



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, JURÍDICAS Y DE LA COMUNICACIÓN

Grado Turismo

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**TURISMO ESPIRITUAL: YOGA.
ANÁLISIS Y PROPUESTA COMO SOLUCIÓN A LA DESPOBLACIÓN
RURAL**

Presentado por Mireya Bohoyo Rodríguez

Tutelado por Luis Carlos Martínez Fernández

Segovia, Junio 2021

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	7
-------------------	---

CAPÍTULO 1

TURISMO ESPIRITUAL Y YOGA

1.1. TURISMO ESPIRITUAL	11
1.1.1. INTRODUCCIÓN AL TURISMO	11
1.1.2. TURISMO ESPIRITUAL. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS	12
1.2. YOGA	16
1.2.1 HISTORIA Y ORIGEN	16
1.2.2 LLEGADA A OCCIDENTE	20
1.2.3 PRINCIPALES DESTINOS MUNDIALES	23
1.2.4 PRINCIPALES DESTINOS EN ESPAÑA	27
1.3. ANÁLISIS DE MERCADO Y PERFIL DEL TURISTA YOGUI	32

CAPÍTULO 2

LA DESPOBLACIÓN COMO RETO DEMOGRÁFICO

2.1. DEFINICIÓN DE DESPOBLACIÓN.....	34
2.2. DESPOBLACIÓN RURAL EN ESPAÑA. ANÁLISIS	35
2.3. TURISMO ESPIRITUAL Y AGENDA 2030.....	36

CONCLUSIÓN.....	40
-----------------	----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....43

ANEXO I

Entrevista a Ramiro Calle.....48

RESUMEN

El turismo espiritual, en especial el turismo yogui, cada día cobra más importancia y gana adeptos que hacen que este segmento crezca a gran velocidad. El objetivo del trabajo es conocer en profundidad este producto turístico, analizando su historia y los destinos más importantes, dentro y fuera de nuestras fronteras. Analizaremos la oportunidad que brinda el turismo espiritual a los entornos rurales, que hoy en día sufren de una dejadez y abandono que es preciso subsanar sin demora.

PALABRAS CLAVE

Yoga, bienestar, segmentación, salud, turismo rural, turismo sostenible, despoblación.

INTRODUCCIÓN.

En las últimas décadas la palabra estrés en muchas ocasiones se ha adueñado de nuestras vidas. El ritmo frenético de trabajo, aglomeraciones en las ciudades, largas caravanas de coches para volver a casa... han hecho que los ciudadanos sean conscientes de que estas situaciones son dañinas para la salud. Cada vez más nos cuidamos por dentro y por fuera y eso se ve reflejado en nuestro estilo de vida y, por supuesto, en nuestra manera de viajar. El yoga se ha convertido en una práctica conocida en el mundo entero que cada vez gana más seguidores. Forma parte de un estilo de vida sano que habitualmente va acompañado de otras prácticas responsables con el entorno y la salud en general. Cada vez más, estos ciudadanos buscan continuar con su estilo de vida durante sus vacaciones y otros muchos ven los viajes como una oportunidad para sumergirse de lleno en experiencias de desarrollo espiritual, como son los retiros.

La práctica del yoga cuenta con una ventaja muy importante y es que puede realizarse en cualquier lugar, lo que aporta una gran flexibilidad a la hora de elegir destinos o alojamientos. Por otro lado, estos viajeros buscan un entorno agradable, rodeados de naturaleza por lo que parece un segmento turístico perfecto para enfocarlo al turismo rural.

El turismo de bienestar puede ser una opción muy favorable para reavivar los entornos rurales que se encuentran en una situación crítica en la actualidad. Este tipo de turismo, como veremos más adelante, es muy respetuoso con el entorno por lo que no pretende modificar la cultura y tradiciones de estas zonas, por lo que puede ser una oportunidad para que las actividades más tradicionales sigan formando parte de nuestra identidad. Los contrastes que encontramos en nuestro país comparando los entornos rurales y las ciudades pueden ser una oportunidad para el turismo rural. El aumento de esta oferta turística implica beneficios económicos para estas zonas, así como nuevos puestos de empleo.

El objetivo de este trabajo es explorar el desconocido mundo del turismo de bienestar, una tipología aún por conocer a fondo, que necesitará de una definición clara y una subsegmentación para poder ofertar actividades turísticas acordes a los nuevos gustos y estilos de vida. Todas las ideas que se tocan en el presente trabajo son de gran interés personal y ha sido mi principal motivación.

La metodología seguida para la elaboración de este trabajo ha sido la búsqueda y lectura de artículos, libros y distintos espacios web reflejados en la bibliografía final.

Las fases de la investigación comenzaron con una definición de los puntos más generales que quería integrar en el trabajo y una posterior investigación más detallada, consultando referencias y analizando los distintos datos que he encontrado al respecto.

El turismo espiritual es un turismo sostenible, aboga por el cuidado del medio, el uso de energías renovables y huye del turismo de masas que tanto ha perjudicado nuestro ecosistema. El cambio climático es una realidad palpable y el turismo, una actividad que mueve tantos millones de personas, debe hacer todo lo posible por adaptarse a las circunstancias climáticas actuales y evitar el deterioro la naturaleza de nuestro país.

CAPÍTULO 1.
TURISMO ESPIRITUAL Y YOGA.

1.1 TURISMO ESPIRITUAL.

1.1.1 INTRODUCCIÓN AL TURISMO.

La Organización Mundial del Turismo (OMT) define turismo como la actividad que realizan los visitantes, y define a estos como:

“Un visitante es una persona que viaja a un destino principal distinto al de su entorno habitual, por una duración inferior a un año, con cualquier finalidad principal (ocio, negocios u otro motivo personal) que no sea la de ser empleado por una entidad residente en el país o lugar visitado. Un visitante (interno, receptor o emisor) se clasifica como turista (o visitante que pernocta), o como visitante del día (o excursionista) en caso contrario”.

