

PROYECTO DE GRADUACIÓN

TRABAJO FINAL DE GRADO

CUERPO

B

Energía activa

Colección capsula espiritual para Ayres Yoga

Marzola, María Cecilia

96659

Diseño de indumentaria

Proyecto Profesional

**Diseño y producción de espacios, objetos e
imágenes**

17.09.2020



Facultad de Diseño
y Comunicación

Agradecimientos

Quiero dar las gracias a todos los que me ayudaron a realizar este proyecto, especialmente a mi mamá que me interiorizó en la disciplina del yoga y me ayudó a entender que no es un deporte o una actividad para estar en forma, sino que es un estilo de vida y que con él se pueden generar cambios increíbles ya que a la vez es un espacio de conexión con uno mismo

De igual manera, dedico este trabajo a mi familia que me ayudó a lo largo de toda la carrera, creyó en mí y siempre me acompañan y guían para concretar todo lo que me proponga.

Índice

Introducción	5
Capítulo 1. Vestir el cuerpo en movimiento	13
1.1 El cuerpo como envase del alma y la vestimenta como envase del cuerpo	13
1.2 La comunicación en los movimientos	16
1.3 El indumento deportivo y sus textiles	19
1.4 Fibras textiles y sus propiedades	23
1.4.1 Fibras sintéticas y artificiales	24
1.4.2 Fibras naturales	25
Capítulo 2. Prácticas espirituales y la energía corporal	28
2.1 Objetivos y origen del yoga	28
2.2 La energía	31
2.2.1 Centros y canales psico energéticos	32
2.3 Canalización de energía en el cuerpo humano	35
2.3.1 Yoga	36
2.3.2 Cromoterapia	37
2.3.3 Gemoterapia	38
2.3.4 Aromaterapia	39
2.3.5 Acupuntura	40
Capítulo 3. La indumentaria y las prácticas espirituales hoy	42
3.1 Energía, cuerpo y vestimenta: una tendencia mundial	42
3.2 La nueva era en Argentina	45
3.2.1 Las prácticas espirituales y su recomendación por parte de la medicina	46
3.3 Diseño y funcionalidad en tendencia	49
3.3.1 Elementos que construyen al diseño	52
3.3.2 Elementos compositivos del indumento	54
3.3.3 El sportwear	56
Capítulo 4. Ayres Yoga	58
4.1 ¿Qué es Ayres Yoga?	58
4.1.1 Sus fundadoras	59
4.1.2 Identidad de la institución	60
4.2 Tipos de yoga y actividades dictadas	61
4.2.1 Ashtanga Vinyasa Yoga	61
4.2.2 Vinyasa krama yoga	65
4.2.3 Profesorado	66

4.2.4	Venta de productos orgánicos, libros y elementos para la práctica	68
4.3	Indumentaria utilizada actualmente.....	69
Capítulo 5.	Colección de indumentaria: Energía activa	72
5.1	Marca	72
5.2	Propuesta de diseño.....	74
5.2.1	Usuario	75
5.3	Conjuntos.....	77
5.3.1	Paleta de color	78
5.3.2	Fibras textiles y materiales a utilizar.....	80
5.3.3	Tipologías y propuesta de mordería.....	81
5.4	Fichas Técnicas.....	82
Conclusiones	85
Lista de Referencias Bibliográficas	90
Bibliografía	93

Introducción

El presente Proyecto de Graduación (PG) titulado *Energía activa, Colección cápsula espiritual para Ayres yoga*, está centrado en una propuesta de prendas deportivas para estas prácticas teniendo en cuenta sus necesidades concretas y las filosofías que lo enmarcan, las cuales tienen como objetivo el perfeccionamiento del ser humano a nivel físico, espiritual y mental. Dicha colección será presentada para esta escuela ubicada en Bella Vista, Buenos Aires.

Este trabajo parte de la principal problemática que es la carencia de indumentos específicos para realizar estas disciplinas. Se suelen utilizar prendas de deportes generales sin tener en cuenta cómo estas influyen en el objetivo común que tienen dichas actividades. Es sustancial considerar los principios de dichas disciplinas y relacionarlos con los indumentos ya que modifican y alteran los objetivos de las mismas. La investigación para crear la cápsula está centrada en las características que debería tener la indumentaria tomando en cuenta los principios de las prácticas espirituales, es significativo saber esto para justificar por qué se habla de prácticas o actividades y no deporte. El tema a tratar, la indumentaria específica para las prácticas espirituales, resulta innovador al no tener una marca que ofrezca esto teniendo en cuenta la esencia y características de la filosofía. Lo que desemboca en la pregunta problema ¿Cómo se puede generar indumentaria que tenga consciencia en las disciplinas espirituales en cuanto a la canalización o absorción de energía?

El objetivo general es crear una colección cápsula para la escuela *Ayres de yoga* empleando tipologías y textiles que favorezcan tanto la canalización de energía como la comodidad a la hora de realizar una práctica espiritual. A su vez se va a estudiar al tipo de persona que asiste a esta institución, las metas que tiene la escuela y su ideología acerca del yoga, ya que no lo considera como algo deportivo, sino que toma en cuenta su conexión espiritual. Esta cápsula, tiene como objetivo distinguirse de la ropa deportiva convencional por lo que la indumentaria cambia en cuanto a tipologías sin dejar de ser funcional, teniendo

en cuenta las exigencias y movimientos del cuerpo humano. También uno de sus principales conceptos es el principio dinámico, en otras palabras, la canalización y distribución de la energía en el cuerpo. La transformación y molería de la prenda va a tener en cuenta los centros y canales psico energéticos principales. Los textiles también influyen ya que la utilización de fibras naturales incrementa esta canalización y unión con el cosmos.

Este trabajo también cuenta con objetivos específicos que ayudan con la investigación y el proceso de diseño. Uno de estos objetivos es estudiar las disciplinas espirituales Yoga y Reiki y analizar su visión acerca de la indumentaria, también es fundamental reconocer los tipos de fibras y su reacción con el cuerpo humano, indagar acerca de la energía corporal y cósmica, como también sus centros y canales psico energéticos.

Como la colección cápsula es para la escuela *Ayres de yoga* también hay que analizar la escuela, competencia en indumentaria y las actividades que se llevan a cabo dentro del establecimiento.

Al enfocar este Proyecto de Graduación a la categoría de Proyecto Profesional requiere tener en cuenta aspectos que demanda la sociedad como intereses y expectativas. En este caso, estas prácticas cobraron auge especialmente en los últimos años y el no tener indumentos específicos para realizarla responde a una carencia en el rubro. Se tomó como punto de partida esta escuela ya que tiene una mirada espiritual acerca del yoga, no considera a la disciplina sólo como un deporte, sino que sus filosofías se apoyan en los orígenes y objetivos principales de la disciplina. Es por eso que la canalización de energía es un factor considerable a tener en cuenta y así mismo la indumentaria a utilizar ya que modifica esta unión con el cosmos. Actualmente se utiliza ropa deportiva convencional, pero manifiestan el vacío que hay en Argentina de indumentos específicos. Las relaciones entre función, expresión estética y sociedad es lo que el diseñador tiene en cuenta para la producción de una colección por eso está enmarcado en la categoría de diseño y producción de objetos, espacios e imágenes.

Este Proyecto de Graduación tuvo en cuenta distintos antecedentes para llevar adelante la investigación. Los conceptos que fueron seleccionados como eje de búsqueda son, el cuerpo y la indumentaria deportiva, el indumento como carencia social y por último las disciplinas espirituales y la energía.

Dentro del eje de la energía y las disciplinas espirituales fueron encontrados algunos que tienen vinculación por el estudio de la prenda. Su mayoría intenta que la prenda se pueda adaptar al ritmo de vida actual y que sea consciente acerca de los canales de energía logrando prendas que favorezcan la relajación con la comodidad y el bienestar. Por ejemplo, el Proyecto de Ruocco, María (2012). *Indumentaria dinámica*. Un PG similar es el de Córdoba Torres, Isabella (2011). *Más allá de la reacción*. La vinculación es remitida por cómo es absorbida la energía corporal. Uno de los casos es por medio de los sentidos, entonces al estudiar cómo reacciona el cuerpo a los mismos se pueden seleccionar mejor las tipologías y textiles a utilizar. También se encuentra el de Preiss, Florencia (2011). *Indumentaria para yoga* que estudia la disciplina incorporando textiles de la india con fibras cien por ciento naturales.

Con respecto al otro eje conceptual, el cuerpo y el indumento deportivo, fueron analizados casos en que la prenda requiere de resistencia a un desgaste físico. Uno de ellos es el PG de Lena, Dominica (2009) *El cuerpo en la moda* y el PG de Meneghello, Carolina (2014) *La moda como medio de expresión* el cual plantea una visión del cuerpo humano como un medio de expresión y considera que la vestimenta adquiere forma a partir del mismo. Otro ejemplo es el de Benjamín Sisi, Betiana (2018) *diseño para volar*, en este caso se cuenta con el estudio del cuerpo humano en la disciplina de telas. El PG parte de analizar una de las disciplinas del circo, la acrobacia en telas, y sus necesidades en cuanto a la indumentaria utilizada. Está enfocado en conocer la preparación del artista y saber cuáles serán sus requerimientos en cuanto a la indumentaria. La ropa para los acróbatas cuenta

con un importante análisis del cuerpo, es por ello que estudiar en profundidad los requerimientos y los cuidados que se deben tener en cuenta es significativo.

O'Kon, Agustina (2018) en su Proyecto de Grado titulado *Reinvención de la indumentaria deportiva*, analiza que impacto sufre la prenda deportiva para poder convertirse en este híbrido (prenda deportiva -prenda urbana), que características deportivas y funcionales pierde para convertirse en esta fusión de rubros. Analiza la prenda deportiva en ámbitos de funcionalidad y comodidad, para que funcione como tal y no como híbrido.

Otro antecedente es el de Yamila (2015) *El sport-chic*, estudia la indumentaria femenina en la mujer judeo-religiosa, para hallar en las prendas tipologías modernas que brindan un mayor confort y que las mismas no carezcan de diseño. A su vez, describe el surgimiento del deporte y sus vestimentas, las tipologías que suelen utilizar para el rubro, el concepto del sportwear y se lleva a cabo un análisis de caso y hábitos de consumo del usuario en cuestión.

En el tercer eje fueron analizados casos en los que el indumento para una actividad específica es presentado como una carencia social por lo que requiere determinadas características del entorno para cumplir con el objetivo que propone dicha actividad y su demanda social. Un claro ejemplo de esto es el PG de Godio, Delfina (2018) *Safe Jacket*, propone un producto en función de una necesidad detectada en el contexto social actual. Plantea el diseño de una prenda urbana que surge de la problemática de la inseguridad, como motivo de su gestación. Analiza el vínculo entre el streetwear y la indumentaria deportiva, siendo el sportwear el rubro de pertenencia de la prenda a diseñar.

Otro ejemplo es el PG de González, Sofía (2016) *Prendas de alto vuelo* que examina la indumentaria de aviación y su carencia de comodidad y la transforma a partir de los trajes para vuelo acrobático teniendo en cuenta que estas ya presentan un diseño funcional y cómodo.

Con respecto al Estado del Arte en general se encontraron dos casos relacionados con el PG. Uno de ellos es el del autor Joan R. Kottler (2009) *Yoga pants with padded knees*, esta

invención refiere a pantalones de yoga con almohadillas incorporadas estratégicamente para proteger las rodillas mientras las posturas de yoga que requieren el contacto de la rodilla con el piso son ejecutadas. La invención original está diseñada para facilitar la comodidad, el calor y la facilidad de movimiento durante la práctica de yoga. Otro de una índole similar, de la autora Elizabeth M. Andrews (2003) *Yoga socks*. El calcetín está especialmente adaptado para su uso en ejercicios de yoga, ejercicios de Pilates, estiramientos y otros ejercicios a base de colchoneta o suelo. Comprende un calcetín hecho de fibra natural, plástica o sintética que tiene cinco orificios para los dedos en el extremo frontal con una cinta que se extiende entre los orificios desde la parte superior del calcetín hasta la parte inferior o la suela del calcetín para proporcionar estas aberturas a través de las cuales los dedos de los pies del usuario pueden extenderse. El calcetín también tiene una capa de material de vinilo de PVC en la parte inferior que tiene una característica adhesiva o de fricción para permitir que el calcetín se adhiera al piso cuando lo usa un deportista, con o sin el uso de una colchoneta y para permitir que los dedos de los pies queden expuestos a las funciones de agarre. Ambos artículos proporcionan características básicas que debería tener la indumentaria a diseñar teniendo en cuenta la funcionalidad como objetivo principal.

Este Proyecto de Graduación está estructurado a partir de cinco capítulos. El primero, titulado *Vestir el cuerpo en el movimiento*, estudia en primer grado el cuerpo como envase del ser y al vestido como envase del cuerpo, también es estudiado como éste manifiesta y comunica con movimientos y cómo modifica su reacción al estar en contacto con los textiles. Otro factor a evaluar es la anatomía del cuerpo que ayuda a visualizar mejor los movimientos que el cuerpo puede hacer. A su vez se va a desarrollar el indumento deportivo. Esto es de vital importancia ya que por más que no sea considerada esta práctica como un deporte, la disciplina requiere de movimiento corporal en las cuales existe un desgaste físico y el indumento debe estar preparado para ello, tanto en morfología y moldería como en textiles a utilizar.

Por otra parte, el segundo capítulo titulado *Prácticas espirituales y la energía corporal* está centrado en el estudio del Yoga, cuáles son sus orígenes y objetivos, esto va a determinar la diferencia entre la indumentaria deportiva existente y los factores nuevos a tener en cuenta para que estos principios sean cumplidos. Se evaluará la energía y sus centros psico energéticos y por último la canalización en el cuerpo humano, como esta energía circula a través del cuerpo y cómo se canaliza al exterior.

Así mismo se encuentra el tercer capítulo titulado *La indumentaria y las prácticas espirituales hoy* va a englobar el auge de estas disciplinas a nivel mundial. También se va a poner el foco en Argentina, qué prendas se están utilizando actualmente, analizando colores, tipologías, textiles y detalles constructivos. A su vez se estudiará en profundidad el mercado en Buenos Aires para ver competencias y prendas existentes.

En el cuarto capítulo el cual se va a titular *Ayres de Yoga*, este título se debe a la escuela para la cual va a ser diseñada la indumentaria del proyecto. Se realizará un estudio de campo acerca de la identidad de la institución, su visión y misión, las clases que se dictan, las actividades extras que ofrecen, su filosofía, usuarios y vestimentas actuales.

En el último capítulo titulado *Cápsula de indumentaria: Energía activa* se va plantear, el concepto de la colección, en efecto, lo que se quiere transmitir y la diferencia que tendrán estos indumentos de los otros en el mercado. Se explicarán los recursos a utilizar y la función que tienen cada uno de ellos en las prendas para lograr la mayor funcionalidad posible y a su vez responder con los principios espirituales estudiados previamente. Se tendrán en cuenta tipologías deportivas y mordería específica de la cápsula. A su vez se explicará la elección de los textiles y colores a utilizar los cuales cumplirán con el objetivo principal de favorecer la canalización de energía durante la práctica.

Una vez analizado esto, una cápsula de indumentaria va a ser desarrollada para la escuela *Ayres de yoga* teniendo en cuenta materialidad, tipologías y el estudio del cuerpo humano en estas actividades realizadas en la escuela para generar indumentos funcionales que favorezcan la canalización de energía durante la actividad. Al no tener una marca que

ofrezca este tipo de indumentos teniendo en cuenta la esencia y características de la disciplina va a resultar innovador y de gran aporte al área de la indumentaria. Además, al ser una práctica en auge resolvería una carencia social actual.

Capítulo 1. Vestir el cuerpo en movimiento

El siguiente capítulo propone pensar el concepto del cuerpo según dos miradas, aquella que lo considera como un simple soporte y la que valora su aspecto espiritual. Se definen las dimensiones internas y externas del ser humano y la manera en que éstas se relacionan por medio del cuerpo, el cual comunica el alma con el entorno.

Así mismo, el cuerpo genera una comunicación a través del indumento expresando su propio universo y la interacción social que le permite construirse a sí mismo y relacionarse socioculturalmente. Otra forma de comunicación es mediante el movimiento, a través de lenguajes no verbales. Para ello, estudiar la anatomía del cuerpo y su capacidad de transformación física será complementario y útil para entenderlo, analizando la movilidad que posee el mismo y las características que el indumento necesita a la hora de portarlos. También analizar la aparición del indumento deportivo y sus especificidades.

1.1 El cuerpo como envase del alma y la vestimenta como envase del cuerpo

El significado que cada persona que otorga al cuerpo es diferente, este cambia según las influencias filosóficas, religiosas o entorno en el que se rodee. La escuela filosófica ortodoxa de la india y del Yoga, Vedanta, considera que el ser humano está constituido por tres cuerpos totalmente interrelacionados, pero bien diferenciados. El cuerpo burdo o denso, el cuerpo sutil y el cuerpo causal. El cuerpo burdo es el cuerpo físico, el organismo de carne y hueso que estudia la medicina y cuya anatomía se haya establecida de forma precisa. Hasta el momento de la muerte es el vehículo que aloja a los cuerpos sutil y causal. El cuerpo sutil, evoluciona desde el cuerpo causal y no es visible para el ojo físico. Abarca en el ser humano sus aspectos vital o energético, emocional, mental y psíquico. El cuerpo causal es el origen de los otros dos, es el componente puro del hombre y poco se puede decir de él. Se encuentra más allá de la mente y su naturaleza es la bienaventuranza. Puede ser definido como la esencia del ser humano. (Hernández, 2014)

Es el cuerpo donde reside el ser, el espíritu se manifiesta y se relaciona con el entorno mediante el cuerpo. Según el filósofo Merleau-Ponty (1945) el cuerpo es el ingrediente esencial e imprescindible para pertenecer a este universo circundante. El cuerpo como estructura física que soporta al verdadero elemento que le da vida, el ser, se conecta en un entorno por la capacidad de ser estimulados a través de los receptores nerviosos. El cuerpo no es una simple cosa que pueda o deba ser tratada como tal, sino que se considera como un ser viviente orientado al entorno que lo acoge. Según Merleau Ponty el ser, “está en el mundo como el corazón lo está en el organismo” (1945, p. 235), de modo que el ser se convierte en un objeto de percepción a través del cuerpo. A su vez, Trilles Calvo (2004) también coincide en que la presencia del cuerpo es primordial para el mundo ya que es lo que lo hace visible y pensado al margen del entorno está condenado a la muerte ya que el mundo le posibilita al ser que sea lo que es, porque en definitiva es la vivencia de sí mismo y del universo que lo rodea.

Según la mirada sociológica, el cuerpo es el vector semántico por medio del cual se construye la evidencia de la relación con el mundo, teniendo en cuenta las actividades perceptivas, así como también la expresión de sentimientos, la gestualidad, la apariencia, la puesta en forma física, etc. En fin, la existencia es, en primer lugar, corporal. Existir significa, ante todo, moverse en un espacio y tiempo concreto. A través de su corporeidad el hombre se manifiesta en el mundo insertándose en un espacio social y cultural determinado. (Le Breton, 2018)

A su vez, según Saltzman, arquitecta y diseñadora, manifiesta que “El ser humano habita una amplia secuencia de espacios, desde el útero materno al cosmos.” (2004, p.9) El cuerpo es el medio por el cual la persona se expresa, se comunica, siente, percibe y conoce. Concluye que cada persona está constituida por dimensiones humanas, internas y externas. Referirse a la dimensión interna denota a algo íntimo, profundo, que se relaciona con la imaginación, los sentimientos, espíritu y alma. Esta dimensión es la que percibe y manifiesta sentimientos, emociones o expresiones. En cambio, la dimensión

externa refiere al entorno, el contexto en que la persona vive, la cultura en la que está inmersa y la sociedad con sus componentes. Lo que cabe destacar es que quien comunica estos dos mundos, es el cuerpo.

Esta tercera dimensión corporal se entiende como la manifestación de la dimensión interna sobre la externa. Esta autora habla desde la palabra habitar, el ser humano habita ya que tiene una relación activa con el sujeto y el entorno, sostiene un vínculo entre el individuo y el mundo tangible. También dice que el vestido es la forma más inmediata de habitar y la que influye de manera directa sobre el cuerpo ya que tiene la capacidad de modificarlo. (Saltzman, 2004)

Este cuerpo participa en un mundo cultural y social determinado el cual lo afecta. Cada individuo vive de acuerdo a un estilo personal, delimitando contornos de su propio universo y le da al cuerpo el relieve social que este necesite ofreciéndole de ese modo la oportunidad de construirse tanto a sí mismo como en el colectivo social al que quiere pertenecer. El cuerpo al que se hace referencia no debe ser pensado como una entidad desnuda ya que, en la mayor parte de las situaciones de interacción social, los cuerpos se presentan a sí mismos y se relacionan con el entorno vestidos. Dicho de otra manera, el cuerpo y el vestido suponen una unidad. (Le Breton, 2018)

El vestir es una práctica a partir de la cual se puede integrar al cuerpo en una serie de artículos. Entre los mismos se encuentran el vestuario o la indumentaria, incluyendo prendas, calzados, accesorios, etcétera. El hecho de que la indumentaria pueda ser incorporada, pone en evidencia que la práctica del vestido pone en juego los límites corporales y su influencia sociocultural. La manera de sentir y percibir el propio cuerpo está condicionado por el contexto social. Esta obligación con el entorno hace que, a partir del cuerpo como mediador de las dimensiones internas y externas, se involucre con el vestido utilizándolo como un medio de comunicación. (Le Breton, 2018)

Otro medio de comunicación corporal además del vestido es el movimiento. A través de este el cuerpo manifiesta y comunica a la sociedad. Ya sea mediante la postura corporal,

la distancia que se toma ante otro, el tacto, los gestos o el contacto visual. “El cuerpo habla múltiples lenguajes: el del movimiento, la postura, el gesto, la mirada, la temperatura, la palabra, el tacto, infinitos lenguajes con los que se expresa hacia adentro y hacia afuera” (Segre, 2004 p. 19).

Según Merleau-Ponty (1945) el cuerpo que se mueve en su mundo a cada pequeño movimiento que realiza inicia un diálogo activo con el universo. Este se articula para dirigirse hacia un mundo en donde acciona. Cada acto corporal que realiza expresa la existencia del mismo y el comportamiento revela lo que es y lo que significa el mundo para ella. Esta corporalidad activa hace que se implique con el mundo y que a su vez conforme un sistema con él, la sociedad. Por otra parte, el autor Trilles Calvo (2004) afirma que

Cada acto corporal expresa la existencia por que el *soma* es él mismo existencia y no es necesario hacer referencia a ninguna instancia misteriosa que poseería la clave de la interpretación conductual. Lo que yo soy, lo que el mundo es en mí se dice en mi comportamiento, en mi dirigirme *hacia* el universo circundante pues la corporiedad es sentido encarnado, expresión primordial o simbolismo. No es necesario, en definitiva, ningún paso previo para que el existir pueda decirse en el *soma* pues éste posee por sí mismo un sentido que termina por impregnar la totalidad de ese mundo que nos acoge. (p.139)

1.2 La comunicación en los movimientos

Freijeiro (2010) en su libro *Técnicas de comunicación* dice que el hecho de comunicar hace referencia a la interacción social, en otras palabras, a la acción y al resultado de comunicarse, la capacidad de intercambiar mensajes, no sólo a través del habla y la escritura, sino que abarca todas las formas que el hombre puede utilizar para comunicarse, va más allá de la comunicación verbal consciente. Es una acción social necesaria para las personas ya que sino no habría forma de intercambiar ideas o manifestarse, no se podría expresar las emociones ni disfrutar de las experiencias compartidas durante el desarrollo de la vida.

