos del confinamiento en términos de continuidades y rupturas tanto sobre el cuerpo físico individual como en las comunidades más amplias de las que somos parte.

Partimos de la premisa de que, como seres vivos, nuestra organización interna se dispone para seguir una estrategia vital determinada (Tolja y Speciani, 2005). Definida en sentido amplio como una serie de rasgos que nos conforman y pretenden maximizar nuestra eficacia biológica, una estrategia vital está constituida por el contexto en el que nos movemos y los recursos internos con los que contamos (Moreno Klemming, 2002). Ahora bien, las medidas tomadas por los Gobiernos para enfrentar la pandemia modificaron de forma drástica la relación entre dichos contextos y recursos internos.

En cuanto al contexto, el confinamiento nos separó de los escenarios usuales de vida y de nuestras comunidades afectivas. Perdimos la libertad de movimiento, la fuente de ingresos desapareció o se redujo, dejamos de decidir sobre la propia vida, de poder prever el futuro a corto y largo plazo... Todo ello fue creando consecuencias vividas como dramáticas (Magalhães de Castro *et al.*, 2021). En términos de recursos internos, algunos estudios previos ya hablaban de síntomas de estrés postraumático, confusión e ira como efectos psicológicos de las cuarentenas en general. También mencionaban factores que podían potenciar dichos síntomas, como la excesiva duración de los confinamientos, los temores de infección, la frustración, el aburrimiento, los suministros inadecuados, la falta de información o las pérdidas financieras (Brooks *et al.*, 2020). En este caso, dada la reducción drástica de la actividad física y los cambios en los hábitos alimentarios, una consecuencia importante de la cuarentena fue un cambio en el estilo de vida (Mattioli *et al.*, 2020). No obstante, los encuentros virtuales con nuestra comunidad de yoga nos brindaron los elementos necesarios para desplegar resiliencia ante la situación. A partir de allí, empezamos a buscar qué tenía de novedosa nuestra situación. Encontramos dos elementos. Por un lado, el yoga orgánico nos brindó una

matriz de interpretación de nuestro cuerpo. Por otro lado, una actitud etnográfica daba forma y encuadre a los encuentros. Ambos factores entrelazados nos permitieron rearmar nuestras estrategias vitales.

Así, mientras el yoga orgánico daba forma a un nuevo mapa de recursos internos para reorganizarnos, la etnografía favoreció que la reflexión sobre la experiencia del propio cuerpo se hiciera extensiva a la sociedad en su conjunto. A continuación, vamos a explicar qué son el yoga orgánico y la autoetnografía y de qué modo configuran nuestra propuesta.

## Yoga orgánico

«Yoga orgánico» es el nombre que Puig (Puig *et al.*, 2015; Puig, 2017) dio a su práctica de yoga, que integra anatomía experiencial y pensamiento corporal (*bodythinking*). Los aportes confluyen desde tres direcciones. Primero, el yoga en las líneas *hatha* y *kundalini* provee las bases para esta práctica somática, esto es, la exploración de uno mismo desde el cuerpo a través de la indagación en la postura, el movimiento, el sonido y el contacto. Luego, la anatomía experiencial ofrece conocimientos (meta)técnicos para que el practicante pueda, por un lado, observar y percibir la propia fisiología, y, por otro lado, entrenar las habilidades para detectar las sensaciones que provienen de los órganos y fluidos internos (intercepción) y de la posición y el movimiento de las partes del cuerpo entre sí (propiocepción). Por último, el pensamiento corporal facilita organizar las nuevas percepciones y abre la vía para pasar de una experiencia física a una integración de las experiencias asociadas, ya sean emocionales, mentales o sociales.

De este modo, cada clase es una sesión de práctica corporal que consiste en un repertorio de posturas (*asanas*, en su versión en sánscrito) aportadas por el yoga. Estas permiten hacer ciertos movimientos básicos que facilitan las experiencias sensoriales que buscamos. Es decir, la vivencia sentida de las dimensiones de los

sistemas anatómicos visceral, osteoarticular y de tejido conectivo (Tolja y Puig, 2021). Al final de cada sesión, la experiencia individual se pone en común con el grupo a través de la expresión hablada. Esto hace que en el proceso de pensamiento vaya interviniendo una porción cada vez mayor del sistema nervioso, para dar lugar a lo que llamamos pensamiento corporal. El grupo de práctica acoge la expresión de la experiencia individual a través de la resonancia y así se transforma en conocimiento experiencial colectivo.

Hasta el inicio del confinamiento en España, las sesiones habían sido siempre presenciales. Ante las nuevas condiciones, estas asumieron un nuevo elemento constitutivo: la virtualidad. Así, se planteó el reto de traspasar la práctica somática a un espacio en donde la relación entre los cuerpos físicos no era posible. Dado que al hablar de cuerpo no nos referimos solo a carne, sino también al alcance perceptivo y la gestión de nuestros sistemas nerviosos, la práctica en línea es equiparable en calidad y profundidad a la presencial (Paris, 2009; Puig, 2021).