Según el informe generado por la OMT en 2019 Panorama del turismo internacional “El turismo es la tercera mayor categoría de exportaciones del mundo, después de los productos químicos y los combustibles, y por delante de la automoción y de los productos agroalimentarios. Por séptimo año consecutivo, el total de los ingresos de exportación por turismo internacional creció más deprisa que las exportaciones de mercancías”.

La OMT en el mismo estudio nos da las cifras de crecimiento del sector, que sin contar las circunstancias excepcionales que ha vivido el último año, que ha mantenido un ritmo ascendente en el número de viajeros llegando a la cifra en 2019 de 1.400 millones de llegadas internacionales, aumentando en un 5% respecto al año anterior.

El sector turístico cada día aumenta su oferta y se especializa en segmentos de mercado más definidos. El turismo espiritual en los últimos años ha ido creciendo exponencialmente a medida que los ciudadanos se preocupan más por su bienestar y por cultivar su tranquilidad mental, huyendo de las estresantes rutinas que ocupan todo nuestro tiempo. Viajes donde desconectar y lo importante es el descanso del cuerpo y la mente, cada día se abren camino y muchos viajeros optan por dejar de lado las vacaciones convencionales del “dónde”.

1.1.2 TURISMO ESPIRITUAL. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS

El turismo espiritual aún carece de una definición concreta ya que este tipo de turismo se vive de maneras muy distintas. Cada turista tiene una intencionalidad diferente por lo que podríamos enmarcarlo dentro del turismo de bienestar y turismo religioso, incluso turismo deportivo en algunos casos.

Se podría decir que el turismo espiritual es aquel que a través del viaje no solo busca descubrir nuevos lugares si no también descubrimos a nosotros mismos. Un viaje interior que nos aporte experiencias vitales, buscando la paz interior a través del conocimiento de otras culturas, tradiciones, el contacto con la naturaleza o con la religión.

Cada persona encuentra su propia paz de manera distinta a la otra, por eso el turismo espiritual tiene tantas variantes.

“Segmentar el mercado de bienestar supone un reto no solo para los investigadores del turismo como tal sino también para los tomadores de decisión turística de los países donde se promueve alguna forma de turismo de bienestar, pues hoy en día ya existen una serie de destinos que ofrecen un muy variado tipo de servicio y le nombran *bienestar*. Esto, a la postre, se puede traducir en una pérdida de interés por parte de quienes buscan una verdadera experiencia de acuerdo con su entendimiento del concepto de bienestar, así como desde el lado de la oferta el no tener claro qué tipo de servicios están ofreciendo” (Palma Hernández, 2019, p 64).

La OMT en 2013 celebró la Primera Conferencia en Turismo Espiritual para el Desarrollo Sostenible en la provincia de Ninh Binh, Vietnam. En dicha conferencia se analizó como integrar las tradiciones y creencias en relación con el turismo espiritual, siempre desde el respeto por la sostenibilidad y, por consiguiente, el ambiente, la economía y la sociedad. Aun así, es un terreno todavía por explorar, algunos autores no se ponen de acuerdo en las definiciones contraponiendo espiritualidad y religión.

Según el reporte del Global Wellness Tourism Economy Report (2018):

“Desde tiempos inmemorables, las personas han utilizado el viaje como forma de rejuvenecer y sanar. Los romanos viajaban a balnearios, fuentes termales y resorts

a la orilla del mar, para tratamientos, climas saludables, purificación y rituales espirituales”.

El turismo de bienestar se enmarca dentro del turismo de salud. Podemos diferenciar el turismo médico del turismo de bienestar principalmente en el concepto espiritual.

Según cuenta Raúl Palma Hernández en su tesis doctoral *Turismo espiritual: ¿una moda pasajera o una práctica permanente en el viajero de hoy?*:

“El turismo espiritual puede asociarse con el turismo de bienestar en cuando el bienestar trasciende los elementos físicos y alcanza lo intangible, eso que genera paz, conectar consigo mismo, establecer un dialogo con el entorno. De hecho, en ese caso puntual, el turismo espiritual sería el marco de donde parte el turismo de bienestar”.

El turismo médico busca prevenir y curar afecciones puramente físicas mientras que el turismo de bienestar busca el cuidado de cuerpo, mente y alma. Las actividades más habituales incluyen la talasoterapia, los balnearios o belleza, pero cada día este tipo de turismo tiene más éxito y van llegando actividades novedosas. Un ejemplo son los baños de bosque, shinrin-yoku en japonés, que nacieron en el país nipón en la década de los 80 como alternativa al estrés producido por el trabajo. Consisten en conectar con la madre tierra, prestando mucha atención a lo que nos ofrece la naturaleza con la única pretensión de afinar nuestros sentidos y desconectar del bullicio de las ciudades.

Los viajeros preocupados por su bienestar emocional suelen estar interesados en estar en equilibrio con la naturaleza, respetar el medio ambiente, llevar una correcta alimentación y el respeto por otras culturas. En buscar el bienestar integral de uno mismo para con el resto del planeta Aquí surgen los establecimientos turísticos que ofrecen un alojamiento responsable con el medio ambiente, donde se realicen actividades basadas en el bienestar y la salud espiritual del viajero. Además, ofrecen una alimentación saludable y respetuosa, con productos de cercanía, e incluso vegetarianos o veganos, y actividades relacionadas con la naturaleza.

Figura 1. Los tres pilares del turismo espiritual hoy en día.



Fuente: <https://www.freepng.es/png-u2pdx3/>

El turismo religioso encuentra su principal motivación en la fe, en acercarse a lo sagrado. Aunque el turismo espiritual en ocasiones está relacionado con el turismo espiritual a menudo vemos como estos conceptos se van diferenciando.

“La diferencia entre espiritualidad y religión se basa en que la primera es individual y la segunda colectiva, y la identidad espiritual no necesariamente es religiosa” (Moal-Ulvoas & Taylor, 2014).