A su vez, este autor distingue dos tipos de comunicación, la comunicación verbal, que es la que implica el habla con un código de por medio entendido por el emisor y el receptor. Y por otro lado está la comunicación no verbal que es la que utilizan aquellas personas que

tienen dificultades y no tienen la capacidad de adquirir el habla, como, por ejemplo, los hipoacúsicos. El lenguaje que suelen utilizar es a través de gestos y señas.

Por otro lado, Raffino (2019) dice que una gran parte de las personas utilizan este tipo de comunicación y la mantienen constantemente, sin necesidad de hablar, ya desde el despertar, al ver diarios, revistas, radio, televisión también se ejerce una forma de comunicación. Este modo de interacción complementa la comunicación verbal y los movimientos que realiza el ser humano son naturales, como ya se dijo, cada pequeño movimiento que se realiza inicia un diálogo activo con el universo.

Como se explicó anteriormente, el cuerpo es el eje del mundo para cada una de las personas, a través de él se toma conciencia de sí mismo y de todo el entorno, es el elemento que lo relaciona con el exterior, tanto objetos como seres vivos. (Hernández, 2014)

Por otro lado, Gowitzke (1999) informa que el movimiento es la proyección del ser hacia el entorno que lo rodea y hacia los demás. El movimiento expresa, sin importar que tipos de movimientos se utilicen, ya que se pueden distinguir que algunos son más expresivos que otros. Son una manifestación de actividad integrada en un complejo que a menudo se determina sistema neuromuscular.

Primeramente, se va a desarrollar como está conformada la parte de del cuerpo que permite el movimiento y es muy notable tener en cuenta su anatomía para vestirlo. El cuerpo está constituido por la estructura ósea, los órganos que constituyen los distintos sistemas, los músculos, articulaciones y un órgano fundamental, la epidermis, la cual interacciona con el mundo externo. La columna vertebral es el eje del cuerpo, se extiende a lo largo del tronco y presenta distintas curvaturas que le dan solidez y flexibilidad. En los miembros superiores e inferiores las articulaciones a través de la contracción y relajación de los músculos permiten el movimiento del cuerpo. (Saltzman, 2004)

En el cuerpo humano el esqueleto es la estructura rígida sobre la que se ejercen las fuerzas. Como afirma Gowitzke este “puede verse afectado por cualquiera de las fuerzas

con las que se encuentran los objetos materiales” (1999, p.15) Estas pueden ser fuerzas externas como también las que están presentes en su interior. Los músculos aportan las principales fuerzas internas, los mecanismos que llevan a los músculos a hacer estas fuerzas son lideradas por el sistema nervioso.

Considerando la vestimenta cabe destacar las distintas partes del cuerpo y sus relaciones, Saltzman (2004) hace una división en cabeza-tronco-extremidades, frente-espalda, inferior-superior, derecha-izquierda. Las extremidades superiores están relacionadas con el hacer, con la capacidad de manipular, dar y recibir, en cambio, las inferiores dan la posibilidad de desplazarse y se relacionan con el equilibrio. El movimiento de las extremidades es un factor muy notable al momento de proyectar la vestimenta para tener en cuenta la máxima capacidad de flexión, variedades posturales y movimientos. El vestido debe adaptarse a las múltiples posturas del cuerpo de manera natural o considerando su transformación. En cuanto a la relación frente y espalda Saltzman manifiesta que

El frente es nuestro punto de vista, la zona que afronta el espacio circundante y la conexión con nosotros, y es por lo tanto la que delimita lo que queda bajo un mayor control de los sentidos. Refleja el yo social y consciente, y la expresión de los sentimientos. La espalda por el contrario es la región que enfrenta lo que escapa a nuestro control. Es la parte de nuestro cuerpo que se percibe, pero no se puede ver por entero y está asociada al inconsciente. En este sentido refleja los aspectos más privados de la persona (2004, p.28)

La autora afirma que cada estructura morfológica, cada ser vivo, contiene en su forma las leyes del propio movimiento. Dicho de otra manera, cada esqueleto tiene un punto de flexión máxima en el cual las articulaciones dejan de tener movimiento, ya sea rotativo o de retracción. Las articulaciones funcionan como punto de inflexión del esqueleto, que junto a los músculos posibilitan el movimiento como así también son intermediarias entre las fuerzas físicas y psicológicas que fluyen a través de ellas “el estado psicosomático de las articulaciones revela de qué manera un individuo está llevando adelante el fluir de su vida. En consecuencia, cuando las articulaciones se bloquean energéticamente, se ponen tensas” (Saltzman, 2004, p.29)

Teniendo en cuenta la vestimenta es conveniente considerar el movimiento de las extremidades para tener en cuenta la máxima capacidad de flexión, variedades posturales y movimientos para realizar actividades que requieran de flexibilidad y libertad de movimiento. Es por eso que existe ropa específica para realizar dichos deportes o actividades considerando moldería y textiles.

1.3 El indumento deportivo y sus textiles

Esparza Ontiveros (2010) afirma que el indumento deportivo tiene la característica de estar especialmente diseñado para su uso en actividades deportivas. La proporción de comodidad que brinda la ropa es uno de los principales criterios de selección por parte de las personas para realizar deporte. Además de aumentar el bienestar mientras se realiza la actividad también aumenta el rendimiento del deportista.

Esta autora indica que este tipo de indumento permite ejecutar los movimientos que demande la actividad con total libertad sin que el textil sea un limitador. Con el fin de maximizar el rendimiento del atleta, la ropa deportiva debe ser sobre todo eficaz en la regulación de la temperatura corporal y la transferencia de humedad. Cabe señalar que estos factores dependen de la estructura fibrosa utilizada al momento de diseñar la prenda. Se suelen utilizar tipologías simples y específicas del rubro además de tejidos de punto para lograr que esto sea funcional. Se llama tipologías a las categorías para definir las diferentes prendas que hay en los distintos tipos de rubros. Se puede concluir en que estas son las bases de las cuales se parte para diseñar, generando nuevas transformaciones. (Esparza Ontiveros, 2010)

En la década de los 50' se llevaron a cabo los primeros diseños de indumentaria para la práctica deportiva, los mismos estaban destinados para las actividades al aire libre, las destrezas en la montaña y los viajes destinados a escalar las cumbres más altas. Es significativo comprender el concepto del desarrollo de la indumentaria deportiva y las propiedades necesarias básicas para realizar cualquier tipo de destreza. También existen

dentro de la indumentaria deportiva ropa específica para cada deporte ya que se le suman características que mejoran la funcionalidad de la prenda. Todo tipo de deportistas, ya sea los profesionales de alto nivel, los aficionados o los que simplemente le gustan las actividades deportivas para un beneficio propio, como hobby y como contacto social necesitan que su indumento tenga las características básicas de una prenda deportiva. A grandes rasgos se necesita que su peso sea liviano, tenga baja resistencia al fluido, que posean resiliencia, elasticidad, retención térmica, resistencia contra los rayos UV, capacidad de enfriamiento, absorción del sudor y a su vez que sea cómodo y moderno. El objetivo de las prendas para realizar cualquier tipo de actividad física, es mantener el confort del cuerpo, debe ser funcional, preferentemente deben ser prendas livianas que permitan libertad en los movimientos. (Esparza Ontiveros, 2010)

Las estructuras fibrosas utilizadas en la producción de ropa deportiva, siempre tienen cierta elasticidad a fin de garantizar una libertad de movimientos ilimitada y llevar la humedad del cuerpo a las capas fibrosas procedentes del entorno externo, suponiendo que juega un papel clave en la optimización del rendimiento del atleta. Con la combinación adecuada de fibras, hilos y tecnología de procesamiento, es posible producir estructuras ideales para ropa deportiva funcional.

Dicha elasticidad proviene de los tejidos de punto, la autora Nuic (2006) dice que “La ropa específica para deportes se confecciona con telas de puntos ... tela que se teje en forma continua y no tiene ni trama ni urdimbre”. Estos materiales no se comportan en su totalidad de la misma manera, cada uno tiene un porcentaje de elasticidad específico, pueden venir en forma tubular o abierta. A su vez, vienen telas de punto elastizadas, son telas tejidas con un solo hilo o varios en los que se encuentra presente el elastano o más comúnmente llamado lycra o spandex.

Theodor (1990) en su libro *Tecnología textil básica* informa que las fibras más utilizadas en el ámbito deportivo son las sintéticas, ya que poseen un alto rendimiento. Estas fibras pueden ser modificadas en el proceso de fabricación, por ejemplo, mezclándolas con fibras

naturales con el fin de mejorar las propiedades termo-fisiológicas. Las propiedades de resistencia U.V. o antimicrobiano hacen que el uso de estas fibras en el deporte sea atractivo. Las fibras de alto rendimiento ofrecen propiedades especiales, dependiendo del deporte y sólo a través de ellos pueden satisfacer las demandas de las distintas modalidades.

Este mismo autor comunica que las fibras sintéticas y finas proveen un gran confort y una buena absorción de la transpiración, es por eso que son las frecuentemente utilizadas en el rubro deportivo. Las fibras sintéticas se diferencian por poseer una mayor resistencia en estado acondicionado y húmedo, una menor capacidad de retención de agua residual, un menor hinchamiento y una mayor resistencia a los alcalinos. Entre los distintos tipos de tejidos se puede diferenciar las funciones que tiene cada uno de ellos. En el rubro deportivo, hay textiles que logran transportar la transpiración del cuerpo hacia fuera y rechazan los líquidos procedentes del exterior como el agua de lluvia. Los materiales que son impermeables al agua y permeables al vapor de agua se pueden dividir en tejidos muy compactos, telas recubiertas con polímeros, como lo son el almidón, la celulosa y la seda. Dentro de este rubro, el cual se encuentra muy vigente, hay diferentes tipologías que se pueden utilizar y las cuales deben ser construidas sabiendo cuál va a ser su funcionalidad, para utilizar el tejido apropiado según la actividad a desarrollar.

Para la construcción correcta de las prendas, las costuras que se realizan son seleccionadas teniendo en cuenta el fin de las mismas. La costura es el método de unir dos o más capas de telas durante el proceso de armado, en la misma intervienen las puntadas, por lo tanto, la unidad de estructura resultante del entrelazamiento que atraviesa un material por uno o varios hilos. Se deben utilizar hilos bien resistentes, como el poliéster, para evitar que cualquier movimiento que realice el atleta, las uniones se comiencen a abrir. Algunas de ellas se las aplica para reforzar partes de prendas, como las uniones, y otras para adornar las prendas según lo desee el diseñador.

La moldería tiene una estrecha relación ya que se utiliza para la confección de este tipo de prendas. En la misma se utilizan los recortes en diferentes partes del cuerpo para poder permitir un mejor movimiento, para reforzar los puntos que se encuentran en constante roce y para quitar costuras de los laterales, la entrepierna u hombros y trasladarlas a zonas donde haya una menor fricción. Los recortes y detalles de costura quedan a gusto del diseñador ya que existe moldería de prendas deportivas que respetan la funcionalidad necesaria para realizar deporte con comodidad y total libertad. (Theodor, 1990)

Por otro lado, Sánchez (2007) argumenta que los avances en esta área en los últimos años, vienen a encontrar materiales y estructuras inteligentes que fomentan la ligereza y suavidad de la prenda sin hacerla menos resistente o impermeable pero transpirable. Por lo tanto, estos tejidos llamados inteligentes fueron diseñados y desarrollados para mejorar los beneficios de la actividad física y reducir al mínimo sus posibles inconvenientes.

Dicho de otra manera, se conocen con este nombre los textiles capaces de alterar su naturaleza y estructura en respuesta a la acción de diferentes estímulos externos, ya sean físicos o químicos, modificando alguna de sus propiedades, con el objetivo de agregarle beneficios adicionales. Algunos de estos materiales son conocidos desde hace años, pero la mayoría son de reciente aparición.

A su vez, Sánchez (2007) informa que estos textiles se dividen en varias clases según las propiedades que adoptan, por ejemplo, que proporcionan calor o frío, o que cambian de color, con memoria de forma, que protegen de los rayos ultravioleta, que combaten las bacterias, o que regulan la distribución de perfumes o de cosméticos, de medicamentos, etcétera. Habitualmente se clasifican en tres categorías: La primera son los pasivos, los cuales mantienen sus características independientemente del entorno, es decir que solo perciben factores externos. La segunda clase son los activos, estos actúan específicamente sobre un agente exterior, en este caso no solo lo perciben, sino que responden ante él. Por último, están los muy activos, en este caso el tipo de tejido adapta automáticamente sus propiedades al percibir cambios o estímulos externos.

Los textiles inteligentes pueden obtenerse empleando directamente en la fabricación de la fibra, antes de que sea tejido o también pueden obtenerse mediante la aplicación posterior de determinados acabados a un tejido con fibras comunes. (Sánchez Martín, 2007)

1.4 Fibras textiles y sus propiedades

Hollen (2002) explica que una fibra es un elemento plegable, “Las fibras son unidades fundamentales que se utilizan en la fabricación de hilos, textiles y telas. Contribuyen al tacto, textura y aspecto de las telas; influyen y contribuyen en el funcionamiento de las mismas.” (p.14). Por otro lado, Reyes define a la fibra textil a “aquella materia susceptible de ser hilada, es decir, que tras ser sometida a procesos físicos y/o químicos, se obtienen hilos y de estos, los tejidos” (2004, p.12) Esta fibra debe tener suficiente resistencia, cohesión, elasticidad, y longitud para poder hilarla formando hilos, los cuales van a componer los textiles.

Las propiedades que contengan las fibras van a contribuir al textil, Hollen (2002) ejemplifica diciendo que

Una fibra resistente producirá telas durables que pueden ser de peso ligero, las fibras absorbentes son buenas para prendas que estén en contacto con la piel y para toallas y pañales; las fibras que extinguen la combustión por sí solas, son convenientes en ropa de dormir para niños y en prendas protectoras. (p.15)

Para saber que propiedades tiene una tela es conveniente analizar de qué fibra está compuesta, estas están determinadas por la naturaleza de la estructura externa, composición química y estructura interna.

En cuanto a la estructura externa las variables que afectan a la fibra son su longitud, estas se dividen en filamento, fibra corta o filamentos continuos. Los primeros son hebras continuas y largas de longitud indefinida, pueden ser monofilamentos o multifilamentos. Las fibras cortas varían entre $\frac{3}{4}$ de pulgada y 18 pulgadas, las fibras naturales exceptuando la seda se encuentran únicamente en fibras cortas. La última variante, filamentos continuos, es una cuerda con miles de fibras artificiales sin torsión definitiva.

El diámetro de la fibra también influye en sus propiedades debido a que las fibras largas son rígidas, ásperas dan cuerpo, dureza y resistencia al arrugamiento. Por otro lado, las fibras finas dan suavidad y facilitan los dobleces. En las fibras naturales el diámetro sufre irregularidades en su crecimiento y por lo tanto no son de tamaño uniforme a diferencia de las artificiales que su diámetro está controlado por la hilera y por el estiramiento que se le produce durante y después de la hilatura. Por otro lado, se encuentra la forma de la fibra, la cual le va a dar lustre, volumen, cuerpo, textura y la sensación que produzca al tacto una tela. Por último, se encuentra la composición química la cual sirve como base para clasificar las fibras en núcleos genéricos como celulósicas, proteicas y acrílicas. (Hollen,2002)

Las fibras se diferencian en tres grandes grupos según el origen que poseen, naturales, artificiales y sintéticas.

1.4.1 Fibras sintéticas y artificiales

Hollen (2002) explica cómo se forman estas fibras “Las fibras sintéticas se elaboran combinando elementos químicos simples (monómeros) para formar un compuesto químico complejo (polímero)” (p.78).

Las fibras textiles sintéticas han sido creadas completamente de forma artificial utilizando diferentes derivados del petróleo. Tanto la materia prima como la creación del filamento son artificiales, lo que les aporta una versatilidad y economía mucho mayor que las otras fibras. Además, estas fibras suelen crearse para ser resistentes y de gran durabilidad. También hay que destacar que no requieren de complejos cuidados. (Telas del Pozo Hogar, 2017)

Hollen (2020) explica cómo comenzó la creación de estas fibras,

En el siglo diecisiete, un científico llamado Hooke sugirió que, si un líquido adecuado se pasaba presión a través de una pequeña abertura y se le permitía congelarse, podría producirse una fibra semejante a la del gusano de seda. Casi 300 años después, un francés el conde de Chardonnet, elaboró la primera fibra útil a partir de una solución de celulosa. En 1910 se produjeron en forma comercial las fibras de rayón en los Estados Unidos de Norteamérica y en 1925 se produjo el acetato. Alrededor de 1940 se contó con la primera fibra sintética no celulósica, el nylon.

Durante los siguientes 30 años aparecieron en el mercado 18 fibras genéricas más y muchas modificaciones o variantes. (p.58)

Por otro lado, las fibras acrílicas, son fibras de muy buena calidad, son durables y livianas. Además, poseen una textura esponjosa y suave, son resistentes a algunos agentes atmosféricos, químicos y a la luz solar.

Por último, fibras sintéticas de elastano o spandex creadas en 1959 por el químico Joseph Shivers y conocidas por su gran elasticidad. Son fibras utilizadas especialmente en el ámbito deportivo por su flexibilidad y ligereza. Se trata de un polímero de cadena muy larga, formado por lo menos con un 85 por ciento de poliuretano o monofilamento.

Antes de analizar la próxima fibra es necesario detallar la diferencia que existe entre lo sintético y lo artificial. El término sintético se refiere a un producto que se obtiene a partir de elementos químicos. En el otro caso, lo artificial, hablando en el contexto textil, alude a un producto que ha sido elaborado mediante compuestos existentes en la naturaleza.

Las fibras artificiales provienen de materias naturales transformadas por sustancias químicas, en su mayoría provenientes de la celulosa. Este tipo de fibras se obtienen a partir de las naturales, pero manufacturándolas y alterándolas para obtener filamentos más largos y resistentes. En función de la materia prima que se utiliza en cada caso, se pueden dividir en celulósicas, las cuales son derivados industriales de la celulosa. Proteicas, se trata de fibras que provienen de la regeneración de proteínas, estas pueden ser tanto de origen animal como vegetal y por último las algínicas las cuales son obtenidas del alginato de sodio, una sustancia soluble en agua. (Telas del Pozo Hogar, 2017)

1.4.2 Fibras naturales

Las fibras naturales se pueden clasificar en tres según su procedencia, estas pueden derivar de animales, vegetales y minerales. “Las fibras animales son, sin duda, las más antiguas utilizadas por el ser humano, ya que se usan desde tiempos prehistóricos.” (Telas del Pozo Hogar, 2017, s.p). Estas fibras generalmente son proteicas, ya que son pelos,

pieles y lanas, estas son fáciles de teñir e hilar. Pueden ser tejidas o no tejidas como el fieltro, que es un conjunto de fibras apelmazadas.

Dentro de esta clasificación encontramos la lana, que viene de distintas especies de ovejas, la más conocida y utilizada es la lana merino. Sus características más importantes son la elasticidad y la fácil absorción de humedad.

Por otro lado, se encuentra la seda, proveniente del gusano de seda. Sus propiedades son la resistencia y la elasticidad. Por último, los pelos, los cuales pueden ser sacados de distintos animales como las cabras de las cuales derivan tejidos de mohair y cachemir, caballos, se utiliza la crin para sombrerería o creación de cuerdas, conejos de donde proviene el tejido de angora o camélidos, grupo que integran la alpaca, vicuña, llama, guanaco y camello. Su principal propiedad es térmica, ya que son fibras huecas.

Las fibras naturales vegetales están formadas de celulosa. “Las tres más importantes en la industria textil son el algodón, el lino y el esparto.” (Telas del Pozo Hogar, 2017)

Existen otras como el cocotero, el cáñamo o el sisal, pero son más utilizados en otros sectores productivos.

Por último, las fibras de origen mineral o inorgánicas prácticamente no se utilizan en el mundo textil. Las más conocidas son el amianto, la fibra de vidrio y la que se extrae de algunos metales preciosos como la plata o el oro.

En el próximo capítulo, se verán como todos los elementos mencionados en este capítulo se relacionan entre sí y a la vez se logran fusionar al hablar de disciplinas espirituales. Estas creen que dentro del cuerpo habita el ser o alma y este portador le permite comunicarse con el exterior ya que es un mediador. Dicha comunicación puede ser por medio de movimientos o el habla, pero es lo que le permite al ser humano introducirse y ser parte de una sociedad o grupo de personas con ideas afines. Para realizar estas actividades de forma cómoda y con la mayor capacidad de flexión, se utilizan indumentos deportivos los cuales dependiendo de las fibras y los textiles que se utilicen en la

indumentaria para realizar la práctica interfieren de manera significativa con la canalización de energía corporal que se intenta trabajar durante la disciplina.

Capítulo 2. Prácticas espirituales y la energía corporal

El siguiente capítulo analiza una disciplina espiritual, el Yoga. Dicha disciplina fue elegida debido a que la cápsula creada es para la escuela *Ayres de Yoga*, lugar donde se practica y se dictan clases de esta actividad. Será estudiado el origen y los objetivos del yoga para poder entender mejor la filosofía que lo enmarca y por qué se hace la diferencia entre el yoga deportivo y el yoga espiritual. Como fue mencionado en el capítulo uno, uno de los principales conceptos del yoga es el principio dinámico, es decir la canalización y distribución de la energía en el cuerpo. De acuerdo a esto, se va a definir a que se lo llama energía y los centros energéticos que hay en el cuerpo. A su vez se desarrollará por qué es relevante considerarlos a la hora de realizar la disciplina. Por último, se desarrollará por qué medios es obtenida o absorbida la energía y de qué manera circula dentro del cuerpo humano.

2.1 Objetivos y origen del yoga

En primera instancia se va a definir qué significado tiene el yoga puesto que de este derivan sus objetivos. Etimológicamente el término proviene de *yug*, 'unión'. Hay dos conceptos principales, por un lado, unión. Este término puede entenderse de dos maneras, la unión con uno mismo, es decir, la integración de todos los componentes del ser humano o la unión del individuo con el cosmos. En otras palabras, la integración del individuo con todo el universo circundante, en la que predomina el sentimiento de ser una misma y única cosa con el todo. (Hernández, 2014)

Por otro lado, se encuentra el concepto de las técnicas o métodos para llegar a dicha unión.