## Autoetnografía

La autoetnografía es una forma de investigación cualitativa en la que usamos la autorreflexión y la escritura para explorar y describir la experiencia personal y conectarla con significados culturales y sociales más amplios (Ellis y Bochner, 1996).

En términos estrictos, se trata de un derivado de la etnografía. Esta, incluida en el repertorio de métodos cualitativos, se ocupa del estudio de las personas en el interior de sus comunidades a través del denominado trabajo de campo. Se trata de un tipo de trabajo clave para definirla: a través de la inmersión en las comunidades, se recolecta la información. Sin embargo, la autoetnografía tiene su propia identidad. Mientras la etnografía exige sumergirse en comunidades que no son la propia para describir ciertos fenómenos sociales, la autoetnografía toma a los mismos investigadores como sujetos de estudio. Ambas, etnografía y autoetnografía, comparten la reflexividad como

herramienta metodológica, es decir, la conciencia como investigadores del propio enfoque analítico en relación con los sujetos y el campo de estudio. La propia posición social, la situación adentro del campo y el enfoque teórico pueden constituirse en limitaciones para producir conocimiento si no se las somete a revisión (Ellis *et al.*, 1996; Bourdieu y Wacquant, 2008).

Este método nos resulta adecuado en virtud de varias razones. Primero, las predicciones cuantitativas nos han resultado insuficientes para comprender algunos de los efectos de la pandemia en nuestra vida y la medicina alopática se muestra incompleta en su intento de brindar herramientas precisas para pensar la realidad. Luego, en términos de investigación social, no sería ético un enfoque que necesite distancia de los hechos ocurridos y objetividad emocional para recolectar datos, pues también nosotras nos vimos afectadas en nuestras estrategias vitales. Asimismo, un método que parta de la idea de que sin el contacto directo con los sujetos de investigación no hay acceso a los procesos sociales ni posibilidades de estudiarlos entraría en contradicción con nuestra experiencia virtual. Por otra parte, un enfoque que requiera inmersión a largo plazo como condición para darle complejidad al análisis no sería congruente con la urgencia de los tiempos (Lemms, 2020; Bernard, 2014; Cosín Aguilar *et al.*, 2013).

Elegimos la autoetnografía, por un lado, porque pensamos la investigación teniendo como base nuestra propia experiencia y la resonancia colectiva, que no requiere presencia física para hacerse evidente ni inmersión en el largo plazo. De este modo, podemos reflexionar sobre los procesos mientras tienen lugar (Lemms, 2020; Bernard, 2014; Cosín Aguilar *et al.*, 2013). Por otro lado, utilizamos la autorreflexión para explorar las experiencias individuales y conectarlas a experiencias comunitarias y sociales más amplias. Nuestras experiencias son posibles porque están inmersas en las de una comunidad determinada, en este caso, la de los practicantes de yoga orgánico. En ese sentido, escribimos sobre expe-

riencias situadas y analizamos las continuidades y los cambios en nuestro cuerpo físico mientras suceden. Al mismo tiempo, las experiencias de la comunidad inspiran reflexiones críticas sobre nuestras vivencias (Ellis *et al.*, 1996). La trama contextual se entrelaza con las experiencias individuales, y viceversa.

Ahora bien, ¿qué tienen en común estos dos enfoques, el del yoga orgánico y el de la autoetnografía? Del modo en que los concebimos, están entrelazados por una cualidad: el *embodiment*. Entre sus múltiples significados (Wolputte, 2004), podemos traducir *embodiment* como «encarnación» y definirlo como experiencias corporales sentidas y habitadas que pueden tomar formas porosas, viscerales y animadas. Por un lado, la autoetnografía sentida enreda al cuerpo en el proceso de investigación que encaramos. Por otro, el yoga orgánico es por definición una práctica sentida que crea una profunda percepción de uno mismo y hace posible transferir la práctica al resto del espacio vital individual y colectivo.

Así, mientras el yoga orgánico nos brinda una nueva matriz de interpretación de nuestro cuerpo, la autoetnografía nos ofrece el método de elaboración y escritura de la experiencia. Ambos elementos entrelazados nos permiten volver a dar forma a nuestras estrategias vitales. A través de este artículo, hemos comenzado a dar cuenta de esos procesos.