Las formas más comunes de turismo religioso incluyen las visitas a edificios religiosos como basílicas, catedrales o mezquitas. Estas visitas pueden ser por una motivación religiosa, simplemente cultural o ambas. También están las celebraciones religiosas o las peregrinaciones a lugares sagrados, que pueden ser de carácter obligado por la religión como el hajj, o peregrinación a la Meca, que todos los musulmanes deben hacer una vez en la vida, o de carácter voluntario como el Camino de Santiago o El muro de las lamentaciones en Jerusalén. Estas peregrinaciones pueden ir o no acompañadas de un sentimiento religioso pues algunos viajeros realizan estas peregrinaciones como un camino introspectivo en el que encontrar la paz interior o como una simple manera de acercarse a otras culturas. El acercamiento entre religiones contribuye al enriquecimiento social y empuja las diferencias entre sociedades, que durante muchos años ha supuesto un motivo de conflicto.

Cada año aumenta la cifra de turistas cuya motivación principal es el deporte y encontramos menos viajeros que busquen turismo exclusivamente de sol y playa donde relajarse haciendo nada. La oferta cada vez es más amplia y encontramos turoperadores especializados en viajes para practicar *running* o que organizan campamentos deportivos de crossfit. Estos viajes organizados suelen incluir alojamiento y un régimen de todo incluido donde suelen encontrarse ofertas saludables enfocadas a potenciar el entrenamiento.

El turismo espiritual lo encontramos en el centro de esta amalgama de actividades. Cada viajero tiene su motivación y su intención al realizar estos viajes, es quizá esta la razón de que no encontremos una definición concreta. Smith & Puczko, citados por Ciobanu (2017), comentan:

“La industria turística necesita segmentar el mercado de bienestar, diferenciar los productos y clasificarlos en sub-segmentos de turismo de bienestar: turismo de spa, turismo holístico, yoga y turismo de meditación, turismo espiritual”.

La correcta segmentación de esta tipología de turismo hará mucho más fácil la búsqueda de viajes y destinos que generen verdadero interés en los viajeros.

Las actividades espirituales que han tenido más éxito en occidente pueden proceder de Asia, como el yoga o el Tai Chi, o de Sudamérica, como el turismo de ayahuasca. El ritmo acelerado de las grandes ciudades, el estrés y la carga de trabajo hacen que cada vez sea más necesario tomarnos un tiempo para dedicarnos a nosotros mismos. Estas prácticas, que algunas personas toman como filosofía de vida, son especialmente de ayuda para recuperar la energía que con el trasiego del día a día podemos perder y reconectar con nuestro yo interno.

Una forma de turismo espiritual muy frecuente son los retiros. Según el DRAE (Diccionario de la Real Academia Española), una de las definiciones de retiro es:

“Ejercicio piadoso que consiste en practicar ciertas devociones retirándose por uno o más días, en todo o en parte, de las ocupaciones ordinarias”.

Hay muchos tipos de retiros como son de yoga, meditación, detox, de silencio, cristianos. En este sentido:

“El concepto de retiro –en un inicio utilizado en espacios religiosos, pero ahora en un contexto de turismo contemporáneo, secular y de bienestar– suele ser practicado en lugares específicos donde los visitantes pueden alojarse para participar de un programa de actividades que les permita alcanzar un balance de cuerpo-alma-mente” (Kelly, 2012).

1.2 YOGA.

1.2.1 HISTORIA Y ORIGEN.

Según el DRAE el yoga es:

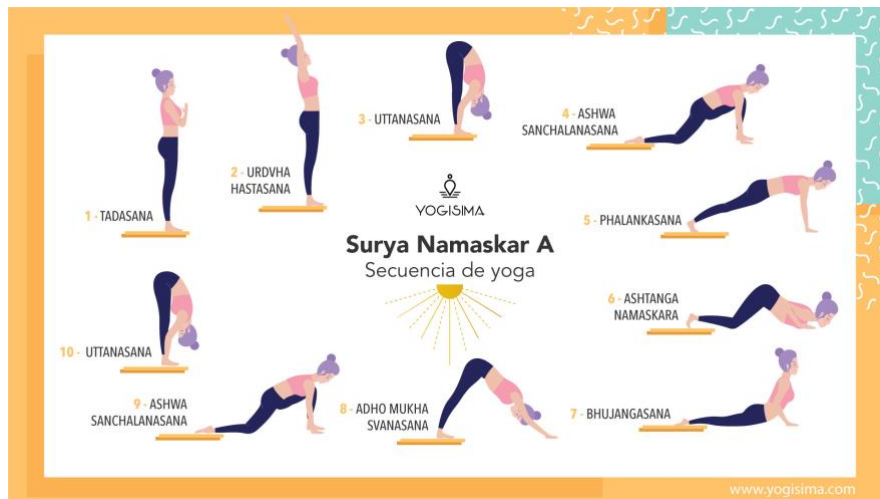
“1) Conjunto de disciplinas físico-mentales originales de la India, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto y, 2) Conjunto de las prácticas modernas derivadas del yoga hindú y dirigidas a obtener mayor eficacia en el dominio del cuerpo y la concentración anímica”.

La palabra yoga tiene su origen en el sánscrito *ioga* que significa unión del cuerpo con la mente y de la mente con el alma.

El origen de esta práctica milenaria es un poco confuso. Los primeros vestigios se encontraron en unas piezas de terracota en el Valle del Indo, más concretamente en la ciudad de Mohenjo-Daro, talladas sobre el 3000 a.C, que abarcaba Afganistán, Pakistán y la zona noroeste de la India, que representaban personas en posturas yóguicas, también conocidas como asanas.

La práctica de yoga consiste en la realización de movimientos corporales acompañados de la respiración en los que tonificas los músculos, estiras todo el cuerpo promoviendo una mejora postural mientras tu mente está centrada en que la respiración acompañe cada asana olvidando cualquier estímulo ajeno a la práctica.