Según Hernández

La palabra yoga se refiere al conjunto de técnicas aplicadas al desarrollo integral del ser humano. Los métodos y actitudes mediante los cuales es posible realizar el estado de Yoga (unión). En este sentido el yoga puede definirse como un conjunto de técnicas de perfeccionamiento del ser humano a nivel físico, mental y espiritual. (2014, p.20)

Según Paramadvaiti (2016) la filosofía del yoga es el alma condicionada por el cuerpo material, este está compuesto por tres envolturas o *koshas*, cuerpo burdo (*annamaya kosha*), cuerpo energético (*pranamaya kosha*) y el cuerpo mental (*manomaya kosha*). El Yoga brinda las herramientas para trascender los cuerpos o envolturas mencionadas anteriormente y desarrollar un cuerpo espiritual.

Ambos autores llegan al mismo concepto, la unión. Hernández (2014) cuestiona que, en realidad, el individuo ya está unido al universo en el que se halla inmerso, lo que logra la práctica del yoga es hacer posible la vivencia consciente de este hecho. Otra misión del Yoga es desarraigar y disolver el ego del ser humano, que hace que el individuo se sienta disociado, separado y diferente del entorno. Dicho de otra manera, es el obstáculo que le impide reconocer su verdadera identidad con el todo.

Paramadvaiti (2016) argumenta que el origen del yoga se remonta al origen del cosmos. Dios, enseñó esta ciencia a los grandes sabios de la humanidad y así se estableció la práctica del yoga. Por otro lado, para Hernández es difícil precisar el origen del yoga. Afirma que algunos autores consideran que tiene una antigüedad de más de cinco mil años, es decir anterior a los veda que son los primeros libros de la humanidad, y otros dicen que está dentro del marco de los veda." Es evidente que el *yoga*, entendido como actitud personal de búsqueda y desarrollo interno, es muy anterior a dichos textos. Las técnicas yóguicas que hoy conocemos es posible que no sean tan antiguas." (2014, p.21)

Desde otra perspectiva se encuentra Mircea Eliade que anuncia que el yoga ya era conocido y practicado en la antigua civilización del Indo alrededor de los milenios tercero y segundo a. de J.C. Las excavaciones arqueológicas realizadas entre el mar de Arabia y la cordillera del Himalaya así lo evidencian. En esta área se han descubierto numerosas figuras de personas practicando posturas yóguicas y meditación, lo que demuestra que el yoga ya era conocido antes de que los arios invadieran el subcontinente indio.

No hay una respuesta concluyente sobre el origen del yoga, lo que sí queda en evidencia es que su evolución se debe a los sabios de la antigüedad que revelaban la enseñanza secretamente de maestro a discípulo en una cadena que llegó hasta la actualidad.

Es conveniente destacar que el yoga no es en sí una religión, escuela filosófica u organización concreta, como dice Hernández “el yoga sigue siendo independiente de toda asociación, institución o grupo concreto” (2014 p.20) o también Villegas “hablamos de yoga no como una doctrina o una religión, sino como más bien una multi tradición cultural y espiritual que integra diversas corrientes, enfoques y aplicaciones.” (2017 p 16). Esto se debe a los objetivos que persigue el yoga, varían dependiendo del practicante y las expectativas con las que se sumerja en la actividad.

Al desarrollar el significado del yoga y como evidencian los autores, hay un concepto que los unifica a todos. Lo mismo sucede con los objetivos que persigue esta disciplina, aunque también manifiestan que los objetivos están en función de los intereses del practicante. “El *yoga* nunca pide creer en nada, salvo en lo que uno experimenta por sí mismo” (Hernández,2014, p.21)

Cada persona que decide adentrarse en la disciplina llega con sus propias expectativas, para algunos puede convertirse en el medio para obtener relajación, descanso y equilibrio, otras personas lo utilizan para desarrollar su mente o aumentar su capacidad de concentración. Por otro lado, hay quienes se acercan al yoga buscando la forma de conocerse mejor a sí mismo y así aprovechar sus virtudes al máximo. Para las personas enfermas, comienza siendo una actividad complementaria, pero termina siendo una terapia, lo cual se explicará más adelante. (Ciarlotti,2016)

Según Hernández (2014), el objetivo queda implícito en el concepto del yoga, es decir la unión que desee crear el practicante, ya sea con uno mismo o con el universo que lo enmarca. Para Paramadvaiti esta ciencia permite que el ser humano logre entender con profundidad la existencia del ser humano y enseña quienes somos y cuál es su propósito en la vida. También afirma que “nos proporciona conocimiento sobre las energías que

mueven nuestro entorno, hasta orientarnos hacia el mundo luminoso del alma y su relación de servicio con la divinidad.” (2016 p. 6)

2.2 La energía

Blay (1991) sostiene que la energía es la capacidad de los cuerpos para realizar un trabajo y producir cambios en ellos mismos o en otros cuerpos. Todo lo que vive late de energía, y toda esa energía contiene información. Algunos físicos cuánticos reconocen la existencia de un campo electromagnético generado por los procesos biológicos del cuerpo. Los científicos aceptan que el cuerpo humano genera electricidad, porque el tejido vivo genera energía. Este campo es a la vez un centro de información y un sistema perceptivo muy sensible. Mediante este sistema se está en constante comunicación con todo lo que nos rodea, ya que es una especie de electricidad consciente que transmite y recibe mensajes hacia y desde los cuerpos externos.

Por otro lado, este autor afirma que la energía no es única, sino múltiple y diferenciada, de modo que la energía física, o la biológica, es de especie distinta de la psíquica y que por lo tanto no es posible aumentar la una con la otra. La dificultad se resuelve fácilmente sabiendo que la energía de nuestro ser es única. Por esta razón es posible descargar esta energía en los distintos niveles: en el biológico, en el afectivo, en el intelectual, en el espiritual, etc. (Blay, 1991)

El yoga cultiva desde sus orígenes el principio de utilizar la atención de la mente para dirigirla hacia los focos en donde se acumula energía. Como menciona Hernández

En cuanto a los textos clásicos son los Veda quienes mencionan el Yoga por primera vez, y aunque no revelan las prácticas, si aluden a conceptos clásicos del yoga, como la existencia del principio dinámico *vayu* (energía) y su vinculación directa con la respiración (2014.p.22)

Se mencionó que el cuerpo material está compuesto por tres envolturas o *koshas* ya nombrados, pero uno en particular, el *pranamaya kosha* simboliza la estructura energética del hombre. Se llama *prana* a la energía vital que impregna todo el universo, es una fuerza

en constante movimiento que tiene dos aspectos, el cósmico que sólo es percibido en ciertos estados de conciencia y el individual. Este último se manifiesta de una forma burda y tangible. El *prana* está inmerso en la materia, pero no es la materia, todas ellas están impregnadas de energía formando una estructura que la sustenta. (Hernández, 2014)

Como se señaló el ser humano capta el *prana* de diferentes maneras, para el yoga la respiración es la manera más efectiva y relevante de captarlo. El *prana* que constituye el cuerpo energético es una especie de energía cósmica universal. Así como la energía eléctrica entra a los hogares adoptando diferentes cualidades como luz, calefacción, radio, horno, etc. El *prana* también realiza distintas funciones en el cuerpo físico. Esta envoltura o *kosha* consiste en un sistema de corrientes *pránicas* perfectamente organizadas que permiten regular la energía en nuestro interior. De esta manera se puede influir en su adquisición del exterior y en su distribución dentro del cuerpo.

2.2.1 Centros y canales psico energéticos

Existe una estructura elaborada explicando el funcionamiento de la fuerza vital y mental dentro del cuerpo, así como el intercambio energético entre los distintos cuerpos o *koshas*. Esta anatomía se encuentra en el cuerpo sutil y está compuesta por los *nadis* y los *chakras*. Los *nadis* forman un tupido entretejido de canales psico energéticos por donde circulan las energías internas y forman una extensa red que interconecta todo el cuerpo energético, es decir el *pranamaya kosha*. Todos los *nadis* nacen en punto llamado *Kanda*, que según algunos autores se encuentra en el ombligo, pero para otros está localizado cerca del perineo. -Como expresa Hernández

La información que dan los textos antiguos no es muy detallada, variando de unos a otros el número de *nadis* y su ubicación en el cuerpo. Así por ejemplo el “Hatha Yoga Pradipika” habla de setenta y dos mil *nadis* en total, mientras que “Pranpanchasara Tantara” cita trescientos mil y el “Shiva Samhita” trescientos cincuenta mil. (2014, p. 84)

De este enorme número de *nadis*, el autor afirma que solo catorce de ellos son los conocidos y que en la práctica yoguística se trabaja fundamentalmente con tres, los cuales

tienen una importancia esencial en la vida del ser humano. Estos son *Sushumna nadi*, el canal central, *ida* y *pingala*, canales derecho e izquierdo.

El canal central y el considerado más relevante, está relacionado con el sistema nervioso central que parte de la zona del cérvix y se dirige a la base de la espina dorsal donde penetra la columna y asciende por su interior atravesando los *chakras* principales para terminar en la zona superior de la cabeza. Este camino es por donde asciende la energía espiritual cuando es despertada.

Los canales izquierdo y derecho son los senderos de los dos aspectos básicos del *prana*, *Ida*, el canal izquierdo, conduce la fuerza mental y *Pingala*, el canal derecho, la fuerza vital. Estos constituyen dos polos de una misma energía, los cuales van realizando un movimiento cruzándose entre sí atravesando los *chakras*. *Ida* también es conocida como el *nadi* lunar, rige el funcionamiento del sistema nervioso parasimpático el cual es el encargado de regular los procesos internos del organismo. “Es una especie de freno biológico que, entre otras funciones, relaja los músculos superficiales y disminuye la temperatura exterior del cuerpo”. (Hernandez,2014, p.85)

Desde otro ángulo, Cesarini (2016) argumenta que a *Pingala* se le conoce como el *nadi* solar y complementa el trabajo de *Ida*, este está asociado al sistema nervioso simpático. Es el encargado de acelerar y preparar el organismo para la interacción con el mundo exterior. *Pingala* energiza todo el cuerpo y exterioriza la conciencia, activa el ritmo cardíaco y aumenta la tensión muscular y la temperatura corporal. La práctica del yoga está encaminada a conseguir el equilibrio entre *Ida* y *Pingala*.

Por otro lado, se encuentran los *chakras* o centros psíquico energéticos. Estos entrelazan las distintas envolturas del ser humano, generan, acumulan, transforman y distribuyen la energía, siendo también puertas de intercambio entre el hombre y el cosmos. Trabajan conjuntamente con los *nadis* y pertenecen al cuerpo sutil. Tiene una total vinculación con el cuerpo físico de manera que los principales *chakras* están asociados con los plexos nerviosos y las glándulas endocrinas vitales. El *chakra* es un centro de energía vital y de

energía psíquica, está directamente conectado con el cerebro donde tiene su centro correspondiente. Los *chakras* pueden activarse de dos formas, dirigiendo directamente el *prana* a su localización o concentrando la mente en su lugar de ubicación. Cuando se envía la energía al centro psíquico se produce su activación. Como dice Hernández, “Cuando se realiza la concentración directamente sobre el *chakra*, automáticamente se establece una corriente *pránica* hacia él y el consecuente incremento de su actividad.” (2014, p.87)

Cada *chakra* genera un impulso o motivación, que se manifiestan como necesidades corporales, deseos mentales u anhelos espirituales y cuando no son satisfechos o transmutados correctamente esta energía queda bloqueada formando corazas somáticas que provocan dolencias psíquicas, emocionales o enfermedades físicas. Estas corazas pueden romperse a través del yoga, permitiendo que la energía se libere y vuelva a fluir de distintas formas, devolviendo la armonía, equilibrio, bienestar y plenitud.

Cesarini afirma que

En cada *chakra* predomina un elemento, un color, una forma geométrica, una vibración, una cantidad de pétalos, el símbolo de un animal y una deidad. En el cuerpo humano existen infinidad de *chakras*, pero siete son los más significativos y se encuentran ubicados a lo largo de la columna vertebral, representando a la vez cada uno un estado particular de conciencia. (2016, p.76)

El primer *chakra* o *Muladhara chakra* también llamado raíz es el almacén de la energía, el del instinto de supervivencia, es decir, la alimentación. Se representa con cuatro pétalos, correspondientes a los *nadis* que emanan de él y corresponde al elemento tierra al elemento tierra. La meditación en el facilita el control mental y el respiratorio, a su vez ayuda a mantener la estabilidad.

Por otro lado, el segundo *chakra* o *Swadhisthana chakra* se relaciona principalmente con las glándulas genitales, el instinto de la conservación de la especie, fuente del deseo y de la sexualidad. Se representa con seis pétalos y corresponde al elemento agua. Este está vinculado con la confianza, la comprensión, el cariño y la creación. Elimina la orina y ayuda a liberar bloqueos emocionales y sexuales.

En tercera instancia se encuentra el *Manipura chakra*, este corresponde con las glándulas hígado, páncreas, bazo y plexo solar. Es el centro de mayor poder y está precisamente regido por el poder y la competencia. Se representa con diez pétalos, corresponde al elemento fuego y su práctica ayuda a facilitar el metabolismo, la digestión, la asimilación y la eliminación (Cesarini, 2016)

Anahata chakra o también llamado el cuarto chakra, ya está posicionado arriba del diafragma y simboliza el amor. Amor hacia a uno mismo y hacia la vida en general. Esta zona se encuentra relacionada con el abandono del ego y la visualización del amor universal de lo que nos rodea. Se representa con doce pétalos, corresponde al elemento aire y la meditación en el confiere cualidades puras y amor cósmico.

Este mismo autor afirma que el quinto o *Vishuddha chakra* es la expresión y acción luego del amor, se relaciona con la comunicación hacia los demás ya que cree que la palabra puede curar o dañar. “escuchar más de lo que se hable y evolucionar en el silencio cuando amerita” (2017, p.339). Corresponde al elemento éter y tiene 16 pétalos. Su práctica ayuda a purificar, revitalizar y aumentar la energía creativa.

Wauters (2002) explica que el sexto o también llamado *Ajna chakra* se corresponde con los estados de conciencia en funciones cuánticas, está en estrecha relación con la parte emocional y la empatía con el resto. Es el centro de la decisión de las normas y mando. Se relaciona con dos pétalos y corresponde al elemento éter.

Por último, el séptimo *chakra* o *Sahasrara chakra* regula el cuerpo humano. Es el estado de conciencia más elevado y se relaciona con la tranquilidad y la libertad. Simbólicamente corresponde a mil pétalos. Proporciona paz y gozo.

2.3 Canalización de energía en el cuerpo humano

Existen diversas formas de absorber la energía del universo, una de ellas y la más practicada por todos es la respiración. Este es un proceso fisiológico que produce una renovación constante de energía orgánica: viene a ser como una fabricación en cadena, automatizada, de energía. Inhalar es recoger energía, acumularla; retener el aire dentro es reforzar la conciencia de la fuerza que se posee. Cuando se realiza ejercicio o cuando se ejerce la acción de respirar, se está produciendo y gastando energía. El organismo del ser humano produce siempre más energía de la que necesita consumir. Blay ejemplifica esto de la siguiente manera

Cuando hacemos ejercicio o cuando respiramos, estamos produciendo y gastando energía. Nuestro organismo produce siempre más energía de la que necesita consumir. Por eso cuando, por ejemplo, hemos andado mucho y nos sentamos, notamos la sensación de que todo nuestro cuerpo hierve, porque el ejercicio ha movilizad nuestra energía fisiológica y el aparato circulatorio, y los sistemas nervioso [sic] y muscular están en pleno funcionamiento. Esta energía que entonces se halla en marcha, y que luego no consumimos, generalmente se reabsorbe en el organismo, que, en definitiva, sale fortificado. (1991, p.45)

Por otro lado, el ser humano absorbe energía a través de cosas cotidianas como los sentidos, la luz solar, los alimentos, las emociones, sentimientos. Absorber no es lo mismo que despertar la energía que uno lleva dentro. Hay diversas formas de despertar la energía de los *chakras*. Hay cientos de técnicas, pero las destacadas y conocidas son técnicas de yoga, cromoterapia, gemoterapia, aromaterapia, sonoterapia y acupuntura.

2.3.1 Yoga

Hernández (2014) argumenta que existen técnicas denominadas Bandhas, que consisten en la contracción sostenida de un área del cuerpo la cual tiene repercusión global, afectando los niveles orgánico, energético y mental. Su acción influye en músculos, nervios, vasos sanguíneos, órganos, glándulas, *nadis* y *chakras*. Estos tienen la función de canalizar el *prana* al canal central, donde lo acumulan e inmovilizan.

Desde otra perspectiva, Cesarini (2016) informa que, para los yoguis, el objetivo principal de los bhandas radica en el control que proporcionan sobre las energías internas. *Prana*

es la energía de vida, el hombre está inmerso en un océano de *prana*. El aire que se respira, los alimentos, el agua, la luz solar sirven de vehículo al *prana* para ingresar al cuerpo. La acumulación del *prana* en el canal central intensifica la actividad de los *chakras*, y ayuda a disolver los nudos psíquicos. La práctica sistemática de *bhandas* estimula el flujo adecuado del *prana* en el canal central, y el posterior despertar y ascenso de energía por dicho canal. El pensamiento permite dirigir voluntaria y conscientemente la absorción, almacenamiento y distribución del *prana* en el cuerpo. La finalidad del yoga es la de intensificar y controlar conscientemente este metabolismo pránico mediante el pensamiento, para obtener el máximo aprovechamiento de la energía a nivel físico, mental y espiritual.

En la práctica de yoga, Cesarini comunica que “ dos de los cinco *vayus* son considerados los más trascendentes; estos son *prana* y *Apana*.” (2016, p.81) En el circuito del proceso energético del organismo *prana* realiza la adquisición de energía mientras que *Apana* regula la eliminación de los residuos que deben ser expulsados. *Prana* y *Apana* representan las puertas de entrada y salida por donde el cuerpo realiza el intercambio con el universo, a través de ellos puede despertar todo el potencial energético.

2.3.2 Cromoterapia

Durante miles de años esta terapia ha sido la forma tradicional de armonizar los *chakras*, de restablecer el equilibrio en el sistema energético humano, combinando cada color con un *chakra*.

Es posible transformar, activar o equilibrar cada núcleo energético llevando el color necesario. Existen distintas maneras de llevar el color al campo energético, por ejemplo, envolver el cuerpo con paños de colores o colocar algún elemento del color en alguna parte del cuerpo correspondiente con el *chakra* que no está funcionando correctamente.

En la India aún utilizan dos métodos muy antiguos para curar los campos energéticos a través del color: ambos consisten en dejar al sol un recipiente, en un caso lleno de agua y en otro con miel, tapados con una seda del color del *chakra* a tratar, hasta que el color

haya impregnado el contenido del recipiente. Luego la persona debe tomar una porción de agua o miel todos los días para equilibrar su campo energético. (Wauters, 2002)

En la actualidad, se utiliza una amplia gama de técnicas. Algunas son llevar piedras preciosas o minerales, comer cierto tipo de alimentos, beber agua solarizada o situarse bajo focos con filtro de color. Estos tratamientos suelen ser efectivos, son suaves y no invasivos; ayudan a la persona a equilibrarse prescindiendo de medicamentos.

Según cada *chakra*, hay un color que lo activa. El *chakra Muladhara* se activa con el rojo, es el color de la vibración, otorga fuerza y vitalidad. Terapéuticamente se lo utiliza para tratar presión arterial baja, inactividad e impotencia sexual. Si se lo utiliza en exceso puede producir sentimientos negativos de furia. El *chakra Svadhisthana* utiliza el naranja, es un color muy alegre y estimulante. Se lo utiliza generalmente como antidepresivo. Estimula los riñones y el aparato urinario. El *chakra Manipura* se activa con el color amarillo, a este color se lo asocia con todos los procesos mentales, intelectuales y de pensamiento crítico. También se lo relaciona al sol, como núcleo de energía. Para el *chakra Anahata* se utiliza el verde, color del equilibrio y sobre todo de la naturaleza y el reino vegetal. Terapéuticamente se lo suele usar para tratar desequilibrios energéticos que requieren purificación. El *chakra Vishudha*, se activa con el color turquesa o celeste que tiene poder para reforzar el cuerpo en general. También se le atribuye el color azul que proporciona relajación y se lo utiliza para bajar la tensión arterial. El *chakra Ajna* se asocia con el blanco, aunque en realidad es la ausencia de color, ya que la unión de todos los colores da como resultado una luz blanca, por lo que simboliza la totalidad y la síntesis. Se lo asocia a la pureza y es una metáfora del espíritu durante la meditación. (Wauters, 2002)

También se lo relaciona con el color índigo el cual simboliza la creatividad, la inspiración y la visión de futuro, se utiliza para tratar desórdenes en la audición, la pérdida de olfato y en enfermedades de la vista, en especial cataratas. Por último, el *chakra Sahasrara* reacciona con el color Violeta, este color es usado para tratar desórdenes mentales, dolores de cabeza o migrañas, epilepsia y la meningitis. (Wauters, 2002)

Según Ann Brennan “el aura de nuestro cuerpo se impregna del color de las prendas que utilizemos diariamente” (2010, p. 187) es por ello que es esencial utilizar prendas coloridas y de varias texturas. La persona tiende, inconscientemente a seleccionar la ropa que se pondrá durante el día, esto es porque su cuerpo y su aura están necesitando de algún color en especial, quizás el aura esta baja en ese color y necesita energizarse con él. Esto se puede experimentar diariamente en la vida cotidiana, es por ello que la indumentaria es fundamental y de gran ayuda para energizar el cuerpo.

2.3.3 Gemoterapia

Wikinski (2005) informa que la práctica de la gemoterapia consiste en utilizar piedras o minerales sobre el cuerpo para energizar o equilibrar los diferentes *chakras*. Estas piedras o minerales son limpiados con agua y sal, y energizados bajo la luz del sol o de la luna, dependiendo lo que se quiera lograr. Este autor también afirma que el sol activa el principio masculino y da fuerza, fortaleza y seguridad y la luna estimula el principio femenino de la receptividad, la armonía y la apertura.

Para curar un *chakra* específico mediante esta terapia, se pueden llevar colgados del cuello las piedras o minerales o colocados en el lugar físico del *chakra* durante quince minutos al día. Luego de este proceso es fundamental lavar bien la piedra o colocarla al frío para limpiarla, debido a que puede haber absorbido toda la negatividad emanada por el *chakra* tratado.

Desde otro punto de vista Ramos Morales comunica que

Los cristales están rodeados de un campo energético, similar al que envuelve a todos los seres vivos (comprobable gracias al método fotográfico descubierto en 1939 por el científico ruso Semyon Kirlian), la perfecta estructura cristalina de los cristales: absorbe, almacena, transforma y transmite la energía de su entorno, es así que al contacto con otro campo energético deficiente tiende a transformarlo y a equilibrarlo; la energía de los cristales penetra con su resonancia en los espacios entre los átomos para transmitir cambios en las células. (2007, p.38.)