## Conclusiones

En este artículo, situamos el campo de investigación en el escenario planteado por el coronavirus y las medidas tomadas por diferentes actores para enfrentarlo. Presentamos el recorrido para dar forma a un proyecto de investigación de autogestión en el marco de una comunidad de enseñantes y practicantes de yoga orgánico con sede en Vilanova i la Geltrú, pero con alcance virtual. A continuación, trazamos algunas líneas teóricas y metodológicas que dibujan el desarrollo de nuestra investigación desde comienzos

de 2021. Pretendemos seguir profundizando, en futuras publicaciones, en aquellos puntos aquí solo esbozados de modo sencillo y accesible para una variedad de lectores. En términos generales, dados los efectos masivos que el proceso pandemia-medidas para enfrentarla tuvo sobre nuestras estrategias vitales —incluidos los estilos de vida y los cuerpos físicos—, el objetivo de esta propuesta de investigación es aportar elementos para una reflexión colectiva. ▣

## Referencias

- Bénard Calva, S. M. (comp.), 2014. *Autoetnografía. Una metodología cualitativa*. México, UAA.
- Bourdieu, P., y L. Wacquant, 2008. *Una invitación a la sociología reflexiva*. Buenos Aires, Siglo XXI.
- Brooks, S. K., R. W. Webster, L. E. Smith *et al.*, 2020. «The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence». *The Lancet*, 10.227 (395), pp. 912-920.
- Cosín Aguilar, J., y A. Hernández Martínez, 2013. «La disposición de las fibras miocárdicas en una banda condiciona la morfología y la función del corazón». *Revista Española de Cardiología*, 10 (66), pp. 768-770.
- Ellis, C., y A. Bochner (eds.), 1996. *Composing Ethnography: Alternative Forms of Qualitative Writing*. Lanham, Altamira.
- González, E., 2020. «Argentina entra en cuarentena obligatoria hasta el 31 de marzo». *El País* (19 de marzo). Disponible en: <https://elpais.com/sociedad/2020-03-20/argentina-entra-en-cuarentena-obligatoria-hasta-el-31-de-marzo.html>, consultado el 11 de enero de 2022.
- Lemms, A., 2020. «The (Im)possibility of Ethnographic Research During Corona». Mark Plank Institute for Social Anthropology (11 de junio). Disponible en: <https://www.eth.mpg.de/5478478/news-2020-06-11-01>, consultado el 11 de enero de 2022.
- Magalhães de Castro, B., T. Barbosa Trindade, P. V. Silva Augusto *et al.*, 2021. «Impacto de la cuarentena sobre la percepción de la imagen corporal y hábitos de los practicantes de musculación». *Rev Bras Med Esporte*, 27 (1), pp. 16-20.
- Mattioli, A. V., M. Ballerini Puviani, M. Nasi *et al.*, 2020. «COVID-19 Pandemic: The Effects of Quarantine on Cardiovascular Risk». *Eur J Clin Nutr*, 74, pp. 852-855.
- Moreno Klemming, J., 2002. «La evolución de estrategias vitales». En: M. Soler Cruz (coord.), *Evolución: La base de la biología*. Madrid, Proyecto Sur, pp. 159-176.
- Paris, G., 2009. *La sagesse des larmes*. París, Les Éditions de l'Homme.
- Puig, T., 2017. «Yoga orgánico para el embarazo». *Nacer, Crecer* (25 de julio). Disponible en: <https://nacercrecer.com/2017/07/25/yoga-orgánico-embarazo/>, consultado el 11 de enero de 2022.
- Puig, T., 2021. «¿A mayor digitalización menor autenticidad?». *El Punto de Vista del Cuerpo* (9 de julio). Disponible en: <https://elpuntodevistadelcuerpo.com/autenticidad-digitalizacion/>, consultado el 11 de enero de 2022.
- Puig, T., y J. Tolja, 2015. «Body yoga. Los efectos del yoga sobre el cuerpo y la mente». *Bodythinkingbooks*. Disponible en: <https://nacercrecer.com/wp-content/uploads/2018/05/extracto-body-yoga-2018.pdf>, consultado el 11 de enero de 2022.
- Tolja, J., y T. Puig, 2021. *Ser cuerpo (Resiliencia y superación personal)*. Buenos Aires, Del Nuevo Extremo.
- Tolja, J., y F. Speciani, 2005. *Pensar con el cuerpo*. Buenos Aires, Del Nuevo Extremo.
- Williams, J., 2020. «Healthy Enough for Home Treatment? Here's How Experts Say Coronavirus Patients Should Isolate». *Nola.com* (31 de marzo). Disponible en: [https://www.nola.com/news/coronavirus/article\\_488fbb26-735a-11ea-87d7-4b33400acecf.html?fbclid=IwAR2shwepkA0j2ogI\\_vMhJwx\\_b\\_jWdQA#utm\\_source=email&utm\\_campaign=NOLunchLines&utm\\_medium=newsletter&utm\\_content=read%20more&uid=](https://www.nola.com/news/coronavirus/article_488fbb26-735a-11ea-87d7-4b33400acecf.html?fbclid=IwAR2shwepkA0j2ogI_vMhJwx_b_jWdQA#utm_source=email&utm_campaign=NOLunchLines&utm_medium=newsletter&utm_content=read%20more&uid=), consultado el 11 de enero de 2022.
- Wolputte, S., 2004. «Hang on to Your Self: Of Bodies, Embodiment, and Selves». *Annual Review of Anthropology*, 33, pp. 251-269.