Figura 2. Secuencia del saludo al Sol.



Fuente: <https://www.yogisima.com/secuencias-de-yoga/saludo-al-sol/>

En el Valle del Indo habitaba una civilización conocida como Indus-Sarasvati y aquí nacieron los *Vedas*, las escrituras sagradas más importantes del hinduismo y, según algunos autores, los textos filosóficos más antiguos del mundo que llegaron a nosotros en forma de cuatro libros escritos en sánscrito. En estos libros se encuentran las primeras nociones de yoga que conocemos y a partir de las cuales se ha ido desarrollando esta práctica milenaria. La palabra veda en sánscrito significa conocimiento. Tras los Vedas llegaron los *Upanishads*, que son el pilar de gran parte de las escuelas filosóficas hindúes. Estas escuelas se diferencian de la filosofía occidental en que, además de una práctica intelectual, llevan a cabo una disciplina práctica. La filosofía de la India se divide en dos clases, los que respetan los vedas, como el yoga, y los que no, como el budismo.

En el siglo II a.c. nacen los Yoga Sutras de la mano del pensador hindú Patanjali. Es el escrito básico del yoga donde se definen además de las posturas y las respiraciones, una serie de pasos que ayudan al ser humano como un ser holístico con cuerpo, mente y espíritu. Son los 8 estadios del yoga para alcanzar el Samadhi, o la liberación total de la mente, que es el fin último de la meditación. En estos 8 pasos encontramos prácticas externas e internas.

- Yamas: hablan del código ético-moral social. Son 5 que se consideran como “los mandamientos” que todo practicante debe conocer y cumplir. El Ahimsa o la no violencia, el Satya o la verdad, el Asteya o el no aparentar, el Brahmacharya o el

no malgastar nuestra energía en fines superficiales, y el Aparigraha o el desapego a lo material.

- Niyamas: tratan del código de conducta personal. Son 5 prácticas sobre nuestros hábitos para vivir el momento presente de una manera feliz.
- Asanas: son las posturas yóguicas que nos generan estabilidad corporal, mental y emocional.
- Pranayamas: el control de la energía vital a través de la respiración. La respiración consciente es uno de los pilares más importantes del yoga, al inspirar se recoge energía que con el control de la misma se pretende que el oxígeno se extienda por todo el organismo.
- Pratyahara: apartar tus sentidos de cualquier distracción externa para poder verte desde el interior. El viaje de los sentidos a la luz interior.

- Dharana: concentración. El poder mantener la mente en un lugar fijo durante un tiempo. Suele utilizarse la mirada como medio para conseguir esta concentración, mejorando además el equilibrio y la estabilidad.
- Dhyana: meditación. Surge de la continua concentración y nos permite reposar la mente y reconducirla a un equilibrio que permita mejorar todos los aspectos vitales.
- Samadhi: estado espiritual donde cuerpo, mente y alma están en sintonía con el espíritu universal. Desaparece la percepción del “yo” para ser uno con el universo. “La ciencia del yoga nos ayuda a mantener el cuerpo como un templo a fin de que éste se torne tan limpio como el alma. El cuerpo es perezoso, la mente vibrante y el alma luminosa. Las prácticas yóguicas desarrollan el cuerpo hasta el nivel vibrante de la mente para que así cuerpo y mente, habiéndose vuelto ambos vibrantes, se vean atraídos hacia la luz del alma” (Iyengar, B. K. S, 2000, p16).

Podemos encontrar muchos estilos de yoga y cada vez van surgiendo nuevos. Dentro de los más famosos encontramos el Hatha, que se basa en la consciencia y la constancia, se compone de 6 de los estadios escritos por Patanjali, sin incluir las dos primeras. El Ashtanga-Vinyasa se basa en los 8 pasos antes comentados, es un tipo de yoga más fluido donde las *asanas* se enlazan mediante movimientos dinámicos, llamados *vinyasas*. El Karma-Yoga se basa en la acción individual con la sociedad, enseña a las personas a

actuar dando el máximo como personas sin pensar en los resultados, se trabaja la estabilidad, la paz ante los obstáculos de la vida.

Otros estilos menos conocidos incluyen el Mantra-Yoga, que se basa en que todo es vibración por lo que trabaja con mantras que son palabras en sánscrito que pronunciadas en alto repetidas veces inducen a la concentración. El Kundalini-Yoga basa su importancia en el *pranayama*, por lo que destaca la respiración por encima de las *asanas*.

Los estilos más modernos incluyen el Bikram, que se basa en realizar cada día las 26 mismas posturas en el mismo orden con una temperatura de unos 40 grados y una humedad del 40%, o el Yoga Aéreo en el que se realizan las posturas suspendido en el aire con la ayuda de un columpio de tela.

El yoga aporta numerosos beneficios. Entre los beneficios que aporta a nuestro cuerpo encontramos una respiración más fluida, más flexibilidad, una mejora en nuestra postura corporal, estructura muscular más resistente, fortalecimiento del sistema inmunológico al rebajar los niveles de la hormona del estrés o cortisol o un sistema nervioso más sano. Los beneficios que aporta a nuestra mente son una mejora de la concentración, más facilidad para dormir, reducimos los niveles de ansiedad o una mejora de la autoconfianza.

Esta práctica se puede realizar todo el mundo, de niños a mayores, ya que la exigencia de los movimientos la marca uno mismo teniendo en cuenta las habilidades corporales de cada uno. Cada vez cuenta con más adeptos y muchos de los que lo prueban se enganchan a ellos como rutina diaria. Se puede practicar en cualquier lugar y se adapta fácilmente a nuestro día a día ya que la duración puede variar dependiendo del tiempo que tengamos desde 10 minutos hasta una hora y media.

Figura 3. Mujeres mayores practicando yoga.