Estos serían los cristales utilizados para trabajar sobre los distintos puntos.*Chakra Muladhara*: rubí, granate, sanguinaria, hematites, pirita. *Chakra Svadhishtana*: cornalina, ojo de tigre, ágata, cuarzo, calcita. *Chakra Manipura*: topacio, citrina, diamante amarillo,

ópalo. *Chakra Anahata*: esmeralda, peridoto, jade, cuarzo rosa, rubí. *Chakra Vishuddha*: calcedônia, aguamarina, turquesa, jade, crisocola. *Chakra Ajna*: zafiro, tanzanita, iolita, lapislázuli, esteatita. *Chakra Sahasrara*: amatista, alejandrita, ópalo de fuego, labradorita. (Wikinski, 2005)

2.3.4 Aromaterapia

La aromaterapia es una antigua forma de medicina natural que ayuda a armonizar desde lo físico y lo emocional, hasta lo mental y lo espiritual. Es un tratamiento holístico que se combina con masajes, baños aromáticos, preparados sobre bases de cremas o aceites base con aceites esenciales y remedios florales. (Tisserand, 2006)

Este mismo autor, también nota que hoy en día esta terapia ha logrado una mayor aceptación por parte de la medicina tradicional y terapeutas de aromaterapia clínicos. A su vez, este autor también informa que cada aroma estabiliza de una manera diferente, según lo que el paciente necesite, por ejemplo, para generar la relajación se utiliza amaro, ciprés, clavel, enebro, cedro, mandarina, manzanilla, mejorana, mirra, neroli, rosa, sándalo y vetiver. Para buscar el equilibrio se utiliza albahaca, bergamota, geranio, incienso y lavanda. Si se quiere generar un efecto estimulante se recomienda angélica, canela, cardamomo, clavo, elemí, eucalipto, hinojo, jengibre, lima, menta, naranja, palmarosa, petit grain, pimienta negra, pino, pomelo y romero. En cuanto a antidepresivos se utiliza albahaca, amaro, bergamota, clavel, geranio, ylang-ylang, incienso, jazmín, lavanda, lima, limón, mandarina, manzanilla, naranja, nerolí, pachuli, palmarosa, petit grain, pomelo, rosa y sándalo.

2.3.5 Acupuntura

Es el arte de la colocación de agujas muy finas en el cuerpo humano con fines curativos. “Los chinos y japoneses conocen un sistema similar de canales energéticos que denominan meridianos de acupuntura.” (García, García y Echavarría, 2016. P.393) Un

médico de origen alemán describió en 1998 un procedimiento que se denomina Acupuntura de los *Chakras*, como una rama de la acupuntura tradicional china. Ya que los centros de energía de los *chakras*, pertenecientes a la medicina ayurvédica se activan de forma similar a la estimulación de los canales Yin-Yang chinos. Ambas buscan armonizar el flujo de energía a través de la disolución de bloqueos en los canales y órganos.

Los tratamientos de acupuntura consisten en la inserción de agujas en ciertos sitios del cuerpo llamados meridianos de acupuntura o acupuntos. Esto provoca movimientos en los flujos de energía logrando así restaurar la salud y el bienestar del paciente.

Por lo tanto, esta disciplina está totalmente relacionada con los *chakras* a través de estos acupuntos energéticos que coinciden en ubicación con centros y canales energéticos relacionados a los *chakras*. (García, García y Echavarría, 2016)

Todas estas técnicas orientales permiten el acceso y la iniciación a otras búsquedas espirituales y de salud propias del movimiento y tendencias que se presentan en la nueva era.

Capítulo 3. La indumentaria y las prácticas espirituales hoy

El tercer capítulo titulado *La indumentaria y las prácticas espirituales hoy*, analiza el reciente auge sobre estas disciplinas en el mundo como panorama general o mejor llamado tendencia. En primera instancia aborda que es una tendencia para poder justificar porque se habla del yoga como tal. A su vez se hace referencia cómo y cuándo fue difundido el yoga y cómo llegó esta disciplina a Argentina. Como siguiente punto se va a hacer hincapié en especificaciones como lo son la visión que se tiene de manera general acerca de estas prácticas y cómo se fueron incluyendo a la mirada contemporánea, como lo es la aceptación y recomendación por parte de la medicina. Como tercera medida el estudio se va a focalizar en Buenos Aires que es donde reside la escuela a la cual se le realizará la cápsula y se pondrá en evidencia la vestimenta actual predominante. A su vez, se va a realizar una breve investigación sobre cómo fue implantado y difundido el yoga específicamente en la ciudad.

3.1 Energía, cuerpo y vestimenta: una tendencia mundial

El autor Erner (2010) habla sobre lo que es una tendencia en su libro *Sociología de las tendencias*. Este afirma que una tendencia es “un comportamiento adoptado temporalmente por una parte sustancial de un grupo social que lo percibe como socialmente apropiado para la época y la situación.” (p.14) También comenta acerca del fenómeno de las tendencias y sobre lo llamativo que es que los individuos, sin conocerse o ponerse de acuerdo, manifiesten los mismos deseos o intereses hacia una determinada cosa o dirección.

La tendencia siempre pasa de lo individual a lo colectivo, por eso Erner (2010) habla sobre el comportamiento de las masas y sus inclinaciones, interés que surgió a partir de la modernidad, la globalización y la inmediatez a la que está expuesto el mundo de hoy.

Por otro lado, Vejlgard (2008) habla también de sobre lo que son las tendencias, y afirma que es de vital importancia conocer el comportamiento humano, ya que todos los cambios

y el surgimiento de nuevos estilos es causado por los mismos. Por ende, al entender el comportamiento se pueden explicar las tendencias y su aparición en determinados momentos. La mayoría de las tendencias nacen a partir de una necesidad, por eso es vital tener como eje central al ser humano para así poder identificar los intereses de ese momento en particular y entender el surgimiento de cada tendencia. Éstas responden a necesidades, nacen en un lugar específico del mundo, las ejecutan personas determinadas y las siguen igualmente grupos de individuos que comparten estos gustos y van en esa dirección.

Ahora bien, al tener en cuenta lo que plantean estos dos autores, se puede definir una tendencia como la inclinación de un grupo de personas hacia una determinada cosa, ya sea un producto, un servicio, un estilo o lugar. Es oportuno aclarar la diferencia entre tendencia y moda. Guzmán afirma que “La moda es uso, modo o costumbre que está en boga durante algún tiempo, o en determinado país.” (2012, s/p) a diferencia de una tendencia es una inclinación de un grupo de personas hacia ciertos fines o una dirección específica, marca y forma parte una época particular.

Ambos conceptos se relacionan según Guzmán (2012), los dos son mecanismos sociales que regulan el comportamiento y las elecciones de las personas. A diferencia de la tendencia, la moda es cíclica es decir que no dura por mucho tiempo y está siempre en constante cambio y evolución. Con el tiempo puede resurgir, pero no dura para siempre, se adapta a un momento y lugar determinado. Suele desaparecer y reaparecer, es olvidada rápidamente por las personas, en cambio, la tendencia es más duradera, se adapta a un tiempo determinado y lleva a las personas hacia un mismo interés o dirección en común. Es posible indicar que hoy en día el Yoga es una tendencia mundial, como se vio en el capítulo anterior, el yoga se originó hace cientos de años y todavía sigue vigente expandiéndose debido a la nueva corriente de salud y bienestar que ha impactado al mundo. (D'Angelo, 2012)

Este autor menciona que las religiones orientales y sus disciplinas corporales fueron introducidas en los años 1950 por reconocidos intelectuales. Sin embargo, la práctica de disciplinas de origen oriental en América Latina se habría sentido fuertemente recién a partir de los años 1970 hasta consolidarse institucionalmente en los ochenta. “El tránsito de ida y vuelta de personas entre India y el hemisferio norte –principalmente Inglaterra y Estados Unidos- y luego entre Europa y América del Sur, en el que numerosos gurús y sus discípulos han servido de intermediarios culturales.” (D'Angelo, 2012, p.104)

La transnacionalización del yoga no se produjo en un único sentido, existía un flujo de personas que conectaban lo local con las conexiones globales. De hecho, el yoga no fue trasplantado, sino que reinterpretado, ajustándose y apropiándose por los distintos intermediarios culturales. Algunos profesores expertos en filosofía expresaban rechazo por la manera en que se practica popular y masivamente el yoga, considerando su adaptación como un fraude de sus enseñanzas auténticas y una confusión del objetivo principal del Yoga. D'Angelo manifiesta cuando se introdujeron estas prácticas a América.

Si bien desde mediados del siglo XIX las religiones orientales empiezan a ser consideradas fuera de Asia como una opción, principalmente en Europa (...), el hinduismo recién habría sido exitosamente introducido en América –concretamente en EUA- cuando Swami Vivekananda (discípulo de Ramakrishna) lo presentó en el Parlamento Mundial de Religiones en Chicago en 1893 como una religión unificada, un corpus de filosofías, creencias y prácticas -que en realidad corresponden a disputas políticas, fragmentaciones y sincretismos.(2012, p.109)

Hardoy (2005) define a que se le llama Swami en el hinduismo, “En el hinduismo, se le dice Swami fulano a alguien que ha recibido los votos de Sanyasa” (2005, s/p) estos votos simbolizan la concepción de la vida mística en la cual una persona se encuentra integrada al mundo espiritual luego de haber renunciado por completo a la vida material.

Ya para principios del siglo XX en Inglaterra y en USA había gurús particularmente influyentes en cuanto a los beneficios físicos que proporcionaban la práctica y las posturas del yoga. De modo que, a mitades del siglo, la popularización de este movimiento era producto del ir y venir entre la India, donde los gurús o *swamis* se habían formado y los países occidentales en los que habían creado varias comunidades y centros de práctica,

ampliando cada vez más estos grupos y generando una demanda más notoria (D'Angelo, 2012)

3.2 La nueva era en Argentina

El Yoga habría ingresado a la Argentina a principios del siglo XX, en sus inicios tempranos, el yoga era una práctica dirigida a sectores urbanos con altos niveles de educación e ingreso económico. Mercedes Saizar observa que el yoga era una práctica exclusiva, “lo posicionaba como una disciplina espiritual de elite.” (2008, p.113)

Eran grupos de personas que solían conocerse con anterioridad e invitaban a especialistas orientales o también llamados maestros yoguis, para que viniesen al país a transmitir los principios básicos de la disciplina y su práctica. Algunos de estos especialistas se quedaron en Argentina y fundaron escuelas de enseñanza, creando a la vez nuevas camadas de especialistas que comenzaron a identificar su práctica y los fundamentos de la misma con los lineamientos de su fundador. Es por eso que se pueden encontrar varias distinciones entre lo que los occidentales llaman yoga y lo que se encuentra en los libros veda.

Esta misma autora informa que “es necesario recordar que los procesos sociales de transmisión de una cultura o religión implican una reivindicación y, por lo tanto, una diferenciación de la original.” (Saizar,2008 p.114) Por cómo fue implantada esta cultura en el país, es acertado concluir en que lo que se presenta como Yoga, es una mera condensación de contenidos traídos de distintas ramas filosóficas y prácticas orientales. (Saizar,2008)

D'Angelo (2012) manifiesta que el yoga se implanta no como una religión, sino como un método para el desarrollo físico, mental y espiritual. En los últimos tiempos las técnicas corporales derivadas de disciplinas de origen oriental, en especial el yoga, han adquirido una creciente visibilidad, como resultado de procesos transnacionales de circulación de saberes, bienes y personas, operando en la transformación de prácticas y

representaciones sociales sobre el cuerpo, la salud y el bienestar en la sociedad argentina contemporánea.

“Los distintos autores coinciden en que la presencia de las terapias de Nueva Era o de raigambre oriental es cada vez mayor en el occidente, que su oferta se multiplica y diversifica constantemente y que su uso ha sido incorporado a la dinámica de la atención a la salud” (Saizar,2008).

También la autora ha prestado especial atención al auge de las llamadas medicinas alternativas o de origen oriental en sociedades occidentales. Dicho fenómeno se analizó desde diversas perspectivas. Una de ellas ha sido la manifestación de los más amplios movimientos sociales asociados a la Nueva Era, como parte de las ofertas terapéuticas de un sistema de la medicina tradicional practicada por diversos grupos étnicos, como parte del surgimiento de religiones alternativas provenientes de distintas corrientes espirituales, técnicas holísticas y terapias que no sigue las normas o prácticas tradicionales, generalizadas y aceptadas por la mayoría provenientes de orígenes socioculturales diversos. También como una respuesta a búsquedas de terapias delicadas, de carácter holístico y no invasivo; como selección frente a la insuficiencia de la medicina clínica que está basada en los principios de la fisiología y la bioquímica en el tratamiento de las “nuevas enfermedades”, como selecciones terapéuticas reflejo de estilos de vida, entre otras.

Respecto a los usuarios habituales del yoga, se distinguen a grandes rasgos dos tipos. Por un lado, aquellos que buscan e indagan en el yoga un camino hacia el crecimiento espiritual y por otro lado están aquellos cuyo objetivo es la búsqueda de una mejor calidad de vida y encontrar el cuidado de problemas de salud puntuales.

3.2.1 Las prácticas espirituales y su recomendación por parte de la medicina

McCallan afirma que “Como doctor en medicina durante más de veinte años, puedo decir que el yoga es simplemente el sistema más poderoso de salud y bienestar en general.” (2010 p.16) Como se describió en el capítulo anterior cada chakra funciona en una parte

del cuerpo particular. Este autor argumenta que estas prácticas son muy eficientes a la hora de reducir el estrés, aumentar la flexibilidad, aumentar el aporte de oxígeno a los tejidos, optimizar la función inmune, fortalecer los huesos, disminuir el sobrepeso, elevar el funcionamiento y el cumplimiento sexual, favorecer la integridad psicológica y promover el bienestar espiritual. Estas son solo algunos de los aportes que genera el yoga entre tantos otros.

Este mismo autor, dice que el yoga observa la medicina desde un punto diferente al convencional, este trata de optimizar la función de todos los sistemas del cuerpo, desde los músculos hasta procesos como la digestión, circulación y el sistema inmune. El yoga sostiene que sólo cuando los elementos del bienestar emocional, la relación espiritual y el optimismo se alinean se pueden maximizar la oportunidad de alcanzar una buena salud y la curación. A diferencia de la medicina tradicional que es acudida por las personas solo cuando hay síntomas, y el yoga se extiende más allá de no tener dolor de cabeza o rodilla. Existen diferentes factores los cuales pueden afectar el bienestar. Por lo tanto, la forma más conveniente de remediar los problemas de salud es trabajar con las diversas áreas simultáneamente.

El yoga realiza un trabajo espiritual, mental y físico que afecta al cuerpo. Se estiran y fortalecen los músculos, los cuales afectan a la circulación, digestión y respiración. El sistema nervioso se relaja y se fortalece afectando de manera directa a la mente. Se cultiva la paz mental y eso afecta el sistema nervioso, el sistema inmune y al sistema cardiovascular. “el yoga dice que si miras con claridad verás que todo lo que hay dentro de ti está conectado con todo lo demás. Desde el punto de vista terapéutico, se observa que se puede mejorar el funcionamiento de un órgano o sistema si se intenta mejorar todo.” (McCallan, 2010, p.24)

Una gran diferencia entre el yoga como medicina y la medicina convencional es el énfasis que transmite el yoga sobre el fortalecimiento que consigue sobre el cuerpo y la mente. En lugar de competir con la medicina convencional lo que hace el yoga es completarla. Hoy

en día la ciencia está comenzando a validar y aceptar numerosas afirmaciones realizadas por maestros, practicantes y terapeutas del yoga. Esta cultura tan antigua en los principios no contaba con máquinas ni tecnología para estudiar los órganos internos ni el sistema nervioso. Estos manipulaban el cuerpo y experimentaban diversas técnicas para canalizar la respiración y así investigar sus efectos. De esta manera aprendieron a estirar los músculos, mejorar la funcionalidad de las articulaciones y con varias posturas alinear los huesos. Durante esta investigación observacional, decidieron imitar las posturas que realizaban los animales, y hasta hoy muchas posturas del yoga tienen nombres de ellos. (McCallan,2010)

Diversos profesionales recomiendan esta actividad para afrontar ciertas problemáticas o vivencias de una mejor manera, por ejemplo, durante el embarazo. Puesto que la mayoría de posturas pueden adaptarse a las modificaciones corporales que sufre la gestante sin suponer ningún riesgo. Además, ésta etapa permite que la mujer sea más intuitiva y receptiva a las señales de su propio cuerpo, permitiéndole mantener o aumentar la fuerza y tono de la musculatura pélvica y abdominal, mejorar su flexibilidad y disminuir la ansiedad o la molestia que se presenta por el edema, el dolor de espalda, la fatiga y el insomnio. (López y Ramos, 2011)

Por otra parte, el trabajo de parto supone un reto físico y psicológico para la mujer, en el que juega un papel decisivo para su normal desenlace, la confianza en sí misma y un entorno optimista y favorable. El yoga puede ayudar a la madre a reducir el estrés y focalizar la atención en la vivencia del momento ya que el yoga trata a nivel físico, mental y espiritual permitiéndole disminuir considerablemente la percepción dolorosa del parto y, en consecuencia, logrando una mayor satisfacción personal. (López y Ramos, 2011)

Por otra parte, el yoga permite ayudar a sanar enfermedades que se originan debido al desequilibrio energético que posee el cuerpo, por ejemplo, las dolencias comunes suelen ser, dolores de cabeza, malestares en la columna y en la cintura, cansancio generalizado

para realizar actividades personales, estados de desazón emocional, entre otras. (Saizar, 2009)

Cabe recordar que el yoga consiste en la manipulación y distribución de la energía en el cuerpo, si la energía se estanca, genera bloqueos en las distintas partes del cuerpo físico y energético, produciendo enfermedades. La función del yoga es lograr la rearmonización y la correcta repartición del caudal energético en el cuerpo. Como Mercedes Saizar afirma que

El desequilibrio debido a esta causa, provoca un estado general de vulnerabilidad en el individuo que lo predispone a que mayores desequilibrios energéticos se produzcan, generando bloqueos de mayor calidad y permanencia que consolidarían el estado crónico o grave de otras enfermedades. Esta noción explica la importancia de la práctica constante del yoga, aun cuando la enfermedad no se manifieste, en tanto permite una práctica preventiva al mantener el flujo de energía en constante circulación. (2009.p.17)

Este desequilibrio altera el balance necesario entre las entidades del individuo, así como entre el individuo, su entorno social y ambiental como condición para el bienestar que se quiere lograr.

La aceptación de la medicina tuvo su parte en la expansión y popularización del yoga. Este fue probado por personas que no solo estaban buscando una conexión espiritual, sino que una mejoría física, fue implantado en el practicante en primera instancia con una cierta función específica que era el bien estar corporal. Así como esta actividad tiene cierta función u objetivos, la indumentaria también los tiene y se va analizar cómo se pueden complementar.

3.3 Diseño y funcionalidad en tendencia

El diseño no está simplemente dedicado a adornar o embellecer la apariencia exterior de las cosas. Como plantea Wong "Ciertamente, el solo embellecimiento es una parte del diseño, pero el diseño es mucho más que eso" (1995, p.41) El diseño es un proceso que enmarca una creación visual con un propósito. El diseño cubre exigencias prácticas a

diferencia de la pintura o escultura que solo demuestra lo que el artista sueña, piensa o persigue. Cada cosa que está aplicada en un diseño tiene una función y completa el propósito inicial que este tiene.

Es posible que una prenda solo tenga una necesidad estética, es decir que la prenda estaría formada únicamente por propiedades externas o visuales. Esto de algún modo, la convierte en una prenda de contemplación y no de uso. Este concepto puede identificarse si el autor de la creación desea solamente crear piezas únicas o no repetitivas, las cuales pueden verse en exposiciones, desfiles, museos, etc. Dicho de otra manera, Saltzman (2004) manifiesta que la prenda solo tiene un lado visualmente exquisito y atractivo para el consumidor, pero no pretende que su función sea de uso diario o que sea llevado en su vida cotidiana. Una prenda está destinada a insertarse en el mercado ya que su principal función es vestir al cuerpo de una manera funcional además de estética.

Se considera un buen diseño cuando este es la expresión visual de la esencia de un algo en particular. Este elemento visual lo que intenta es que este algo sea conformado, fabricado, usado, distribuido, y relacionado con su ambiente de una manera fiel y eficaz.

Belluccia (2006), por otro lado, dice que la función social que debería cumplir el diseño en el mundo circundante señalando que “diseñar consiste en determinar, anticipadamente a su realización, las características finales de un artefacto y su modo de producción, para que cumpla con una serie de fines requeridos por una demanda previa: funcionales, de comunicación, estéticos, ideológicos, simbólicos, informativos, etc.” (2006)

A su vez, informa que la finalidad social de las tareas de los diseñadores la proponen quiénes les encargan los trabajos o realizar un diseño con una función específica en el caso de que el diseñador detecte una necesidad en la sociedad y la solucione empleando el diseño

Todo comitente que emplea o contrata un diseñador es porque necesita, para lograr sus cometidos, aplicar una capacidad (saber diseñar) que él no posee. No hay trabajos diseñados en contra de la voluntad de los comitentes.

Es posible que un diseñador detecte una necesidad solucionable con diseño (por ejemplo: prolongar la vida útil de las bombitas eléctricas) pero esa propuesta solamente dará paso a un trabajo real de diseño si algún fabricante de bombitas

advierte que es beneficiosa para sus fines, y si tiene los recursos como para hacerlo. (Belluccia, 2006)

En cualquiera de los casos el diseñador, ya sea de diseño industrial, gráfico, audiovisual o indumentaria debe satisfacer al consumidor, dicho en otras palabras, el diseñador debe poner toda la capacidad de que dispone para solucionar el problema planteado. (Belluccia,2006)

Las prendas que compone cada diseñador posee características externas e internas, que pueden variar según las necesidades del consumidor o el objetivo para el cual se esté diseñando y las propiedades que se quieran lograr. Saltzman (2004), plantea que la principal función que tiene el diseñador de indumentaria se basa en el estudio consciente del universo para el supuesto consumidor al cual están destinados sus diseños, y la realización de prendas que se adapten a las necesidades que surjan del mismo, ya sean técnicas, estéticas o funcionales.

Toda característica estética adicional dependerá del diseñador, ya que cada uno de ellos emplea una manera diferente de llegar a perfeccionar su diseño o colección. Si luego de realizar el proceso de diseño, el diseñador desea insertarse en el mercado, deberá tener en ser, en primera instancia auténtico y no cometer plagio. Luego, deberá introducirse dentro del mundo comercial y determinar cuál será su público objetivo, es decir quien irán dirigidos sus productos, el target, y finalmente la locación. Si se quiere hablar con terminologías específicas del marketing, se introduciría en estrategia llamada las cuatro P dentro del mercado industrial. Esta estrategia enmarca el producto, el cual es la creación del diseñador, la plaza, es el espacio o locación donde posicionará el producto, precio, que es el valor que le será asignado al producto, y por último la promoción que querrá aplicarle. (Kotler & Armstrong, 2003)

Cabe destacar que según Saltzman (2004) la característica de mayor requerimiento en la actualidad y más demandante es la funcionalidad de una prenda. Los consumidores buscan cada vez más modelos cómodos o deportivos que a su vez tengan en cuenta el

diseño. El provecho de la prenda funcional es mayormente visto en marcas deportivas. Particularmente en Argentina, la actividad física se ha ido popularizando y cada vez son más las personas que eligen una vida saludable e incluyen el deporte en sus vidas. Los tipos de funciones que contenga la prenda dependerá del grado de diseño que esta disponga. Existen prendas desmontables, dentro de la categoría funcional o la reversibilidad de prenda, donde puede existir un tipo textil o confección que funcione de ambos lados del diseño.

Además de propiedades externas, existen funciones internas como se marcó anteriormente. En cuanto al interior, según Hollen (1997) es posible hablar de las fibras que componen al textil. Por ejemplo, las fibras naturales, como el algodón, absorben de manera eficaz la humedad y las fibras sintéticas, como el poliéster, tienen propiedades impermeables que hace que la prenda no penetre en su interior.

3.3.1 Elementos que construyen al diseño

Para realizar un diseño bidimensional en primera instancia, es sustancial tener en cuenta ciertos elementos que van a generar la experiencia visual. Como dice Wong “los elementos están muy relacionados entre sí y no pueden ser fácilmente separados en nuestra experiencia visual general. Analizados por separado, pueden parecer bastante abstractos, pero reunidos determinan la apariencia definitiva y el contenido de un diseño” (1995, p.42).

Este autor a grandes rasgos distingue cuatro grupos de elementos, en primera instancia, el elemento conceptual. El autor define a este grupo como

Los elementos conceptuales no visibles. No existen de hecho, sino que parecen estar presentes. Por ejemplo, creemos que hay un punto en el ángulo de cierta forma, que hay una línea en el contorno del objeto, que hay planos que envuelven al volumen y que un volumen ocupa un espacio. Estos puntos, líneas, planos y volúmenes no están realmente allí; si lo están, ya no son conceptuales (Wong, 1995, p.42)

Estos planos se componen por puntos, los cuales indican posición y no tienen ni largo ni ancho. También se componen por planos que tienen largo y ancho, pero no grosor. Líneas que tienen largo, pero no ancho y por último el volumen, este tiene una posición en el

espacio y está limitado por planos. En otras palabras, el punto, funciona como un indicador de posición, la línea como la sucesión continua de puntos, y el plano como la composición del recorrido de la línea en movimiento. Si esto no ocurre de manera organizada, el mensaje se tornará difuso para el receptor u observador. (Wong, 1995)

Como segundo grupo se encuentran los elementos visuales. Cuando los elementos conceptuales se hacen visibles tienen forma, medida, color y textura. Estos elementos forman la parte más preponderante de un diseño porque son los que realmente se aprecian visualmente. En este grupo se hallan distintos elementos visuales. En primera instancia, está la forma, ya que todo lo que pueda ser visto posee una forma la cual es identificada por la percepción. Toda forma tiene un tamaño o una medida, este es el segundo elemento. La medida puede ser relativa, ya que, depende de la descripción dada puede ser enorme o pequeño, de igual manera es físicamente mensurable. Otra manera de distinguir una forma es por su color. Este tercer elemento se utiliza en su sentido más amplio, es decir, lo del espectro solar, sino que también los neutros y así mismo sus variaciones cromáticas y tonales. El cuarto elemento que se distingue es la textura, se refiere a la cercanía en la superficie de una forma. Esta puede ser decorada, suave o rugosa, plana y a su vez puede atraer el sentido del tacto al igual que el de la vista. (Wong, 1995)

El tercer grupo de elementos Wong lo clasifica como elementos de relación y lo explica de la siguiente manera” este grupo de elementos gobierna la ubicación y la interrelación de las formas en un diseño. Algunos pueden ser percibidos, como la dirección y la posición; otros pueden ser sentidos, como el espacio y la gravedad.” (1995, p.43) La dirección de una forma depende directamente con el observador, con el marco que la contiene o con otras formas cercanas. La posición de una forma es juzgada por su relación respecto al marco o estructura que la encuadra. Las formas también ocupan un espacio, sean del tamaño que sean. La sensación de gravedad que da una forma no es visual sino psicológica.

Otro grupo de elementos que define un diseño son los elementos prácticos. Estos subyacen en el contenido y el alcance de un diseño. Lo conforman la representación, el significado, es decir, el mensaje que transporta y la función, que se hace presente cuando un diseño debe servir un determinado propósito. (Wong, 1995)

3.3.2 Elementos compositivos del indumento

Como se mencionó en el primer capítulo el elemento fundamental en el que el indumento se soporta es el cuerpo, compuesto por la cabeza, como centro de pensamiento, el tronco, donde se centra el ser; las extremidades vinculadas con el hacer, el rostro como aspecto social. (Saltzman,2004)

Esta autora instala como segundo aspecto compositivo al textil, el cual es el que materializa el diseño de indumentaria. Existen infinidad de estructuras textiles, redes abiertas, tejidos que pueden abarcar desde la rigidez de una sarga hasta la liviandad de una gasa. Estos textiles se clasifican según la fibra y la técnica utilizada en el tramado.

Para Saltzman (2004) el textil es el mediador entre el cuerpo y el contexto donde el ser humano se exhibe. Las cualidades que puede tener la superficie son el color, la trama, el dibujo, el brillo, la opacidad, la estructuración, etcétera. Otra cualidad propia del textil puede ser su resistencia, protección, resiliencia, aislamiento, impermeabilidad, ventilación, entre tantas otras.

El contexto es otro de los elementos que la autora invita tener en cuenta. El ser humano está siempre en una relación activa con el contexto. Las transformaciones que este tenga van a influir en el cuerpo y en la vinculación con el espacio.

Los descritos anteriormente son factores a tener en cuenta cuando se diseña, pero un indumento está compuesto por tipologías, esta se encuentra representada como la silueta y el contenido de una prenda. La silueta es la forma que surge al trazar el contorno de un cuerpo y el contenido lo que está dentro. Las tipologías se determinan según el tipo de indumento mejor llamado rubro. A su vez se clasifican en parte superior y parte inferior.

Según Saltzman, esta división “permite la localizar espacialmente la vestimenta en torno al cuerpo, tomando al ombligo como centro. De hecho, la mayoría de las culturas producen prendas distintas para la zona superior e inferior”. (2004, p. 66).

Al hablar de tipología, se pueden nombrar ejemplos como la camisa, el pantalón sastre, buzo, campera, remera y demás. Es posible notar que corresponden a tipologías base, de ellas derivan todas las transformaciones que se realizan, pero, sin embargo, contienen las características de las fundamentales de la tipología base. En otras palabras, para realizar una prenda es necesario partir de la moldería y tipología base para llegar a las transformaciones deseadas sin perder la partida de inicio y elementos característicos que contiene dicha base. Estas y sus usos en Argentina han ido cambiando a lo largo de los años, suelen ir a la par de las tendencias de moda. Las tipologías del siglo XXI son lánguidas, a diferencia de las antiguas ya que hay rasgos estereotipos sociales que ya no existen. En la actualidad la mayoría de las prendas no tienen el objetivo de ceñir el cuerpo. Los hombres y las mujeres en algunos casos comparten mismas tipologías y diseños, ya no existe una señalética que informe lo que debe usar cada sexo, sino que se acepta la dualidad y libre expresión de elección de los indumentos que se quieran utilizar. Estas tipologías, al ser homogéneas, el detalle de diseño se lo brindan los detalles constructivos que crea el diseñador cuando forma su colección. (Saltzman, 2004).

Estos detalles de caracterización hacen que la prenda se construya sobre la base de los elementos secundarios y los detalles constructivos de la prenda. Se llama elementos secundarios a los que componen a la prenda de manera superficial, es decir, que no tengan una transformación en su base, como lo son los bolsillos, botones o partes pequeñas que no redefinen el diseño ni lo hacen cambiar. Dicho de otra manera, la prenda sigue siendo la misma en su total tipología, entonces tanto la silueta y la forma no cambian en su total representación.

Los detalles constructivos son otro elemento de diseño que dan caracterización a la prenda, el proceso de construcción tiene como objetivo principal dar prioridad a los detalles que la

componen. Saltzman, considera como recursos constructivos a todas aquellas líneas que se consideran para configurar la silueta, valorizando la superficie y la articulación de planos que determinan una morfología. (2004)

3.3.3 El sportwear

Según Niuc (2006) se denomina *activewear* a la ropa específica para deportes que se confecciona con telas de punto. Esta se influencia de manera significativa en prendas de uso casual. Las tipologías deportivas básicas, ya sea musculosa, remera, short, pantalón; se resignifican a través del cambio de materiales y la combinación de recursos propios de ambos rubros. Como resultado se logra una imagen que incorpora la comodidad e imagen visual del deporte a las prendas de calle. Junto con este rubro se imponen las mezclas de fibras naturales y sintéticas, los tejidos ligeros con algodón y lana también.

Las texturas que se utilizan son compactas y elásticas; las tipologías que predominan son amplias y voluminosas, poseen buena caída o son semi adherentes, pero siempre denotan y buscan confort. (Nuic, 2006)

El rubro sportwear o *activewear* realiza un giro importante en la década de 1980, donde los consumidores incorporan la indumentaria deportiva a la vida diaria. Ya no se trataba solamente de usar prendas de gimnasia para dicha actividad, sino que se llevaba en situaciones rutinarias con frecuencia. Dichas prendas presentan características funcionales con una mezcla de ropa urbana dentro de las tipologías deportivas y se clasifican como *Sportwear*. Esta moda fue impuesta por cantantes internacionales de hip hop mayoritariamente y personas que buscaban tener comodidad en la vida cotidiana y demostrar que llevar ropa sport no significaba que se iba a hacer deporte a su vez la Primera Guerra Mundial impulsó una evolución en la vestimenta, cuyos principales lineamientos continúan hasta la actualidad, la confección industrial. En el mundo circundante se comenzaba a ver una movilización social a través de la indumentaria, donde la comunicación y manifestaciones se comenzaba a expresar a través del lenguaje visual.

Es de esta manera, que los consumidores de indumentaria sport se inspiraban y compraban por influencia de los cantantes de esta época. (Procer, 2016)

La ropa deportiva revolucionó el mundo de la moda, ya que incrementó las ventas en marcas de firmas reconocidas mundialmente. La alta demanda de productos deportivos hizo que el consumo sea elevado y que la elaboración pase a ser derivada a fábricas de producción masiva. (Desbordes & Tribou, 2001)

Estas prácticas espirituales y profesorados se dictan en escuelas las cuales dependiendo de la modalidad y requisitos que utilicen, exigen una indumentaria específica o no. En la mayoría de los casos solo se pide indumentaria que le permita al practicante comodidad para realizar la actividad sin impedimentos. En el próximo capítulo se va a investigar una escuela para la cual va a desarrollarse la cápsula de indumentaria.

Capítulo 4. Ayres Yoga

Este cuarto capítulo titulado *Ayres yoga* analiza la escuela seleccionada para establecer el PG. La escuela no fue elegida al azar, sus principios y objetivos condicen con los propios a una de estas disciplinas como es el yoga. Por lo que se va a explicar la identidad, misión y visión de la escuela, su posicionamiento y segmentación en cuanto al usuario y las competencias existentes en la zona.

También se va a realizar un relevamiento de los tipos de yoga que se dictan para saber el desgaste físico que necesitan soportar las prendas. A su vez, se va a investigar todas las actividades aparte de las clases para poder comprender la ideología y qué postura tiene frente a la filosofía que enmarca el yoga. Para esto se va a realizar una investigación observacional que permitirá evaluar todos los tipos de clases que se ejecutan y evaluar la indumentaria que suelen utilizar sus estudiantes en dicho establecimiento.

4.1 ¿Qué es Ayres Yoga?

Ayres Yoga es una escuela de yoga ubicada en Bella Vista, Buenos Aires. Sus dueñas lo definen como un “espacio para la comunidad donde se encuentran herramientas para vivir mejor, con más conciencia y simpleza, en el camino de retorno a tu ser.” (Ayres Yoga, s/f) Esta escuela está fundada por dos mujeres, Julieta Salvi y Laura Lanza. La escuela se fundó a principios del año 2016 y fue inaugurada el 23 de abril del 2017 nuevamente en el lugar donde se encuentra actualmente.

En su página web informan que en este espacio se realizan varias actividades, se practican dos tipos de yoga, se dictan profesorados de yoga, consultas de medicina alternativa, talleres de cocina y astrología; también tienen un espacio dedicado a los libros, otro a la indumentaria y demás, todos orientados y bajo la filosofía que tiene la escuela y sus fundadoras sin perder la esencia que las caracteriza y distingue de otras instituciones. (Ayres Yoga, s.f)

4.1.1 Sus fundadoras

Julieta Salvi practica Yoga desde el año 1990 y lo enseña desde el 2005, luego de realizar su primer Profesorado de Yoga. Conoce el Ashtanga Vinyasa Yoga, técnica que se practica en la escuela, en el año 2006, y desde ese momento dedica su tiempo completo a su práctica y estudio, para luego, comenzar a transmitirlo. Realizó diferentes seminarios de Ashtanga Vinyasa Yoga para seguir profundizando en su práctica y filosofía. Salvi comunica que ella “considero que la práctica es como el sostén e inspiración fundamental en mi vida y la tomo con dedicación, disciplina y devoción para así poder compartirla y transmitirla de la misma manera” (comunicación personal, 16 de abril, 2020).

Después de tantos años de practicar considera que la práctica debe estar impregnada de amor, compasión, constancia y desapego para transformarnos y así poder reflejarla en nuestro día a día. Luego de dar clases en varias salas y espacios en Buenos Aires y Córdoba, abre su propio shala en Bella Vista para enseñar, inspirar y transmitir el método con consciencia y amabilidad. La entrevistada también dijo que “la práctica de yoga me llevó a un proceso de mucha transformación conmigo misma y el entorno, me comenzó a interesar nuevas formas de estar y habitar en el mundo.” (comunicación personal, 16 de abril, 2020) Para complementar sus estudios se instruyó e incorporó la filosofía Ayurveda, plantas medicinales y diversas corrientes de alimentación consciente, actualizándose constantemente ya que es un tema que le apasiona. Actualmente cursa la Formación para Formadores en *Hari Om Internacional Escuela de Yoga, Yogaterápia y Ayurveda, Yogaterápia Hari Om Internacional Escuela de Yoga, Yogaterápia y Ayurveda.*

Por otro lado, Laura Lanza informa que desde muy chica se conexión con el cuerpo y la integración de la mente habían encontrado su cauce a través de la danza. Encontraba en cada paso una llave al momento presente, donde no existía el tiempo ni el espacio. Solo estaba ahí, moviéndose con el universo. Todas las respuestas aparecían bailando.

Llegada la adolescencia llegaron los debería, los tendría, los esperan que, etc., que fueron cerrando esos espacios de libertad y a trasladarse rápidamente a un futuro siempre lejano donde esperaban no sé qué cosas. Y así comencé a alejarme de esos

momentos de presencia para hacer lo que debía a hacer durante años. Hasta que mi alma dijo *stop* y aparecieron los primeros ataques de pánico. Después de algunos meses de terapia, la psicóloga me recomendó hacer un curso de ejercicios de respiración para encontrar en ellos una herramienta para atravesar los momentos de crisis. (comunicación personal, 15 de abril,2020)

Cuando se encontró con la adultez y las responsabilidades abandonó la danza y su salud fue condicionada. Consultando con médicos le indicaron el camino de la meditación y el yoga las cuales la llevaron inmediatamente a ese espacio de presencia que había perdido entre sus responsabilidades, para solo ser. A partir de ese momento comenzó a estudiar a través de su primer instructorado de yoga, esta práctica y filosofía hasta que se transformó en su propia filosofía de vida. Realizó su primer instructorado de Yoga en Ser Global, Bella Vista, luego Especialización en Yoga para niños en Malva, Introducción al Ayurveda Fundación de Salud Ayurveda Prema, Psicología y Ayurveda Fundación de Salud Ayurveda Prema, Formación para Formadores en Hari Om Internacional Escuela de Yoga, Yogaterapia y Ayurveda, Yogaterapia Hari Om Internacional Escuela de Yoga, Yogaterapia y Ayurveda.

4.1.2 Identidad de la institución

Definir la misión, visión y valores de una empresa tiene un papel muy importante debido a que ayuda a la misma con los factores estratégicos, organizativos y psicológicos. Todas ellas se enfocan para llevar a cabo un mismo propósito, alcanzar el objetivo por la cual fue creada.

Cuando se habla de misión, se refiere a la razón de ser del proyecto a llevar a cabo, es el camino para lograr el objetivo a través de las acciones del presente. En el caso de la escuela Laura Lanza describe su misión como

Esta escuela se creó con el objetivo de lograr el bienestar personal, la conexión con uno mismo, potenciar nuestra conciencia, desintoxicar el cuerpo y la mente. Al mismo tiempo quise crear un ambiente cálido para realizar la práctica, quiero que los alumnos conozcan los beneficios del yoga y lo puedan llevar a la práctica en la vida cotidiana, que no se limite a ser solo una actividad física. (comunicación personal, 15 de abril,2020)

Por otro lado, Julieta Salvi comunicó que su misión era

Quiero que este lugar enseñe a que el yoga esté presente en el día a día, aprender a respirar y utilizar la respiración como una herramienta que podamos utilizar en los momentos difíciles o tensos que se pueden presentar en lo cotidiano, que se tome conciencia de la importancia de la alimentación para estar saludables y la influencia que el equilibrio interno tiene para evitar síntomas físicos. (comunicación personal, 16 de abril, 2020)

En cuanto a la visión, la cual refiere hacia dónde se dirige el proyecto, en que se convertirá y qué proyección se tiene de él Julieta Salvi dice que “Imaginamos un espacio de encuentro con nuestra comunidad, que sirviera de reflexión, observación, de compartir puntos de vista, que pudieran acercarnos, unirnos un poquito más, además de compartir la práctica ” (comunicación personal, 16 de abril, 2020) En otras palabras, ambas desean crear un espacio en el que se practique yoga y sea un lugar en el que los alumnos puedan estar inmersos en un ambiente de buena energía, realicen varias actividades para compartir tiempo y conocimientos entre todos.

Por otro lado, cuando se les preguntó sobre los valores que tenía la escuela ambas fundadoras coincidieron en que crearon un espacio de escucha profunda y de entrega, lograr el respeto y sentirse como que todos son parte de una unidad universal.

4.2 Tipos de yoga y actividades dictadas

Como se mencionó anteriormente la escuela dicta varias actividades. Por ejemplo, se practican dos tipos de yoga, Ashtanga Vinyasa y Krama Vinyasa, se dictan profesorados de yoga, consultas de medicina alternativa, talleres de cocina; también tienen un espacio dedicado a la venta de libros, indumentaria y alimentos orgánicos. Para conocer la filosofía y la escuela se va a profundizar sobre ellas. (Ayres Yoga, s/f)

4.2.1 Ashtanga Vinyasa Yoga

El Ashtanga Yoga es un método que busca potenciar la consciencia, bienestar y conexión con nosotros mismos, desintoxicar el cuerpo y la mente, aprender a estar presentes y más conscientes de nuestra esencia y del entorno.

Esta práctica es un método de yoga basado en una tradición milenaria, citado por primera vez en el Yoga Korunta, “popularizado por Sri K. PattabhiJois, quien lo aprendió de Sri T. Krishnamacharya a principios del siglo XX, y continuado en la actualidad por R. SharatJois sigue con la tradición en el KPJAYI en Mysore, India.” (Ayres Yoga, s/f)

Ashtanga significa ocho ramas, pasos o miembros, el nombre proviene del texto fundamental del yoga, los Yoga Sutras de Patanjali, donde sistematiza la práctica en ocho pasos. Los ocho caminos para la liberación, estos son Yama (normas de comportamiento), Niyama (normas de purificación), Asana (posturas), Pranayama (ejercicios de respiración), Pratyahara (control de los sentidos), Dharana (concentración), Dhyana (meditación) y Samadhi (unión).

La práctica regular del Ashtanga produce calor interno y sudoración, la sangre se calienta y purifica y puede circular más libremente. Con la práctica habitual el cuerpo se siente cada vez más liviano, flexible, fuerte y ligero. A su vez la mente y los pensamientos se serenar, las emociones se estabilizan, y uno se siente en un estado de bienestar y liviandad.

Enfocando hacia la esencia y yendo más profundamente el fin de esta práctica es una limpieza interna, además de la externa. Es poder desprendernos de esas capas y corazas haciendo espacio en el cuerpo, pero además haciendo espacio en el alma. Es atravesar esos muros del alma que toman forma en el cuerpo para dar lugar a nuevas formas más acordes con nuestra esencia. Es volver a sentir ese lugar de fe y de confianza, de liviandad y de centro, de plenitud y alegría, y sobre todo de amor hacia nosotros y hacia el mundo.

Cuando la respiración y el movimiento fluyen sin esfuerzo, con liviandad y armonía, trascendemos la conciencia ordinaria y entramos en el flujo de una meditación en movimiento. (Ayres Yoga, s/f)

En esta práctica se sincroniza una secuencia dinámica y progresiva de posturas con la respiración. Esta sincronización de respiración con movimiento se denomina Vinyasa y es un eje central de esta práctica. En otras palabras, es posible explicar Vinyasa como una serie de movimientos que, realizados junto a una respiración específica, constituyen la

entrada y salida de cada postura o de un grupo de posturas, realineando u acomodando el cuerpo y preparándolo para la siguiente postura.

Aunque en las posturas, la precisión es deseable, no se hace mucho foco en la perfecta alineación, la respiración y el fluir con el movimiento es lo principal, nunca se debe anteponer la perfección de una postura a la respiración, hay que darle tiempo y lugar al cuerpo para que se vaya acomodando sin violencia y sin hacerse daño, y sin caer en querer obtener resultados, sino en disfrutar la práctica y darle el tiempo para que esos resultados lleguen solos. (Ayres Yoga, s/f)

La esencia de vinyasa se alcanza mediante la alineación de tres pilares o aspectos fundamentales: posturas (Asana), respiración Ujjayi con bandhas, y miradas que trabajan sobre el plano físico, energético y mental al mismo tiempo. Cuando logramos unir estas técnicas con una práctica regular, amorosa, y con entrega, el practicante se abre hacia un estado de presencia claro, consciente y sutil, logrando a su vez, nuevos espacios para el desarrollo de la conciencia.

En el método de Ashtanga, hay seis series de posturas, y se practican en orden secuencial. Todas las series empiezan con saludos al sol y la misma secuencia de posturas de pie, y todas terminan con la misma secuencia de posturas finales. Las posturas en el medio varían de una serie a otra y se enfocan en cuestiones específicas como la desintoxicación, la purificación de los nadis o el fortalecimiento de los mudras internos.