Fuente: <https://paolarojas.com.mx/respirando-abuelos-de-hoy-son-mas-activos-liberadores-y-yoguis/>

1.2.2 LLEGADA A OCCIDENTE.

La década de los 60 fue determinante para que la mente occidental cambiase con respecto a la práctica del yoga. La guerra de Vietnam y el rechazo por parte de los ciudadanos americanos, la industrialización que cada vez producía más contaminación, la segregación racial por parte de los blancos hacia los afroamericanos o la inexcusable necesidad de debatir los derechos de las minorías como los homosexuales o las mujeres hicieron que la sociedad se revelase provocando grandes cambios. Fue una época marcada por las protestas y revueltas contra el capitalismo y la cultura de Estados Unidos hasta el momento. Con la llegada de los anticonceptivos llegó la denominada revolución sexual, había grandes defensores de las drogas psicoactivas y uno de los mayores hitos fue el nacimiento del movimiento hippie en San Francisco, caracterizado por vivir en comunas, el uso de drogas, su vestimenta estrafalaria o la cultura musical.

Los ciudadanos buscaban cada vez más la espiritualidad individual profunda, dejando atrás las grandes religiones populares como el cristianismo se interesaron por el budismo y el hinduismo. A pesar de que occidente ya había tenido contacto con estas religiones y las prácticas espirituales orientales, como el hinduismo o el yoga, en la época en la que la India fue colonia británica fue en este momento en la que se popularizó más fervientemente.

Los maestros que tuvieron más influencia en occidente, logrando así que extendiera la práctica se pueden resumir en: **Swami Vivekananda**, quien viajó a Chicago en 1893 con el objeto de participar en el Congreso Mundial de Religiones, actuando como delegado de la India. Viajó por Estados Unidos dando conferencias, reuniéndose con grandes intelectuales y entrevistas. Sus discípulos se encargaron de difundir su mensaje por todo el país. **Sri Swami Satchidananda** emprendió una gira mundial en 1969 con el patrocinio de uno de sus discípulos, en el festival de Woodstock, uno de los mayores hitos en la contracultura de los 60, pronunció un discurso en la ceremonia de apertura.

En su discurso pronunciaba las siguientes palabras:

“So, let all our actions, and all our arts, express Yoga. Through that sacred art of music, let us find peace that will pervade all over the globe. Often, we hear groups of people shouting, “Fight for Peace.” I still don’t understand how they are going

to fight and then find peace. Therefore, let us not fight for peace, but let us find peace within ourselves first”.

Figura 4. Sri Swami Satchidananda dando el discurso de apertura en el festivalo Woodstock, 1969.



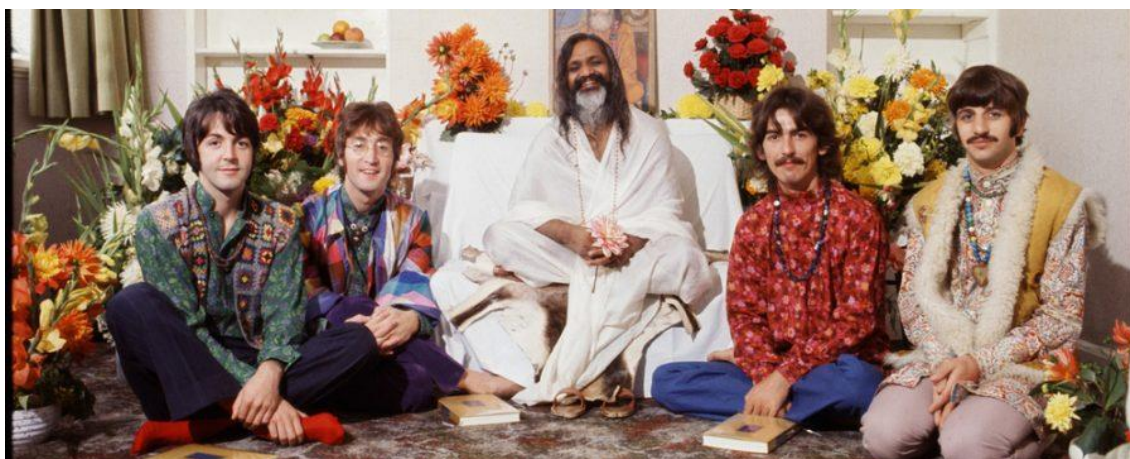
Fuente: <https://integralyoga.org/wp-content/uploads/2015/06/Satchidananda-woodstock-guru-stage-e1454534235689.jpg>

B.K.S Iyengar es el creador del estilo de yoga Iyengar. Comenzó su relación con Occidente a través del violinista Yehudi Menuhin en 1952, que maravillado con su enseñanza le anima a enseñar en ciudades europeas como Londres o París. En 2004 fue elegido por la revista Time como una de las cien personas más influyentes del mundo. **Indra Devi** fue conocida como la primera mujer occidental en enseñar yoga en la India. Nacida en Rusia, se formó en la India donde vivió durante 12 años. En 1947 llega a California donde se convierte en profesora de grandes celebridades como Greta Garbo.

The Beatles, uno de los grupos musicales más influyentes de la época, viajaron a la ciudad de Rishikesh, en el norte de la India, en 1968. Este viaje cambió la percepción de muchas personas acerca de la espiritualidad india y la meditación.

El objetivo de su viaje fue profundizar en el conocimiento de la meditación trascendental, técnica que se fundamenta en la repetición de mantras. Esta técnica fue inventada por el gurú Maharishi Mahesh Yogi que conoció a la banda en un seminario en Gales y fue el encargado de guiarles durante su estancia en la India y ayudarles a descansar de su ajetreada vida mediática.

Figura 5. Los Beatles en su viaje a Rishikesh.