Esta práctica puede ser regida por el estilo *Mysore*, esta es la manera tradicional de práctica del Ashtanga y la base de la práctica personal. El término *Mysore* hace referencia a la ciudad india de Mysore, donde el gurú Sri K. PattabhiJois enseñó Ashtanga yoga durante más de 60 años y hoy lo sigue difundiendo su nieto SharatJois. En *Mysore* la práctica debe ser abordada lentamente. Los alumnos practican la secuencia, que van aprendiendo gradualmente desde su primera clase, cada uno a su ritmo y a su disposición, mientras los profesores dan indicaciones y hacen ajustes a nivel individual, añadiendo nuevas posturas a la práctica del alumno en el momento en que consideran

necesario. Las indicaciones son dadas mediante ajustes físicos o verbales, pero la sala permanece en silencio, haciendo espacio para que cada uno conecte con su respiración y lleve su atención hacia adentro acompañado a su vez por la energía grupal.

Es clave aprender a desarrollar una base sólida, aprender a respirar correctamente, aprender la secuencia paso a paso y aprender las posturas desarrollando la paciencia, tolerancia y amor hacia el propio cuerpo. (Ayres Yoga, s/f)

Es también la clase ideal para principiantes, ya que permite al alumno aprender la secuencia gradualmente y al profesor trabajar personalmente al ritmo y disposición de cada alumno, teniendo en cuenta sus condiciones físicas, mentales y energéticas.

Este estilo de práctica genera las circunstancias ideales para que cada uno encuentre su propio ritmo y genera un clima de escucha profunda hacia el propio cuerpo. Al conectar con el propio silencio interno nos damos espacio para la reflexión y el auto conocimiento.

Asistir al principio a una clase guiada donde no hay espacio para explicaciones más precisas, teniendo en cuenta las particularidades de cada uno, aumenta notablemente el riesgo de lesiones. En esta *shala* también se puede asistir a las guiadas para principiantes ya que son especiales para ellos, todos son bienvenidos a este estilo de práctica ya que se acomoda a todos los niveles y personas.

En una práctica guiada de Ashtanga Vinyasa el profesor va guiando a los alumnos a través del conteo clásico en sánscrito, en la cual se cuenta las Vinyasas (movimiento y respiraciones sincronizadas). Hay una tendencia a creer que la práctica guiada es para principiantes y el sistema *Mysore* solo para avanzados, ya que cada uno hace la serie a su propio ritmo. La práctica guiada, , es para alumnos experimentados, ya que se guía por conteo sin dar indicaciones de cómo armarlas, o correcciones posturales. Para practicar Ashtanga Yoga no hace falta tener experiencia previa en yoga, ni ser avanzado, ni tener ninguna capacidad física específica, ni ser joven. Esta es una práctica para cualquiera que sienta ganas de practicar y buscar desarrollar su espíritu, fortalecer su cuerpo y equilibrar su mente. La práctica se va desarrollando según cada practicante.

4.2.2 Vinyasa krama yoga

El Vinyasa Krama Yoga es una antigua práctica de desarrollo físico y espiritual. Es un método sistemático de estudio, práctica, enseñanza y adaptación del yoga. Este enfoque del vinyasa krama, es una metodología que involucra movimiento y la secuencia, y la respiración sincronizada, al movimiento, para practicar el yogasana, es único en el yoga. Integra las funciones de la mente, el cuerpo y la respiración en un mismo marco de tiempo. Cada una de las asanas (posturas) se practica con diversos vinyasas (variaciones y movimientos) Cada variación está unida a la siguiente a través de una sucesión de movimientos de transición específicos sincronizados mediante la respiración. La mente sigue atentamente la lenta, suave y amplia respiración y la unión del cuerpo y la mente tiene lugar con el acto de la respiración como arnés.

Las prácticas de Vinyasa Krama Yoga permite explorar el cuerpo a través de las posturas, buscando su fundamento, las bases de alineación, estableciendo los principios de Sthira y Sukham (firmeza y comodidad) cultivando la estabilidad en la totalidad de la práctica, es decir, estar completamente en ella. Para ello se exploran los matices de cada postura, realizando movimientos lentos para adentrarnos a mayor profundidad en los pequeños ajustes de los movimientos proporcionado una sensación de comodidad y ausencia de esfuerzo. (Ayres Yoga, s/f)

Esta práctica más suave instala la cualidad de la mente que idealmente el principiante o cualquier practicante de yoga debería cultivar, y nos permite encontrar y explorar algo nuevo y transformador incluso en las posturas sencillas e iniciales. Es una práctica amable, armoniosa y con más permanencia en las posturas.

Dicho con otras palabras, este tipo de yoga es una práctica profunda donde el foco está puesto en la atención que se le presta a lo más sutil, desarrollando la capacidad de escucha. Es una llamada a la observación, la calma y la no resistencia incluso cuando la

práctica se vuelve compleja, un llamado a recuperar la suavidad y la habilidad de permitir la fluidez.

Existe un nivel más elevado de krama yoga, lo que proponen las prácticas de vinyasa krama intermedio es incorporar vinyasas complementarias a la práctica del Ashtanga Vinyasa Yoga. Con las mismas bases y filosofía de práctica, este trabaja con diferentes secuencias de posturas desafiantes, vigorosas y potentes que desarrollan la fuerza, elasticidad y equilibrio, aportan numerosos beneficios para el cuerpo y la mente.

Este tipo de práctica ofrece al cuerpo y a la respiración un constante flujo y renovación. El oxígeno continuo optimiza los beneficios de cada postura y la respiración profunda y consciente combinada con el movimiento nos ayuda a mejorar la capacidad de respiración.

Es un estilo de yoga intenso que energiza el cuerpo y la mente y activa el sistema nervioso central; además de motivante ya que las clases siempre son diferentes. (Ayres Yoga, s/f)

Se trabajan diferentes series de posturas que sincronizadas con la respiración abren espacios nuevos en el cuerpo, en la mente y en el alma. Cuenta con una meditación y relajación final debido a que, al ser un ejercicio bastante aeróbico, nos proporciona, mucha energía y vitalidad y nos ayuda a tener un cuerpo fuerte, sano y pleno de energía.

4.2.3 Profesorado

El profesorado que se dicta en la escuela está dividido en tres años ya que en cada uno de ellos se logran instancias distintas y depende de la meta que tenga el estudiante cuantos años quiera realizar. Estos profesorados están avalados y supervisado por Hari Om Internacional y por la YAI - Yoga Alliance Internacional de India a través de su representante en Argentina Swami Vasudevananda Swarasvati.

En el primer año se obtiene el título de instructor de yoga, en esta instancia de la formación y como inicio en el camino de esta práctica ancestral, se instruye al alumno en el conocimiento de la filosofía del Yoga, biomecánica y fisiología humana, metodología de la enseñanza y la práctica personal como eje fundamental de este programa. Se pone énfasis en la importancia del desarrollo de la auto práctica por encima de la teoría,

buscando integración para lograr un estudio y autoconocimiento para descubrir todo su potencial humano. También se realiza un estudio profundo en Vinyasa Krama y todo el contenido que lo enmarca. (Ayres Yoga, s/f)

Como siguiente paso si el estudiante así lo quisiera está el segundo año y el título obtenido es el de profesor de Yoga con orientación en Vinyasa Krama. En este caso el estudiante tuvo que haber cursado el primer año sin excepciones.

Como una continuación de los estudios previos se dictan temas como anatomía física, fisiológica y sutil (chakras, nadis, etc.), anatomía y biomecánica aplicada a la práctica del yoga. En cuanto a las técnicas prácticas se retoman temas como las posturas, transiciones, secuencias, asanas en duplas, mantras, meditación, observación y retroalimentación mutua de prácticas de enseñanza, ayuda y asistencia a los estudiantes mientras enseñan otros.

Para complementar esto se inicia el estudio de la filosofía del yoga, ética, mitología y estilo de vida. Se explica el yogaterapia, elementos de yoga terapéutico, ayurveda y sus desequilibrios. Retoman la explicación y logran una profundización en vinyasa krama yoga y se realiza un perfeccionamiento en ashtanga vinyasa yoga.

A pesar de que los tiempos cambiaron, la escuela intenta sostener la pureza de la enseñanza respetando esta tradición y a su vez incorporando nuevos conocimientos, visiones y aportes que enriquecen la práctica y la engrandecen sin perder su esencia. Por este motivo esta especialización requiere de un largo tiempo de práctica sostenida con amor y disciplina. (Ayres Yoga, s/f)

En última instancia se encuentra el tercer año en el cual se recibe el título de Profesor Superior de Vinyasa Krama especializado en Ashtanga Vinyasa. Se profundiza en todos los contenidos vistos anteriormente y se logra tener una experiencia acumulada con años anteriores de seiscientas horas de práctica.

Todos tienen un *Certificación Nacional e Internacional*. Este programa está avalado y supervisado por *Hari Om Internacional* y por la *YAI - Yoga Alliance Internacional de India*.

Al terminar con cada una de las instancias de esta formación se entregará un certificado de Ayres Yoga con el aval de *Hari Om Internacional-Escuela de Yoga y Ayurveda*. Estos diplomas son Privados con validez Nacional. (Ayres Yoga, s/f)

Para acceder a la certificación Internacional tanto de la *Yoga Alliance International India YAI*, como la *Certificación de la Asociación Internacional de Profesionales de Yoga y Ayurveda AIPYA* deberán pagarse los derechos. Dichas certificaciones los habilitarán para dar clases de Yoga Grupales e Individuales.

4.2.4 Venta de productos orgánicos, libros y elementos para la práctica

La escuela tiene contacto con huertas orgánicas, las cuales preparan bolsones de frutas y verduras que se entregan directamente en los domicilios distribuidos por su productor. Con esta acción se intenta facilitarle al alumno el hábito de una alimentación consciente y variada para lograr la salud física y mental. Logrando llevar a cabo acciones que finalmente desembocaron en una vida ayurvédica. Para el ayurveda la naturaleza está compuesta por cinco elementos: aire, espacio, fuego y tierra. Estos elementos se agrupan entre sí para formar los llamados Doshas cuya traducción es biotipo, denominados Vata, Pitta y Kapha. Los Doshas son fuerzas activas que gobiernan la totalidad de las funciones biológicas y psicológicas. La sintomatología es la señal que nos ayuda a detectar el desequilibrio en los Doshas de modo que podemos actuar en consecuencia y evitar que la potencial enfermedad llegue a desarrollarse. En caso de querer consultar, la escuela tiene contacto con un médico especialista en ayurveda quien analiza personalmente la proporción de Doshas en cada individuo. Este determina el desequilibrio y recomienda los alimentos que ayudan a restablecerlo para lograr la salud.

Esta institución provee un espacio donde se ofrecen libros de yoga, meditación, *mindfulness* y ayurveda para complementar la información que se recibe en las clases o talleres dictados. A su vez, se encuentran disponibles los elementos que pueden ser necesarios para desarrollar la práctica, como lo son el mats, zafus, bolsters, bloques, straps

y varios elementos más que cuando ingresas a la clase por las primeras semanas la escuela te lo presta, pero después por cuestiones de higiene recomiendan que cada alumna tenga sus elementos.

4.3 Indumentaria utilizada actualmente

La indumentaria que se utiliza actualmente en la mayoría de los espacios para realizar estas prácticas es ropa deportiva convencional o ropa cómoda que elija el practicante que permita hacer todas las posturas y movimientos sin limitaciones.

Lo recomendado es ropa cómoda, elástica y resistente. Cómoda, debido a que lo ideal es que el practicante pueda enfocarse en el ejercicio, así que cualquier incomodidad lo sacará de concentración. Se recomienda que la vestimenta no sea muy holgada ni muy apretada. Elástica a causa de que las posturas de que se realizan en yoga exigen al cuerpo de una manera en la que normalmente no lo harías, así que tu ropa debe acompañarte en dichos movimientos. Resistente en virtud de que se estará en el piso mucho tiempo. Así pues, para que se eviten accidentes al practicar esta disciplina, lo ideal es que uses una indumentaria calidad. (Julieta Salvi, comunicación personal, 16 de abril,2020)

Por el contrario, para realizar el profesorado de yoga exigen que la vestimenta sea de color blanco a causa de su significado y como ayuda a la meditación. Según la investigación observacional realizada se pueden distinguir bien las dos clases de vestimentas utilizadas dentro de la escuela (Ver Figura 2 completa en el cuerpo C, pág. 5.) Por un lado, en las clases habituales se pueden ver indumentos de colores claros, pero con una mezcla de colores llamativos. En cuanto a las partes bottom se suelen vestir con calzas o pantalones deportivos, por otro lado, en lo que es la parte top, se han visualizado el uso de tops deportivos en las chicas más jóvenes y en el otro grupo predomina el uso de ropa ceñida debido a que al hacer las posturas en que llevan su tronco hacia abajo no se le baja la remera a la cabeza interfiriendo con la concentración y la respiración. Hubo un caso en que

la practicante optó por ponerse la remera dentro del pantalón elastizado para evitar esta incomodidad (ver Figura 1 completa en el cuerpo C, pag.7)

Por el contrario, en las clases del profesorado se pueden observar a todos los practicantes de blanco. Cada uno con su propia indumentaria la cual se podía distinguir debido a que algunos llevaban pantalones amplios, otros estrechos, a su vez había personas con calzas y para esto no hay regla. Se permite el uso de musculosas, remeras, buzos, tops deportivos, pero siempre que predomine el color blanco.

Según Salas (2015) el blanco es un color asociado a la luz, al día, a la luminosidad, limpieza, pureza, claridad. "El blanco no es nada más que la mezcla de todos los colores luz en uno. Por ello es el color relacionado con todo lo divino o superior. Se usa para meditar y para estimular el ser espiritual." (s.p)

Por otro lado, Martín León (2017) dice que, en el caso del color blanco,

Es el color que más alta vibración emite, nos transmite luz, brillo, sinceridad, honestidad, pureza, inocencia, paz, limpieza, tranquilidad, seguridad, equilibrio, obertura. Esto nos permite abrirnos a sentir la energía sanadora, prana, tal vez blanca, o en general así la percibimos, o al cerrar los ojos delante del sol, luz blanca en la cara, internamente. (s.p)

No es casual que, en centros de yoga o profesorados haya costumbre de vestir de blanco o con colores claros, debido a que precisamente es lo que el yoga invita a recordar, todas esas cualidades que el propio color blanco ya nos visualiza. Guzmán (2015) comunica que, a su vez, el color blanco científicamente ha sido definido como una percepción visual generada en el cerebro al interpretar las señales nerviosas que le envían los foto receptores de la retina al ojo, como un fenómeno físico-químico asociado a las múltiples combinaciones de la luz, o a través de las ondas electromagnéticas.

El maestro Yogi Bhajan (s.f) dice que

Vestimos de blanco porque es un simple hecho científico que cada pieza de materia tiene 45 cm de aura. Cada animal tiene un metro de aura. Cada ser humano tiene un aura de dos metros y medio. Y si nos ponemos algodón y lo usamos en blanco, esta terapia del color nos da medio metro extra de aura. Es una terapia de color puro y se llama terapia del color áurico (Amrit y gurujodha, s.f)

Allí se demuestra el por qué durante los profesorados se recomienda utilizar blanco, al expandir el aura y conectar mejor con el ser espiritual y la energía, el practicante se lleva una experiencia más profunda y enriquecedora acerca de esta conexión que establece con su propio ser.

Por otra parte, no solo el color nos ayuda e influye en nuestra práctica, sino también el tejido de la ropa es importante. Usar tejidos naturales, transpirables y holgados, hace que el prana, la energía que movemos, respiramos y que somos, pueda circular libremente durante la sesión de yoga, recordando que no sólo respiramos por la nariz, si no también, y mucho, por la piel. (Martín León, 2017)

Capítulo 5. Colección cápsula de indumentaria: Energía activa

El quinto y último capítulo titulado *Colección de indumentaria: Energía activa*, es donde se desarrolla la propuesta de diseño de la cápsula. Se va a explicar por qué estos diseños son funcionales para la práctica de disciplinas espirituales a diferencia de los indumentos deportivos convencionales y por qué están diseñados específicamente para las personas que asisten a la escuela *Ayres de yoga*. Además de mostrar los diseños se describe la elección de textiles, tipologías y moldería a utilizar.

5.1 Marca

Como la escuela Ayres Yoga ya tiene un sector de indumentaria con marcas externas a ella, se decidió crear una marca propia para así diferenciarse de las que ya se encuentran actualmente en exhibición. (Ver imagen 1, pág. 10, Cuerpo C) El nombre de la marca es *Bhakti*, Constantini (2017) explica el significado de esta palabra como:

Bhakti es el camino del corazón lleno de devoción y amor, es un sentir profundo que permite sumergir el corazón bien sensible en la práctica, en la enseñanza y en toda la vida. Es el ejercicio consciente de mantener la llama viva del amor en la raíz del corazón y realizar las acciones como una ofrenda en el fuego del amor. La práctica del *bhakti* es despertar y cultivar «el amor divino» dentro del corazón.

En sus primeros pasos el Bhakti Yoga consisten en cambiar los objetos de apego, por otras relaciones que sí nos hacen más libres. De ahí proviene la esencia de la marca, en lugar de apegarse a los objetos y a las personas, hay que aprender a generar relaciones verdaderamente amorosas y libres. La idea es que la marca ame todo lo que existe, hasta a aquello que es invisible a los ojos. Sea un medio de concientización y el camino para enamorarse profundamente de la vida, y amar no solo la forma, sino la esencia que es compartida por todos.

La esencia del Bhakti Yoga que se traslada a la marca, es el soltar aquello pequeño que pensamos que somos y abrazar el inmenso espacio de la pura conciencia. La indumentaria planteada tiene el propósito de sumergir el usuario en el gran océano del sentir. Busca que

el indumento lo ayude durante su práctica, para así poder relacionarse con lo Universal, que es tan infinito que abraza cada color del espectro emocional.

El usuario al que apunta es aquella que está relacionada con las prácticas espirituales o alguna actividad que fomente la paz mental y que ayude al cuerpo y alma a crecer tanto personalmente como física y mentalmente, a su vez que crea en la energía humana. Este usuario se va a desarrollar de manera profunda más adelante.

Analizando las cuatro P citadas por Kotler y Armstrong (2003) debemos especificar la estrategia de marketing la cual engloba el producto, el cual es la creación del diseñador, en este caso es el indumento específico para realizar actividades espirituales, el cual toma en cuenta la canalización de energía y los valores de esta filosofía para realizar la actividad de manera consciente.

Otro factor a determinar es la plaza, es el espacio o locación donde se posicionará el producto, en este caso la cápsula está realizada específicamente para la escuela *Ayres Yoga*, la cual coincide con los valores y filosofía que lleva la marca y el producto, la cual fue descrita en el Capítulo 4.

Por otro lado, se encuentra el precio, que es el valor que le será asignado al producto. Teniendo en cuenta que el usuario es de nivel socioeconómico medio, alto, las prendas rondarán entre los 1000 y 4000 pesos argentinos. Este precio dependerá de la complejidad de la prenda, la cantidad de material utilizado, las intervenciones textiles que posean, la mano de obra y los costos fijos que posea la marca.

Por último, la promoción, la cual se refiere a la comunicación con el objetivo específico de informar, persuadir y recordar una audiencia objetivo. La marca dará un descuento a las alumnas de la escuela para que puedan probar e intensificar la práctica con estos indumentos, a su vez, en principio contará con una página online en donde se puedan ver los productos con su descripción de materiales y el objetivo que logrará en la práctica. Por otro lado, se va a utilizar la herramienta de la red social Instagram para realizar publicidad

y sumergir al consumidor en el universo de la marca con imágenes, videos y contenido diario.

5.2 Propuesta de diseño

Cómo se desarrolló a lo largo del PG, en esta oportunidad se decidió trabajar bajo la fusión de tres aspectos que se presentaron en los capítulos anteriores con el fin de crear una colección de carácter funcional y original para la práctica de yoga. De todo lo visto anteriormente, esta colección cápsula va a englobar los aspectos del yoga, la energía y la escuela.

La primera, mencionada a lo largo del capítulo uno y dos, busca exponer su filosofía, valores espirituales, los beneficios que brinda la práctica de yoga y la unión que propone sobre el cuerpo, mente y espíritu. Para dicha cápsula se toma en cuenta todo lo investigado; sobre todo el ser habita el cuerpo y el cuerpo habita la indumentaria, por lo que se va a intentar crear indumentos que generen comodidad absoluta, que el usuario ocupe y sienta cierta reminiscencia al hogar cuando viste la prenda.

Otro factor a destacar es la filosofía que lo enmarca, sus objetivos y propósitos. Por otra parte, también se resalta el conocimiento de la anatomía y los puntos de flexión ya que la movilidad libre del cuerpo es imposible si no se respetan los puntos de las articulaciones y si no se tiene en cuenta con anticipación a las posturas y actividades a las cuales serán sometidas las prendas. Si bien con este rubro del sportwear surgió de la necesidad de acompañar a los movimientos corporales con indumentos que respondan a los requerimientos de estos, hoy en día, su uso se ha adaptado a otras situaciones que no necesariamente tengan que ver con el ejercicio, como lo es la vida diaria y esto se debe a la comodidad que brindan ciertas tipologías y textiles, los cuales a su vez ayudan a la movilidad. La materia prima utilizada en este rubro está relacionada mayormente con el desarrollo tecnológico, que permiten el mejor rendimiento del textil. A su vez, predominan los textiles de origen sintéticos y elásticos, pero estos materiales no se encuentran en

coherencia con la filosofía que emite el yoga. Otro factor a destacar es la importancia del color y la materialidad para el desarrollo energético que propone la actividad, destacando uno de los objetivos fundamentales el cual es beneficiar la salud a través del caudal energético.

El segundo aspecto importante que se va a desarrollar en la cápsula es la energía. Como se vió en el capítulo 3, la energía está muy involucrada con el yoga, debido a esto si se crean nudos energéticos en los chakras se generan enfermedades.

La ropa sintética genera interferencias en el movimiento de energía en el cuerpo. " fíjate vos que la gente que utiliza todo el día zapatillas, ropa de nylon o las medias de nylon, son terribles, porque hacen que no circule, nosotros tenemos una descarga a tierra que es necesaria." (Álvarez, 2017) Esta circulación de la energía que involucra tanto al cuerpo, los elementos que rodean al ser humano, alimentos, tierra, entre otros; es más efectiva cuando la prenda está compuesta de elementos naturales, sin perder de foco que el indumento tiene que generar una comodidad y permitir todas las exigencias físicas que se presenten en la práctica.

A partir de haber analizado las diferentes temáticas se define la idea que rige en la cápsula, la cual se caracteriza por una fusión entre el rubro deportivo con las características que lo engloba, pero también superponiendo y priorizando los objetivos que tiene la actividad y la canalización de energía. (Ver imagen 2 y 3, pág. 11, Cuerpo C)

El concepto del proyecto está representado por el título, energía activa el cual propone un acercamiento y priorización de la canalización de la energía a partir del vínculo entre el diseño y una actividad espiritual. (Ver imagen 5, pág. 13, Cuerpo C) Esta conjunción propone la creación de prendas confortables y funcionales para la práctica del yoga realizadas a partir de un gran porcentaje de materiales naturales, las cuales garantizan el buen contacto con la piel, durabilidad y continúa con la filosofía en que está enmarcada.

5.1.1 Usuario

Luego de haber creado el objetivo, concepto e intención de diseño que tiene la propuesta, es conveniente establecer el usuario o público objetivo al cual va a ir dirigidas las prendas presentadas en el proyecto. Cuando se plantea el usuario o público objetivo, se refiere a una persona con las cualidades y descripciones semejantes a las planteadas por el diseñador en el universo de la marca o usuario. A la hora de representar a un futuro comprador del producto realizado, se espera que coincida con los valores que sostiene la marca. Dicho con otras palabras, no solo se limita la venta a estas personas o usuarios ideales, sino que, es más probable que los compradores sean los plasmados de antemano y para los cuales se desarrollaron las prendas, que un sujeto con las características contrarias.

Por lo tanto, el tipo de usuario al que van dirigidas las prendas creadas en este proyecto, puntualmente, se trata de una mujer que se caracteriza por su simpleza y autenticidad, tiene entre veinticinco y cincuenta y cinco años de edad y un nivel socio económico medio alto el cual le permite desarrollar actividades de placer personal. Esta mujer es curiosa por aprender, buscar respuestas, por asomarse a lo desconocido. Cree que es importante cultivar el conocimiento y no sólo sobre yoga, sino en general. También, se hace referencia a una persona constante, que toma la actividad espiritual como un estilo de vida y no solo cuando tiene tiempo o se acuerda de esta. Realiza una práctica consciente, dedicándole tiempo y realizándose con un propósito de crecimiento personal.

Esta mujer constante también realiza una escucha profunda tanto hacia el maestro como hace a sí mismo, escucha su cuerpo, respiración y alma debido a que sin escucha no hay aprendizaje y tampoco hay conexión con el universo.

A su vez, se piensa en una mujer dedicada y paciente, que no está pensando en los resultados, ni en la meta, ni en cómo le sale la postura, aprende de cada paso que da, de cada caída, de cada meditación en la que la mente se sumerge, en cada respiración que fluye y que no se frustra cuando algo no sale.

Esta persona puede ser tanto una profesional con un ritmo de vida acelerado la cual busca un tiempo de paz interior y de conexión consigo misma mediante la práctica o una persona humilde que se dedica a la enseñanza y no tiene preocupaciones materiales, sino que destaca lo humano. Esta persona tiene un estilo de vida tranquilo, en el cual prioriza los hábitos saludables, la conexión con la naturaleza y los gestos de amor propio como realizar una comida casera. También disfruta del arte en todas sus expresiones, por eso canta mantras, le gusta leer, visita museos, centros culturales y ferias artesanales locales, viveros y sale a caminar los fines de semana. Además, para vacacionar elige lugares de aire libre como las montañas o la playa en vez de la ciudad. (Ver imagen 4, pág. 12 Cuerpo C)

5.3 Conjuntos

Esta colección cápsula consta de 7 conjuntos conformados por 16 prendas en total. (Ver imagen 8, pág. 16, Cuerpo C) La Escuela de Moda y Empresa (s.f) afirma que las colecciones cápsula “Son colecciones pequeñas que no suelen superar las 20 piezas”.

El conjunto número uno está constituido por un conjunto de jersey de algodón. Tanto en el top como en el *bottom* lleva estampado el recorrido que realizan los canales de energía, *Ida y Pingala*, a modo de activarlos mediante el color y generar que el practicante se concentre en ellos para estimularlos y generar una mejor circulación de prana en el cuerpo. A continuación, en el conjunto número dos tiene como objetivo liberar las zonas en donde se centran los chakras para que la energía circule sin ninguna interferencia. Este punto se va a lograr con el recurso de las sustracciones, en el *bottom*, por una cuestión de comodidad, no se realizaron sustracciones. De igual manera, el conjunto está realizado por jersey de algodón, debido a esto, a pesar de que la zona no está liberada, el textil no interfiere con el propósito de creación.

El objetivo que tiene el tercer conjunto es mediante el color, activar los centros de energía detallados en el capítulo 2. Los colores fueron posicionados donde está su centro de energía con el propósito de que el color estimule la zona generando que el practicante

expanda su aura y trabaje todos ellos en simultáneo. El propósito del color es el de armonizar los chakras y de restablecer el equilibrio en el sistema energético humano, combinando cada color con un chakra.

El cuarto conjunto está destinado a las comodidades en el apoyo de las rodillas la prenda lleva incorporado matelasse para generar una capa de apoyo más mullido y sea más cómodo y menos doloroso apoyarse, ya que esta disciplina se trabaja mucho en el suelo utilizando muy frecuentemente esta zona.

A continuación, el quinto conjunto, para las personas que acostumbran a usar prendas sueltas y se sienten más cómodas con ellas, se creó un pantalón abierto en los laterales con un mecanismo de cierre para realizar la práctica si la abertura genera incomodidad. En la zona top, el buzo consta de una sustracción central la cual permite una mejor respiración de la piel y canalización del prana. Por debajo de esto, hay un top que posee el color de un chakra.

El anteúltimo conjunto de esta cápsula, posee cerramientos en las extremidades del top que permiten que la prenda amplia pueda ajustarse generando que el practicante no se apoye sobre las mangas y se torne en una práctica más dificultosa. La parte *bottom* posee una amplitud en la zona del tiro para generar comodidad ya que se realizan muchos estiramientos y un tiro ajustado al realizar tantos movimientos produce que la prenda se baje o genere incomodidades.

Por último, el séptimo conjunto se constituye de tipologías más frescas y amplias con el fin de generar una completa comodidad con sustracciones que favorecen el objetivo principal del proyecto. A su vez, está complementado con un top de un color específico del chakra para que el practicante trabaje mejor ese punto energético en particular.

Todos los conjuntos tienen detalles constructivos, los cuales van a ser descritos posteriormente, que mejoran la funcionalidad y están específicamente pensados para realizar yoga de forma que el indumento no genere una desconcentración sino una ayuda para lograr el objetivo de la práctica.

5.3.1 Paleta de color

Como se vio anteriormente no es casual que, en centros de yoga o profesorados haya costumbre de vestir de blanco o con colores claros, debido a que se recomienda utilizar blanco, al expandir el aura y conectar mejor con el ser espiritual y la energía, el practicante puede generar una conexión más enriquecedora y estable con su propio ser.

Cabe destacar que en la meditación ayuda a equilibrar la energía lo que ayuda a calmar e interiorizar la mente, así como el aura. El aura son las capas de color que rodean al cuerpo humano, y cada capa es de un color. El conjunto de esas capas forma el campo áurico. Cuando nos sentimos sanos, los ocho colores del campo áurico son claros y luminosos. Si nuestro cuerpo está desequilibrado, algunos colores concretos se pueden aparecer más oscuros o pálidos, menos sustanciales. Como dijo Yogi Bajan (s.f) cada ser humano tiene un aura de dos metros y medio Y si se utiliza algodón y en blanco, esta terapia del color nos da medio metro extra de aura.

A causa de esto, el color de base en esta cápsula, va a ser el color blanco, a su vez van a aparecer los colores de los chakras los cuales sirven para estimularlos y favorecer la canalización de energía en ellos. (Ver imagen 6, pág.14, Cuerpo C)

El rojo es uno de los colores de los Chakras, específicamente es el color del Chakra Raíz y representa la pasión, el instinto y el deseo. Está estrechamente vinculado con nuestra sangre y se asocia a menudo con la ira. El rojo, se puede ver cómo esto se vincula con el centro sexual, no sólo los órganos físicos en sí mismos, sino también cómo se siente acerca de su sexualidad.

Por otro lado, el naranja es el color simboliza sus emociones, su necesidad de flujo y de expresarse. También se asocia con la capacidad creativa y el cambio, esto se presta no sólo para el acto físico de la creación o la fertilidad, sino también hasta el importe de la expresión creativa en nuestra vida diaria.

El amarillo es el color del Chakra del Plexo Solar y simboliza las actividades mentales, el intelecto, el poder personal y la voluntad. El verde es el color del Chakra del Corazón el

cual está relacionado con el amor, la relación, la integración y la compasión. Está relacionada con los ciclos naturales y los ritmos de la vida. Es el color natural de curación y es orgánico en sus asociaciones con el aire libre y la Madre Naturaleza

El azul es el color de la expresión de uno mismo, la expresión de la verdad, la expresión creativa, la comunicación, la forma perfecta y los patrones. Por último, el violeta evoca la intuición, la percepción extrasensorial y la sabiduría interior. También se asocian a menudo con las teorías mágicas o místicas y reinos. Es el vínculo con la imaginación que se expresa tan poderoso. No es la imaginación ociosa de los sueños de fantasía, sino la imaginación creativa para aprovechar el poder de sus pensamientos y la mente subconsciente para dirigir su vida en la dirección que usted realmente quiere que vaya.

Al prestar atención al campo áurico, es importante recordar que los colores no tienen necesariamente un significado definido, sino que reflejan la actividad de los centros de energía y su frecuencia o vibración.

5.3.2 Fibras textiles y materiales a utilizar

Los textiles son un elemento importante a decidir cuándo un diseñador realiza una colección o cápsula en este caso, a causa de que este mismo también comunica y cada textil tiene una textura, forma de manipulación y caída distinta. Cabe destacar que cuando tenemos una prenda y esta está en contacto con la piel, su objetivo es generar una sensación agradable, ya que el vestir es la primera manera de habitar y de proteger al cuerpo.

Más específicamente, como se especificó anteriormente el textil, condiciona la circulación de la energía en el cuerpo durante la práctica. Los tejidos naturales, transpirables y holgados, hace que el prana, la energía que movemos, respiramos y que somos, pueda circular libremente durante la práctica de yoga, recordando que no sólo respiramos por la nariz, si no también, por la piel.

Por lo que, en esta cápsula se van a utilizar fibras naturales mezcladas con spandex en algunos casos. Los tejidos a utilizar son, jersey de algodón, lino, ribb de algodón, interlock y jersey de seda el cual posee elasticidad. Con respecto a los acabados textiles, se emplearon diferentes técnicas como estampados hechos a mano, el cual se puede ver en el conjunto uno y tres, y en serigrafía, en el conjunto seis, con el fin de destacar elementos de la filosofía del yoga. La elección de este método de estampación se debe a que por sus características es menos contaminante que la sublimación, que requiere el descarte de papel luego de su aplicación y además al trabajar con textiles naturales la sublimación no penetra en las fibras de manera duradera y permanente, generando productos de mala calidad. Por otro lado, el shablon permite que logren los distintos motivos seleccionados para la propuesta con la cantidad de repeticiones que se necesiten en la producción de dichas prendas.

Así mismo, se empleó una técnica manual, la cual se realizó de manera orgánica creando manchas sacudiendo un pincel con los diferentes colores que remiten a los centros de energía corporales, esta técnica crea prendas con un sello de amor, dedicación y reafirma la esencia de la marca. En cambio, para las estampas en serigrafía se creó un patrón, para realizar una estampa localizada generada en los cortes de la prenda previo a la confección. El color de la tinta que se utilizará es de color negro, mezclandola con una pasta específica para que tome sobre algodón.

Por último, cabe agregar, que los diseños en los que se emplearon textiles de colores planos, tendrán las variantes de color con todos los colores de los chakras, con el fin de que el interesado seleccione el tono que prefiera y lograr que el consumidor lleve el color que más energía le transmita o del que carezca para luego en la práctica fortalecerlo

5.3.3 Tipologías y propuesta de moldería

El Sportwear, rubro del cual se utilizó como referencia, posee tipologías que predominan en amplitud y volumen, poseen buena caída o son semi adherentes, pero siempre denotan y buscan confort. Como se puede ver en los conjuntos, las tipologías base utilizadas fueron alteradas en su moldería logrando obtener formas más amplias.

Las tipologías utilizadas se seleccionaron específicamente pensando en el confort que le otorgaría al usuario usar esas y no otras. Por ejemplo, la tipología buzo fue seleccionada ya que no tienen cierres como las camperas que pueden incomodar al usuario al acostarse boca abajo. Por otro lado, se seleccionó la tipología pantalón y se la transformó generando varios diseños, en su mayoría amplios con avíos que cambien dicha soltura según desee el usuario de la misma. El conjunto que contiene mangas holgadas, para la práctica se pueden reducir ya que pueden ser incómodas. Lo mismo sucede con las capuchas, el movimiento de esas puede desconcentrar al practicante, por lo que se colocó un sistema de atraque donde al enganchar esta parte con la espalda, esta queda sujeta sin incomodar. Gran parte de las prendas se le realizaron sustracciones en la moldería para liberar las partes del cuerpo de textiles, para así generar una mejor canalización y circulación de la energía. (Ver despiece de moldería en el subcapítulo 2.4.3 de fichas técnicas, Cuerpo C)

5.4 Fichas Técnicas

Tanto los bocetos o ilustraciones que el diseñador pueda realizar, una idea general sobre materiales y tipologías a utilizar funcionan como guía visual de inspiración y proyección del producto final sobre el cuerpo del usuario. No obstante, la ficha técnica es la documentación de la prenda donde se especifican todos estos ítems de manera formal, sobre todo cuando se trata de fabricación en serie. La ficha técnica se trata de un legajo que guarda de la forma más clara y detallada posible, la metodología, composición, características de corte, confección, materialidades y de creación del producto que ayudan

a lograr una interpretación de manera concreta del mismo. (Ver el subcapítulo 2.4.3 de fichas técnicas, Cuerpo C)

Es tarea del diseñador conocer y especificar cada parte de la cadena de elaboración de una prenda, a pesar de esto, la suma de todo el recorrido productivo, la complejidad y variedad de tareas que supone la creación de una prenda lleva a la tercerización de labores a personas especializadas el cual contribuye un factor clave para la obtención de un producto de calidad, en otras palabras, el diseñador necesita trabajar en equipo.

Como se analizó en el capítulo dos, el trabajo interdisciplinario determina el éxito de un proyecto, combinar perspectivas de diferentes rubros, recursos constructivos o disciplinas dentro de un rubro, muchas veces es lo que permite generar productos innovadores y de calidad. Para la creación de la cápsula es necesario el trabajo tercerizado para el desarrollo de la moldería, sus respectivas progresiones, también para el corte de los textiles anteriormente mencionados y para la confección de las prendas. El objetivo de la ficha técnica es lograr un documento que comunique en un lenguaje único que acompañara a la prenda en cada labor, desde su moldería hasta el empaquetado. Además, facilita el archivo de información para el diseñador o marca, ya que posibilita el recuperar la información o métodos efectivos utilizados en la implementación de futuros proyectos.

Dentro de esta documentación, se debe especificar la mayor cantidad de detalles técnicos para la comprensión del producto, brindando toda información real que se tenga de la prenda. Existen varias concepciones de fichaje técnico, la normalmente implementada contiene, por lo general, las siguientes fichas: La descriptiva, que incluye el nombre del diseñador, el nombre y la descripción de la prenda, la temporada y curva de talles que maneja el producto y el geométral, es decir, el dibujo técnico de la prenda de frente y espalda, sin incluir la imagen de ningún soporte como en los figurines, incluyendo vectores de medición y zoom de detalles constructivos. Por otro lado, se encuentra la ficha de materiales, especificando nombres técnicos y comerciales de los textiles o avíos utilizados,

el ancho de los textiles y medidas de los avíos, distribuidores, muestras del mismo, precio, código en caso de que se quiera volver a adquirir y los cuidados de cada material.

Acompañando las anteriores, se encuentra la ficha de moldería, progresiones y tizada, es decir, la forma de disposición de la moldería sobre el textil para ser cortado de forma óptima para evitar desperdicios y, por último, la ficha de consumos y costos de cada material de empaque, avió, textiles, mano de obra, costos fijos, merma de materia prima, por prenda. Este análisis permite establecer de antemano la ganancia, el costo del producto por menor y por mayor.

Este trabajo propone la proyección de un producto viable para ser ofrecido a escuelas de yoga como lo es *Ayres Yoga*. Por lo tanto, la documentación de la metodología de la producción constituye un factor clave para la realización, haciendo posible no solo la entrega del producto final, sino también del proyecto en sí para ser realizado de manera masiva y ser distribuido a cualquier escuela que lo solicite en un futuro.

Conclusiones

A lo largo del proyecto se tomó como principal objetivo, la creación de una colección cápsula para una práctica espiritual vinculada con la canalización de energía corporal. El diseño de indumentaria no solo abarca la creación de prendas, sino que genera cosas más profundas y elaboradas, esta disciplina puede construir nuevos universos que se están simultáneamente gestando en la sociedad o en la personalidad de cada persona, como es el caso del crecimiento personal o la práctica del yoga la cual ha cobrado un gran auge en los últimos años. Esta disciplina y filosofía pasó a formar parte del día a día en la vida de una gran cantidad de personas que quieren y buscan sentirse mejor de manera física, mental y espiritual. Pensando desde el diseño, esta filosofía conlleva al desafío de una comprensión profunda y coherente, para así poder crear una propuesta acorde a los valores y bases que propone esta disciplina.

En principio, como se destacó a lo largo de todo el PG la actividad, no se encuentra reconocida socialmente como un deporte, sino que se la percibe como una disciplina, pero es vinculada a este rubro porque desarrolla un alto rendimiento físico. Esta se diferencia a las demás prácticas deportivas debido a que no tiene fines competitivos, al contrario, la persona que practica esta disciplina se encuentra libre de exigencias externas ya que el objetivo es trabajar sobre sus propias posibilidades y reconocimiento de su cuerpo. El yoga, moviliza y agiliza desde articulaciones, músculos hasta tendones por medio de posturas o también llamadas *asanas*, por lo tanto, requiere de prendas que prioricen la comodidad y la agilidad o practicidad a la hora de ejecutarlas. Por encima de cualquier beneficio estético, esta actividad es una de las pocas que tiene como objetivo la enseñanza de un estilo o filosofía de vida, intentando con cada respiración lograr la paz interior y unir convicciones que fortalezcan el espíritu, la búsqueda personal, el poder de corregir tanto posturas como comportamientos en nuestra convivencia con el mundo, con nuestra familia, y no menos

importante nuestro propio motor, el cuerpo, la mente y el espíritu, motor que nos lleva a una nueva visión de la vida y nuestro entorno.

Por otra parte, como especificaron los autores en los capítulos anteriores, el rubro Sportwear ha crecido en términos de importancia en la actualidad debido a que la ventaja de las prendas es el ser confortables, estas no solamente proporcionan facilidad para el rendimiento físico, sino que pueden ser combinadas con otros rubros o distintas situaciones de uso. Además, este auge y crecimiento del rubro va de la mano con el desarrollo de la industria textil y sus tejidos inteligentes, estos están compuestos por materiales sintéticos, los cuales no son compatibles con la indumentaria adecuada para la práctica de yoga. Es por eso que este proyecto lleva a la combinación de rubros cambiando los textiles que suelen abarcar dichas corrientes. Asimismo, dicha práctica no requiere de una alta exposición como si lo necesitan ciertos deportes extremos y debido a esto se pueden realizar estos cambios sin interferir con su funcionalidad.

Tal como se mencionó anteriormente, el yoga se realiza mediante posturas pausadas o lentas que tienen como fin la circulación energética del cuerpo y la canalización de la misma con el entorno y por esta razón, permite el uso de materiales alternativos que no abundan en las marcas deportivas.

Por otro lado, dado al consumismo y la rapidez con la que se necesitan hacer las cosas, el yoga dejó de ser tomado como una filosofía la cual lleva paciencia y constancia la cual se desarrolla para volverse un estilo de vida, para pasar a gimnasios, donde es solo pensado a nivel físico y de manera muy superficial sobre el real objetivo que tiene. En este punto, cabe destacar que hay algunas escuelas que mantienen la filosofía y valores que inculca dicha disciplina, es por eso que para realizar este PG se eligió la escuela Ayres Yoga, la misma mantiene dicha filosofía y asistir a esta institución brinda enseñanzas no solo de yoga sino de todo tipo. Se aprende a valorar el presente, llevar un desarrollo consciente y vincularse principalmente con uno mismo para brindar relaciones sanas con el medioambiente que rodea al ser humano, ya sean personas o recursos naturales. Además,

se destaca el valor de la ética de un pensamiento coherente y sostenible a lo largo del tiempo

En este sentido, se ha comprobado que la respiración consciente y el estiramiento brinda numerosos aportes en relación a crear una mejor calidad teniendo en cuenta lo emocional y físico, asimismo, en la actualidad son cada vez más los profesionales de la salud que aconsejan la práctica del yoga o de actividades alternativas, ya que el modo de vida actual, en el que el hombre vive y toma sus decisiones de manera acelerada, poniendo sus prioridades en el trabajo, el dinero y el consumo indiscriminado, el cual genera la necesidad de una práctica que invite a tomarse un tiempo para el cuidado y escucha de uno mismo y centre su foco en el hombre como ser físico, mental y espiritual.

Más allá de creer o no en los poderes energéticos que contempla la actividad y que en relación a la vestimenta considera que los materiales sintéticos no contribuyen a la buena circulación y canalización de energía, existe una certeza de que los materiales de origen natural son beneficiosos en varios aspectos, sirven como método para regular la temperatura corporal ya que permiten una mejor circulación del aire y absorben la transpiración. Debido a estas consideraciones sumadas a las ventajas que proporcionan en la práctica, en esta oportunidad se seleccionaron materias primas de procedencia natural como el algodón y el lino.

Al predominar el *fast fashion* o modelo de moda rápida, el diseñador, debe utilizar la originalidad y diferentes alternativas para crear productos innovadores que se diferencien de lo que ya se encuentra en el mercado actual, en la industria no abundan las materialidades naturales, por el contrario, dominan los materiales sintéticos compuestos por altos niveles tóxicos. Por otra parte, la utilización de procesos como teñidos, estampados en donde predomine el uso renovable de los recursos que abarca esta propuesta a su vez tiene una relación con el pensar en el universo, cuidar del planeta y crear un diseño completamente consciente, prevaleciendo una mirada original e única. Por lo tanto, se trata de indumentaria que tiene de por sí un valor agregado en la materialidad y en la

forma de fabricación que no se encuentra seriada, por el contrario, se trata de que algunas de las prendas presentadas en la colección cápsula sean exclusivas que se diferencian de otras alternativas masivas por que no existen dos iguales ya que los procesos que se llevan a cabo se manifiestan de distinta manera en cada artículo, como lo es la estampa manual.

Por esta razón se decidió utilizar principalmente los textiles naturales y técnicas de estampación manual ya que, en este caso, se empoderan al tratarse de la representación de una indumentaria para una filosofía que abraza la naturaleza. Por lo tanto, las técnicas de estampación utilizadas se adhieren a la representación de la creación de conjuntos únicos, con el fin de que el receptor valore y elija un objeto con un significado especial que, al mismo tiempo, se vincula con la filosofía del yoga.