Fuente: <https://www.duna.cl/cultura/musica/2018/02/15/beatles-in-india-la-exposicion-que-conmemora-los-50-anos-del-mistico-viaje-de-la-banda-britanica/>

Con el transcurso de los años el yoga ha pasado de ser una práctica exótica y totalmente desconocida en occidente a consolidarse como un fenómeno mundial y uno de los símbolos más conocidos de la India internacionalmente, tanto es así que en 2014 la Organización de las Naciones Unidas decidió, en una Asamblea General, aprobar la resolución que establece el 21 de junio como día internacional del Yoga. Es practicado por más de 500 millones de personas en el mundo y numerosos estudios científicos avalan las diferentes bondades en la salud de quienes lo practican como la disminución de la presión arterial, los niveles de estrés o el aumento de la capacidad pulmonar.

En la actualidad podemos encontrar escuelas de yoga en cada barrio y es muy difícil encontrar un gimnasio que no de clases dirigidas de esta práctica. Cada vez encuentra menos barreras y prejuicios, se ha dejado de ver como algo inmensamente místico para ser un “deporte” en el que cultivar el cuerpo a la vez que la mente. Sus beneficios hacen que muchos deportistas lo incluyan como un complemento a sus entrenamientos para, por ejemplo, no perder la elasticidad.

Algunos maestros yoguis de India creen que en occidente hemos desvirtuado la práctica, pues opinan que nos quedamos en más estética haciendo del yoga un ejercicio físico más sin profundizar en el conocimiento de las asanas, por ejemplo. La imagen que mostramos en las redes sociales sobre el yoga nos hace tener una idea errónea del yoga. Según comenta el maestro Ravi en un artículo de El País, escrito por Verónica Palomo (2019): "El yoga tiene que ser visto como una práctica accesible y no lo parece. Son muchos aun los que piensan que tienes que

ser joven, delgado y flexible para hacer yoga, o que solo es para mujeres, cuando, en realidad, es para todos: puedes tener cualquier edad o nivel de forma física, no necesitas ser flexible en absoluto. Solo hay que observar una clase de yoga en India, verás a personas de todas las edades y la mayoría usando la ropa común que usan para su día a día, no verás a nadie con leggings de licra".

1.2.3 PRICIPALES DESTINOS EN EL MUNDO

Los principales destinos del mundo para practicar yoga están muy ligados a lugares con un entorno natural muy cuidado, poco industrializado, donde la conexión con el entorno sea muy fuerte y se pueda vivir alejado de las distracciones de la vida moderna, de los ruidos del tráfico, de sirenas. Donde la paz y el silencio, más allá de los ruidos que provoca la naturaleza, sean los protagonistas. Además de India, lugar de nacimiento de esta práctica, encontramos otros destinos caracterizados por tener culturas místicas, mucho más de lo que vivimos en la cultura europea, donde la vida es más sencilla y lo más importante es la calma y el saber disfrutar de la vida de una manera más pura, lejos de centros comerciales y móviles de última generación.

INDIA

Es la cuna del yoga y esta práctica milenaria es muy importante en el día a día del país, esto hace que sea uno de los mejores destinos donde los yoguis pueden viajar para practicarlo. La ciudad de Rishikesh, conocida por la visita de los Beatles, es considerada la capital mundial del yoga. Se encuentra dividida por el río Ganges donde cada día se puede ver el ritual de del Ganga Aarti, una ofrenda de fuego a la diosa Ganga. Aquí se pueden encontrar más centros de yoga y meditación que restaurantes. Situada a los pies del Himalaya hace que sea un lugar perfecto para los deportes de montaña como trekking. Cada año desde 1999 celebran el International Yoga Festival.

Figura 6. Mapa de India



Fuente: elaboración propia.

Otra de las ciudades más visitadas por los yoguis es Mysore, en el sur del país. Aunque en Mysore hay muchas escuelas de yoga destaca una sobre todas las demás: K. Pattabhi Jois Ashtanga Yoga Institute donde se enseña el estilo creado por el propio K. Pattabhi Jois por parte de sus nietos. Se trata del estilo Vinyasa Ashtanga Yoga y es uno de los más practicados en la actualidad, esta escuela está considerada como una de las más importantes del mundo.

La India puede resultar un destino abrumador, por lo que para aquellos que quieren vivir su experiencia yogui sin el ajetreo y las diferencias culturales que caracterizan este viaje existe el estado de Goa, antigua colonia portuguesa, donde la tranquilidad y las playas paradisíacas se convierten en un entorno perfecto para practicar yoga. En vez de dormir en un modesto ashram, donde puedes alojarte y vivir intensamente la experiencia espiritual con otros viajeros, puedes cambiarlo por lujosos resorts con todas las comodidades.

El precio medio de una clase en india es de 300 rupias (3,6€).

INDONESIA

Este gigante archipiélago formado por unas 17.000 islas es uno de los países con un paisaje más espectacular y una cultura más variopinta. El estado acepta 6 religiones

oficiales entre las que se encuentran en el hinduismo y el budismo, tan unidos al mundo espiritual del yoga. El principal destino para yoguis y yoguinas es la isla de Bali, pues es la única isla completamente hinduista ya que la mayoría de la población practica la religión musulmana. Una de las partes más importantes de los indonesios es la religión, por ello podremos visitar numerosos templos. El pueblo más importante de la isla es Ubud donde la naturaleza es espectacular y podemos hacer rutas senderistas a por los arrozales, ascender al cráter de alguno de sus volcanes o bañarte en preciosas cascadas.

La escuela más conocida es The Yoga Barn y el precio por una clase suele ser de unas 130.000 rupias indonesias (8€).

TAILANDIA

Otro país en el sudeste asiático donde el yoga tiene un importante papel en la economía turística. Tailandia, también conocido como El País de la Sonrisa, atrae a sus visitantes por sus playas paradisíacas, los palacios o los templos budistas además de su gastronomía. Sabemos que se puede practicar yoga en cualquier parte del mundo, pero si lo acompañamos de un entorno espectacular la experiencia será insuperable. Los lugares más visitados por los turistas yoguis son la isla de Koh Phangn, famosa por celebrar cada mes la multitudinaria fiesta Full Moon Party, con playas de ensueño y el Parque Nacional Than Sadet. Hay numerosas escuelas de yoga en la isla como Agama Yoga donde el precio por sesión es de unos 400 baths (9,7€) o para aquellos que no dominan el inglés está la escuela La Casa Shambala donde dan clases en castellano. La ciudad de Chiang Mai, centro cultural del Norte del país, donde además de clase de yoga se pueden encontrar fácilmente retiros de meditación. Algunos de estos retiros son impartidos en templos de forma gratuita, como en Wat Phra That Doi Chom Thong, con la única obligación de seguir las normas entre las cuales la más dura para los turistas quizá sea la de despertarse a las 4am.

La isla de Koh Thao es famosa por ser uno de los lugares donde es más barato conseguir las licencias de buceo por lo que la mayoría de los visitantes son buceadores. En muchas escuelas se combina la práctica de yoga con el buceo y en la isla es muy común practicar el Aqua Yoga, en el que las asanas se hacen en el agua.

COSTA RICA

Este país centro americano ha conseguido situarse en el número 12 de la lista de los países más felices del mundo de la ONU en el año 2019. Su mítico saludo “pura vida” refleja su estado de ánimo, la filosofía de vida costarricense. El 25% de su territorio son parques naturales o zonas protegidas y poseen el 5% de la biodiversidad del planeta, lo que les convierte en el país con más biodiversidad por kilómetro cuadrado del mundo. Es uno de los países que más abogan por el ecoturismo y el turismo responsable ya que pueden ofrecer numerosas actividades diferentes al tener tan vasto territorio verde además de sus playas. El gobierno decidió eliminar su ejército en 1948 e invertir los fondos que irían destinados a las fuerzas armadas en sanidad, educación e infraestructuras. Por todas estas razones Costa Rica se ha convertido en un entorno perfecto para encontrarse a uno mismo y hallar la paz interior. El buen clima todo el año hace que se pueda practicar yoga al aire libre en cualquier lugar. En la península de Nicoya, la más grande del país, encontramos varios hoteles especializados como por ejemplo el Hotel Harmony, que ofrece varios tipos de yoga incluyendo el aéreo. También encontraremos algunas escuelas a lo largo de la costa que ofrecen, además de las tradicionales clases de yoga en varios estilos, SUP Yoga donde se realiza la clase a bordo de una tabla de paddle surf. En la península de Osa, en el Parque Nacional de Corcovado, se encuentra el hotel ecológico Luna Lodge que ofrece clases grupales por 25\$ por persona. Aparte de los resorts hay muchos centros de yoga repartidos por todo el país donde se pueden dar clases sueltas a un precio medio de 6.000 colones costarricenses, unos 9,4€.

MEXICO

México ha encontrado en sus playas caribeñas y el ambiente místico heredado de la cultura maya el rincón perfecto para fomentar la práctica del turismo espiritual. En el pueblo mágico de Tepoztlán, rodeado del Parque Nacional El Tepozteco, encontramos la mezcla perfecta entre naturaleza y tradición ancestral. En El Hostal De La Luz encontramos paquetes especiales para turistas espirituales, por 17.500 pesos mexicanos (unos 730 euros) podemos disfrutar de un fin de semana lleno de actividades espirituales en pareja incluyendo un baño de vapor en temazcal, una construcción de piedra y lodo típica de la cultura maya.

En Tulum, península de Yucatán, encontramos el festival Tulum Good donde se desarrollan diferentes actividades para mejorar el bienestar y mejorar la salud. Según comentaba el presidente municipal de Tulum, Víctor Mas Tah: “este festival será un aliciente para la actividad turística y económica, así como un impulso en la consolidación de Tulum como destino turístico Wellness para mantener una posición privilegiada en la industria turística de salud y bienestar”. El hotel Azulik ofrece villas en absoluta armonía con el entorno y la naturaleza, ofrece actividades como clases de yoga o sesiones de meditación frente al mar. Es uno de los referentes en cuanto hoteles de bienestar dentro del turismo de lujo.

MARRUECOS

El país magrebí es uno de los lugares más atractivos por sus diferencias culturales y la corta distancia que nos separa, ofrece entornos para la práctica del yoga muy diversos como el desierto, la playa, en un hotel cercano a la bulliciosa medina de Marrakech o en las montañas del Riff.

Podemos alojarnos en las lujosas jaimas del campamento Kam Kam Dunes, donde podemos pasar una noche para dos por unos 220 euros, o si tenemos un presupuesto más ajustado Erg Chebbi Camel Trek camp. Practicar una sesión de yoga al atardecer en el desierto puede ser una de las mejores experiencias que podemos vivir en este país. Una conexión total con la naturaleza en un entorno mágico.

1.2.4 PRINCIPALES DESTINOS EN ESPAÑA

Según el *Primer estudio sobre la práctica de yoga en España del instituto Sondea para Aomm.tv* (2014) el 12,03% de españoles practican yoga habitualmente, siendo el 64% mujeres. El 28,09% de ciudadanos de nuestro país lo han practicado alguna vez y la comunidad donde más aficionados a la práctica es Extremadura, donde un 19% de la muestra que practicaba yoga habitualmente vivían en esta comunidad.