El desarrollo de esta nueva mirada también se consolida con un reciente usuario, que es antagónico al que consume, usa y descarta, por lo tanto, valora una prenda que se distingue estéticamente, porque posee materiales que garantizan durabilidad con el transcurso del tiempo, son confortables con el contacto de la piel y funcionales en su uso cotidiano. De esta manera se prefiere, la calidad de la prenda que la cantidad de variedades que se puedan adquirir. Además, en este punto, es relevante que el diseñador ayude en la comunicación no solo de los cuidados al que debe someterse la indumentaria, sino que también, defender los procesos conscientes de la manera en que el consumidor sepa que hay una filosofía responsable, que ayuda al medio ambiente y que a su vez ayuda al ser humano a mejorar como persona. En otras palabras, el usuario busca un producto en el mercado a base de un consumo responsable, ético y humanizado.

Asimismo, se puede concluir, que no es casual, el resurgimiento de las prácticas naturales o sustentables, la consideración de la canalización de la energía y la disciplina del yoga cobren mayor relevancia en la actualidad, esto se basa específicamente en que algunos individuos se encuentran en la búsqueda de vivir en plenitud con ellos mismos y todo lo que los rodea.

Con respecto a los conjuntos presentados, se puede concluir que este proyecto, detectó la necesidad de la creación de indumentos que tomen en cuenta la canalización de energía ya que es uno de los factores más importantes cuando se habla del yoga y esto se debe al haber estudiado la disciplina y detectado los puntos fuertes y objetivos específicos que corresponden a la filosofía original para maximizarlos a través del diseño.

Sobre la base de las consideraciones anteriores esta propuesta presenta la colección cápsula dirigida a la práctica del yoga físico, en donde se respetan los puntos de las articulaciones forzadas en el momento de la realización y predominan textiles frescos y livianos para la libre movilidad del cuerpo. Como así también texturas en los lugares de apoyo para lograr una mejor funcionalidad, a su vez se crearon texturas visuales artesanales con el fin de aportar colores y métodos para que el practicante pueda vocalizar la energía en ciertos sectores y canalizarla con el exterior de manera más próspera. Las tipologías a utilizar son deportivas pero adaptadas a una silueta bombé con una línea más holgada que la que predomina usualmente en este rubro, con el fin de que los conjuntos permitan la flexibilidad y el desarrollo energético del cuerpo.

Habiendo realizado este proyecto, se puede concluir, como el diseñador de indumentaria, no se puede estar ajeno a los factores que suceden en el mundo circundante y de esta manera analizarlos para poder realizar un planteo que funcione como solución a las problemáticas actuales en el mundo de la moda. Concluyendo, se espera que este trabajo ayude a toda persona que desarrolla esta actividad a potenciarla y a las que lo toman como un medio deportivo, informarlas para que puedan sacar de esta el bienestar propio. A su vez, concientizar a usuarios sobre la importancia que tienen los textiles naturales con el contacto sobre la piel y los demás beneficios que tienen utilizar estos. También destacar la utilización de procesos artesanales como valor agregado en una propuesta para una práctica espiritual respetando el cuidado del medio ambiente y propagar valores saludables para la vida humana a través del indumento.

Lista de Referencias Bibliográficas

- Ayres yoga (s.f). *Información* [Publicación en Facebook]. Recuperado el 19 de abril del 2020. Disponible en: <https://www.facebook.com/ayresyoga/about>
- Ayres yoga (2017). *Ayres Yoga*. Recuperado el 19 de abril del 2020. Disponible en : <https://www.ayresyoga.com/>
- Belluccia, R. (2006) *Foro alfa La función social del diseño*. Recuperado el 26.03.2020. Disponible en: <https://foroalfa.org/articulos/la-funcion-social-del-diseno>
- Blay, A. (1991). *Energía personal*. Barcelona: Indigo
- Brennan, A. (2010). *Manos que curan*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca
- Cesarini, N. (2016). *Hari Om, escuela de yoga y ayurveda*. Buenos Aires
- Ciarlotti, F. (2016). *Medicina ayurveda*, tomo I. Buenos Aires, Lea.
- Constantini, C. (2017) *Bhakti Yoga* [posteo en blog] Recuperado el 15.05.2020. Disponible en: <https://yogaymeditacion.ceciliacostantini.com.ar/services/bhakti-yoga/>
- D'Angelo, A. (2012) *Difusión mediática de discursos bio-psi y técnicas corporales de origen oriental. Transformaciones en los procesos de salud-enfermedad-atención*.
- D'Angelo, A. C. (2018). *De swamis a gurúes. Una genealogía histórica de los tipos de yoga practicados en Argentina: entre el neo-hinduismo y la Nueva Era. Sociedad y religión*. CONICET.
- Desbordes, M., Ohi, F., & Tribou, G. (2001). *Estrategias del marketing deportivo. Análisis del consumo deportivo* (Vol. 26). Editorial Paidotribo.
- Hernandez, D (2014). *Claves de Yoga*. Barcelona: Continente.
- Entwistle, J. (2002). *El cuerpo y la moda, una visión sociológica*. Barcelona: Paidós.
- Esparza Ontiveros, M. (15 de 10 de 2010). *La indumentaria deportiva en la modernidad y en la posmodernidad*. Recuperado el 13 de marzo ,2020. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd145/la-indumentariadeportiva-en-la-posmodernidad.htm>
- Erner, G. (2010). *Sociología de las tendencias*. Gustavo Gili,
- Escuela de moda y empresa (s.f) *Colección cápsula?* [posteo en blog] Recuperado el 15.05.2020. Disponible en: <https://www.esme.es/coleccion-capsula/>
- Kottler J. (2009) *Yoga pants with padded knees*. Estados Unidos, s.e

- Kotler, P., & Armstrong, G. (2003). *Fundamentos de marketing*. México, Pearson educación..
- García, L. R. R., García, C. J., & Echavarría, O. M. (2017). *Música, religión y chakras energéticos*. *MEDISAN*, 21(3), 389-398.
- Gowitzke. (1999). *El cuerpo y sus movimientos, bases científicas*. Barcelona: Paidotribo.
- Guzmán, V. (2015) *El uso del blanco en el yoga*. Recuperado el 17 de abril,2020. Disponible en: <http://revista.ciudadyoga.com/cuerpo-sano/yoga/saludable/433-el-uso-del-blanco-en-el-yoga>
- Guzmán, H. (2012). *Moda o tendencia, dónde está la diferencia. Proyecto Moda*. Disponible en : <http://www.proyectomoda.com/moda-o-tendencia-donde-esta-la-diferencia/>. Recuperado el 26 de marzo,2020
- Hardoy, R. (21.10.2005) *¿Quién es un Swami?*. [posteo en blog] Recuperado el 19.04.2020. Disponible en: <http://e-yoga.blogspot.com/2005/10/quin-es-un-swami.html>
- Le Breton, D. (2018). *La sociología del cuerpo*. Paris: siruela S.A.
- López, E y Ramos, E (2011) *Yoga en el embarazo*. Medicina naturista vol.5
- Martín León, M. (2017) *¿Por qué se viste de blanco en yoga?* Recuperado el 17 de abril,2020. Disponible en: <https://www.anandhiyoga.com/por-que-se-viste-de-blanco-en-yoga/>
- McCallan, T. (2016). *Yoga y medicina: Prescripción del yoga para la salud*,Paidotribo.
- Paramadvaiti, Swami B. A. (2016). *Yoga inbound: Un viaje al interior del ser*.Buenos Aires:SEVA.
- Ramos Morales, E. (2007). *Gemoterapia. Medicina naturista vol. 1 s.e*
- Salas G. (2015) *Yoga, chakras, mantras, color y energía en el cuerpo*. Recuperado el 17 de abril,2020. Disponible en: <https://www.vivirbienesunplacer.com/vivir-bien/sin-categoria/yoga-chakras-mantras-color-y-energia-en-el-cuerpo/>
- Saltzman, A. (2004). *El cuerpo diseñado: sobre la forma en el proyecto de la vestimenta*. Buenos Aires: Paidós.
- Sánchez Martín, J. (2007). *los tejidos inteligentes y el desarrollo tecnológico de la industria textil*. S/N: Técnica Inteligente.
- Segré, S. (s.f) en Saltzman, A. (2004). *El cuerpo diseñado: sobre la forma en el proyecto de la vestimenta*. Buenos Aires: Paidós.
- Telas del pozo hogar (2017). *Fibras textiles: los distintos tipos y sus características*. Recuperado el 30 de abril, 2020. Disponible en: <https://www.telasdelpozohogar.com/fibras-textiles/>
- Theodor, E. (1990). *Tecnología textil básica 2*. México: Trillas.
- Tisserand, R. (2016). *El arte de la aromaterapia*. Barcelona, Paidós

- Trilles Calvo, K. (2004). *Thémata, revista de filosofía* núm 33. Universidad de Valencia.
- Vejlgaard, H. (2008). *Anatomy of a Trend*. McGraw-Hill.
- Wauters, A. (2002). *El libro de los chakras*. Londres: Edaf
- Wikinski, B. (2005). *Gemoterapia, Sanación con cristales*. Buenos Aires: Kier.
- Wong, W. (1995). *Fundamentos del diseño*. Gustavo Gili.
- Yogi Bhajan (s.f) *Sin título*. citado en Amrit D. y gurujodha (s.f) ¿por qué vestir de blanco?.Recuperado el 18 de abril,2020. Disponible en: <https://ramayoga.org/vestir-de-blanco/>

Bibliografía

- Acharya, B., Upadhyay, A., Upadhyay, R., & Kumar, A. (2010). *Effect of Pranayama (voluntary regulated breathing) and Yogasana (yoga postures) on lipid profile in normal healthy junior footballers*. *International Journal of Yoga*, Disponible en: http://go.galegroup.com/ps/i.do?p=GPS&sw=w&u=up_web&v=2.1&it=r&id=GALE%7CA242957262&asid=91008e56665aa25097148f91c3c5112e
- Amrit D. y gurujodha (s.f) *¿por qué vestir de blanco?* Disponible en: <https://ramayoga.org/vestir-de-blanco/>
- Arias, R. N. (2006). *Psicoenergética*. México: Pax.
- Ariza, R., Bernasso, T., Dorado, C., Flores, F., Ramirez, R., Yoguel, V. (2011). *Objeto filtro. Oportunidades de agregar valor a la cadena lanera*. Buenos Aires: Instituto Nacional de Tecnología Industrial.
- Ayres yoga (s.f). *Información* [Publicación en Facebook]. Disponible en: <https://www.facebook.com/ayresyoga/about>
- Ayres yoga (2017). *Ayres Yoga..* Disponible en : <https://www.ayresyoga.com/>
- Barreto, S. (s.f.). *Técnicas de producción de indumentaria y textil*. Capítulo 17: sustentabilidad, diseño y medio ambiente. Manuscrito no publicado.
- Belluccia, R. (2006) *Foro alfa La función social del diseño*. Disponible en: <https://foroalfa.org/articulos/la-funcion-social-del-diseno>
- Blay, A. (1991). *Energía personal*. Barcelona: Indigo
- Brennan, A. (2010). *Manos que curan*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca
- Brown, C. (2010). *La biblia del yoga. Guía esencial de las posturas de yoga*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Calle, R. (s.f). *El gran libro del yoga..* Disponible en: <http://www.libroesoterico.com/biblioteca/Yoga/60083672-El-Gran-Libro-Del-Yoga.pdf>
- Canal, M.F. (2009). *Diseño de estampados, de la idea al print final*. Barcelona: Parramón.
- Cesarini, N. (2016). *Hari Om, escuela de yoga y ayurveda*. Buenos Aires

- Ciarlotti, F. (2016). *Medicina ayurveda, tomo I*. Buenos Aires, Lea.
- Ciarlotti, F. (2016). *Medicina ayurveda, tomo II*. Buenos Aires, Lea.
- Constantini, C. (2017) *Bhakti Yoga* [posteo en blog]. Disponible en: <https://yogaymeditacion.ceciliacostantini.com.ar/services/bhakti-yoga/>
- D'Angelo, A. (2012) *Difusión mediática de discursos bio-psi y técnicas corporales de origen oriental. Transformaciones en los procesos de salud-enfermedad-atención*. La Plata
- D'Angelo, A. C. (2018). *De swamis a gurúes. Una genealogía histórica de los tipos de yoga practicados en Argentina: entre el neo-hinduismo y la Nueva Era. Sociedad y religión*, Mar del Plata, CONICET.
- De Chardin, P. T., & Boada, E. (1967). *La energía humana*. Taurus.
- Desbordes, M., Ohl, F., & Tribou, G. (2001). *Estrategias del marketing deportivo. Análisis del consumo deportivo* (Vol. 26). Editorial Paidotribo.
- Doria, P. (2017). *Apuntes de cátedra diseño 3*. Buenos Aires: Universidad de Palermo.
- Entwistle, J. (2002). *El cuerpo y la moda, una visión sociológica*. Barcelona: Paidós.
- Esparza Ontiveros, M. (15 de 10 de 2010). *La indumentaria deportiva en la modernidad y en la posmodernidad..* Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd145/la-indumentariadeportiva-en-la-posmodernidad.htm>
- Erner, G. (2010). *Sociología de las tendencias*. Barcelona, Gustavo Gili.
- Escuela de moda y empresa (s.f) *Colección cápsula?* [posteo en blog]. Disponible en: <https://www.esme.es/coleccion-capsula/>
- Fogg, M. (2014). *Moda: toda la historia*. Barcelona: Contrapunto.
- Foschia, F. (2015). *Nuevo Lujo. Colección de autor a partir de la fusión de rubros*. Proyecto de Graduación. Facultad de Diseño y Comunicación. Buenos Aires: Universidad de Palermo. Disponible en: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectograduacion/archivos/3596.pdf
- Freijeiro, S. D. (2010). *Técnicas de comunicación*. España, Ideaspropias Editorial SL.
- García, L. R. R., García, C. J., & Echavarría, O. M. (2017). *Música, religión y chakras energéticos*. *MEDISAN*, 21(3), 389-398.
- Gowitzke. (1999). *El cuerpo y sus movimientos, bases científicas*. Barcelona: Paidotribo.

- Guzmán, H. (2012). *Moda o tendencia, dónde está la diferencia*. Proyecto Moda. Disponible en: <http://www.proyectomoda.com/moda-o-tendencia-donde-esta-la-diferencia/> el 26.03.2020
- Guzmán, V. (2015) *El uso del blanco en el yoga*.. Disponible en: <http://revista.ciudadyoga.com/cuerpo-sano/yoga/saludable/433-el-uso-del-blanco-en-el-yoga>
- Grünfeld, M. (1997). *Marketing de la moda*. Buenos Aires: Ediciones Universo.
- Hallett, C., Johnston, A. (2010). *Telas para moda: Guía de fibras naturales*. Barcelona: Blume.
- Hardoy, R. (21.10.2005) *¿Quién es un Swami?*. [posteo en blog] Disponible en: <http://e-yoga.blogspot.com/2005/10/quin-es-un-swami.html>
- Harf, A. (1993). *Yoga, Retorno a la armonía*. Barcelona: Susaeta Ediciones.
- Harris, R. (2010). *Fashion v Sport. Fashion Theory*. Disponible en: http://go.galegroup.com/ps/i.do?p=GPS&sw=w&u=up_web4&v=2.1&it=r&id=GALE%7CA236248597&asid=795853a0d2440104e8b6f54117ccab14
- Hermogenes, J. (1992). *Auto perfección con hatha yoga*. Buenos Aires. Editorial Kier S.A.
- Hermógenes, J. (2003). *Yoga para nerviosos*. Buenos Aires. Editorial Kier S.A.
- Hernández, D. (2014). *Claves de Yoga*. Barcelona: Continente.
- HG. (s.f). *100% Orgánico*.. Disponible en: http://somoshg.com.ar/tienda/index.php?id_category=14&controller=category
- Hollen, N. (2002). *Introducción a los textiles*. México: Limusa.
- Iyengar, B. (2014). *Yoga, the path to holistic health*. Gran Bretaña: Dorling Kindersley Limited.
- Johnston Cobb, D. (2013). *Diseño de estampados textiles*. Barcelona: Blume.
- Kaloniko. (1992). *Historia del traje*. Distrito Federal: Diana.
- Knapp, M. (1999). *Comunicación no verbal*. Nueva York, Paidós.
- Kottler J. (2009) *Yoga pants with padded knees*. Estados Unidos, s.e

- Kotler, P., & Armstrong, G. (2003). *Fundamentos de marketing*. Pearson educación.
- Las telas (s.f). *Tipos de fibras textiles..* Disponible en: <https://lostextiles.weebly.com/tipos-de-fibras-textiles.html>
- Laver, J. (1988). *Breve historia del traje y la moda*. Madrid: Cátedra.
- Le Breton, D. (2018). *La sociología del cuerpo*. Paris: siruela S.A.
- Lehnert, G. (1988). *Historia de la moda del siglo XX*. Barcelona: Konemann .
- Lena, D. (2009). *El cuerpo en la moda*. Buenos Aires: Ensayos sobre la imagen, edición V UP.
- Leonard, A. (2010). *La historia de las cosas: de cómo nuestra obsesión por las cosas está destruyendo el planeta, nuestras comunidades y nuestra salud. Y una visión del cambio*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Lidell, L. (1983). *Yoga. Una guía para su práctica*. Barcelona: Círculo de lectores.
- Lie (2018). *El campo energético*. Disponible en: <https://www.lailuminacion.com/campo-energetico>
- Lino, E. (1949) *FIBRAS TEXTILES..* Disponible en: <http://clasesatodahora.com/examenes/uba/fadu/indumentaria/tecproduccion/tecproduccion2007p1hernana.pdf>
- López, E y Ramos, E (2011) *Yoga en el embarazo*. Zaragoza, Medicina naturista vol.5
- Lurie, A. (1994). *El lenguaje de la moda: Una interpretación de las formas de vestir*. Barcelona: Paidós.
- Martín León, M. (2017) *¿Por qué se viste de blanco en yoga?* Disponible en: <https://www.anandhiyoga.com/por-que-se-viste-de-blanco-en-yoga/>
- McCallan, T. (2016). *Yoga y medicina: Prescripción del yoga para la salud*. Badalona, Paidotribo.
- Merleau-Ponty, M. (1973). *Lo visible y lo invisible*. . Madrid: Taurus
- Mircela, E. (1978). *Patañjali y el yoga*. Buenos Aires; Paidós.

- Morris, B. (2005). *Cuerpo y espíritu, la historia oculta de occidente*. Santiago de Chile: Cuatro vientos.
- Myss, C. (2018). *Anatomía del espíritu: La curación del cuerpo llega a través del alma*. B de Bolsillo.
- Paramadvaiti, Swami B. A. (2016). *Yoga inbound: Un viaje al interior del ser*. Buenos Aires, SEVA.
- Patanjali, P. (2015). *Yoga- Sutras*. Buenos Aires: Editorial Sennin.
- Perazo, C. (2012). *Ahora la ropa es más inteligente..* Disponible en: <http://www.lanacion.com.ar/1466410-ahora-la-ropa-es-mas-inteligente>
- Procer (2016). *Indumentaria deportiva*. Disponible en: <http://www.procersports.com>.
- Raffino, M. E. (23 de Enero de 2019). "La comunicación". Obtenido de: <https://concepto.de/que-es-la-comunicacion/>.
- Ramos Morales, E. (2007). *Gemoterapia. Medicina naturista vol. 1*. s.e
- Reyes F., José Ángel (2004), *La producción y la ecología*. Universidad Autónoma del Noreste, Saltillo, Coahuila, México.
- Romero, L. L., Vieira, J. O. W. M., Medeiros, L. A. R. D., & Martins, R. F. (1995). *Fibras artificiais e sintéticas*. Brasil ,s.e
- Rosario3 (2017) *¿Qué significa una "colección cápsula"* [posteo en diario] Disponible en: <https://www.rosario3.com/trendy/Que-significa-una-coleccion-capsula-20170504-0060.html>
- Salas G. (2015) *Yoga, chakras, mantras, color y energía en el cuerpo*. Disponible en: <https://www.vivirbienesunplacer.com/vivir-bien/sin-categoria/yoga-chakras-mantras-color-y-energia-en-el-cuerpo/>
- Saltzman, A. (2004). *El cuerpo diseñado: sobre la forma en el proyecto de la vestimenta*. Buenos Aires: Paidós.
- Sánchez Martín, J. (2007). *los tejidos inteligentes y el desarrollo tecnológico de la industria textil*. S/N: Técnica Inteligente.
- Saulquin, S. (2010). *La muerte de la moda, el día después*. Buenos Aires: Paidós

- Saulquin, S. (2001). *El cuerpo como metáfora*. Barcelona: Gedisa.
- Sorger, R. y Udale, J. (2007). *Principios básicos del diseño de moda*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Squicciarino N. 1993. *El vestido habla. Consideraciones psico-sociológicas sobre la indumentaria*. Madrid. Ediciones Cátedra.
- Telas del pozo hogar (2017). Fibras textiles: los distintos tipos y sus características. Disponible en: <https://www.telasdelpozohogar.com/fibras-textiles/>
- Textil, T. C. (2008). *Las fibras textiles*. Disponible en: [http://es.wikipedia.org/wiki/Fibra Natural](http://es.wikipedia.org/wiki/Fibra_Natural).
- Tisserand, R. (2016). *El arte de la aromaterapia*. Barcelona, Paidós
- Theodor, E. (1990). *Tecnología textil básica 2*. México: Trillas.
- Udale, Jenny (2008). *Manuales de diseño de moda. Diseño Textil - Tejidos y técnicas*; Barcelona Editorial Gustavo Gili.
- Trilles Calvo, K. (2004). *Thémata, revista de filosofía núm 33*. Universidad de Valencia.
- Vejlgaard, H. (2008). *Anatomy of a Trend*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Villegas, L., & Pujol, Ò. (2018). *Diccionario del yoga: historia, práctica, filosofía y mantras*. Barcelona: Herder.
- Villegas Marín, C., & González Monroy, B. (2013). *Fibras textiles naturales sustentables y nuevos hábitos de consumo*. México, UAEM
- Watanabe, N. (2008). *Ilustración de moda contemporánea. Iniciación a las técnicas de dibujo*. Barcelona: Promopress.
- Wauters, A. (2002). *El libro de los chakras*. Londres, Edaf
- Wells, K. (1998). *Teñido y estampación de tejidos*. Buenos Aires: Editorial La isla.
- Winifred, A. (2010). *Tejido, forma y patronaje plano*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Wong, W. (1995). *Fundamentos del diseño*. Madrid, Gustavo Gili.
- Worsley, H. (2011). *100 ideas que cambiaron la moda*. Barcelona: Blume.

Wikinski, B. (2005). *Gemoterapia, Sanación con cristales*. Buenos Aires, Kier.

Winsor, M. (2005). *El centro de energía Pilates*. Badalona, Paidotribo.

Yangjun, P., Jiaojiao, C. (2007). *Marcas de la A a la Z: Adidas*. Barcelona: Maomao

Yogi Bhajan (s.f) Sin título. citado en Amrit D. y gurujodha (s.f) ¿por qué vestir de blanco?..

Disponible en: <https://ramayoga.org/vestir-de-blanco/>