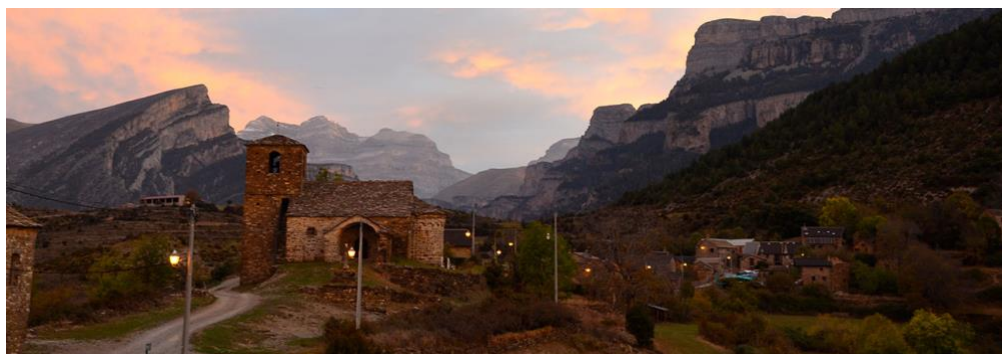
En los últimos años, como venimos comentando, esta práctica ha vivido un boom de popularidad. El confinamiento domiciliario vivido a raíz de la pandemia ha hecho que la

disciplina del yoga llegue a muchos más hogares donde a través de las redes sociales y clases online muchas personas lo han probado por primera vez dándole un empujón más a su popularidad.

En España hay rincones maravillosos que invitan a la práctica ya sea en la playa o en la montaña, donde disfrutar de vistas a atardeceres en alguna de nuestras islas o el amanecer más espectacular en algún parque natural. A continuación, veremos algunos de los alojamientos especializados en este segmento de mercado mejor valorados actualmente:

- Casa Cuadrau en Vió (Huesca) es un precioso proyecto que empezó con una casa en ruinas. Los dueños rehabilitaron la casa con el objetivo de convertirla en un alojamiento ecológico y sostenible donde el centro de todo es conseguir el bienestar de los visitantes, el conocimiento de la naturaleza y el desarrollo local. Desde su apertura en 2012 ofrecen retiros de yoga, meditación y senderismo. La casa se encuentra en la aldea de Vió, en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido.

Figura 7. Casa Cuadrau.



Fuente: <https://www.casacuadrau.org/el-lugar/naturaleza-y-entorno/>

- Abadía Retuerta LeDomaine en Sardón de Duero (Valladolid) es un hotel bodega centrado en el bienestar y el relax. Este edificio se fundó en el siglo XII y es una de las construcciones románicas más importantes de la provincia. El entorno rodeado de viñedos invita a la tranquilidad. Además de tener una sala para practicar yoga ofrecen experiencias en las que combinan spa con aromaterapia con los propios vinos de su bodega.
- Atzaró en Ibiza es una finca situada en el centro de la isla. Se consideran un hotel de lujo natural donde sus instalaciones se encuentran en sintonía con el entorno. La comida de sus restaurantes sale, en gran parte, del propio huerto que tienen en su terreno. Ofrecen clases de yoga diarias y una amplia gama de tratamientos

además de sus instalaciones spa. También ofrecen sus instalaciones para la realización de retiros espirituales.

- MasQi – The Energy House en la Sierra de Mariola (Alicante), es un establecimiento focalizado totalmente en el bienestar y el relax. Se encuentra en una masía del siglo XIX rodeada de naturaleza y ofrecen programas de todo tipo donde el huésped elige la duración desde 4 a 21 días, estos programas van desde retiros de yoga a retiros detox, ofrecen su hotel como un lugar de descanso mientras tele trabajamos.

Figura 8. Sala de yoga en MasQi.



Fuente: <https://elreferente.es/directorio/masqi-the-energy-house/>

- Lalita Devi en Acebo (Cáceres) es un proyecto que comenzó en los años 80 con un matrimonio que quiso proteger la belleza del entorno y enseñar a los demás a reencontrarse con la naturaleza.

Asociaciones de desarrollo rural y la Junta de Extremadura financiaron el proyecto. Ofrecen varios tipos de alojamiento como bungalows, glamping o pods (iglús de madera) y la alimentación que ofrecen en su restaurante es vegetariana. Para la práctica de yoga cuentan con una sala circular de 220 m² diáfanos.

Figura 9. Instalaciones de Lalita Devi.



- Fuente: <https://www.lalita.net/instalaciones-1>

- Shanti Som en Llanos de Purla (Málaga) es un pequeño refugio de 15 habitaciones diseñado tomando como referencia la arquitectura balinesa. Ofrecen programas de bienestar centrados en diferentes aspectos como el fitness o el bienestar mental. Todos estos programas se acompañan de una alimentación saludable. Se encuentra en el parque natural Sierra de las Nieves por lo que invitan a combinar sus experiencias con sesiones de senderismo por los alrededores.
- A Casa Da Terra en el concejo de Antas de Ulla (Lugo) es un complejo rural que ofrece diferentes actividades en su establecimiento. Por un lado, ofrecen un centro de crecimiento personal donde imparten distintos cursos y actividades como conciertos de gong, charlas sobre tantra o chamanismo... Por otro lado, nos encontramos la casa rural como alojamiento, se han asentado en una típica casa gallega de piedra y vigas de castaño y posteriormente han construido unas cabañas ecológicas que funcionan con energía solar. Ofrecen varias actividades al aire libre en los alrededores, por ejemplo, canoas o tiro con arco. Por último, ofrecen sus instalaciones a colegios como granja escuela donde realizan varias actividades de aventura con los niños y también les imparten conocimientos sobre la naturaleza y el entorno, como por ejemplo clases de plantas medicinales o el compost (abono natural).
- Surya Retreat House en Chiclana (Cádiz) combina los retiros de yoga con la práctica de surf. Ofrecen la posibilidad de combinar ambas técnicas durante el

retiro o hacerlas por separado. Colaboran con varias escuelas de surf de la provincia para ofrecer una amplia variedad de puntos a lo largo de la costa gaditana. Ofrecen retiros de 1, 2 o 7 días que van desde 80euros a 695euros incluyendo estancia, desayuno y clases de yoga y surf.

- La Hospedería del Silencio en Robledillo de la Vera (Cáceres) basa su filosofía en el respeto al resto y al entorno que nos rodea. Se ubican en el privilegiado enclave de La Vera y ofrecen sus instalaciones para que profesionales del sector puedan realizar allí sus actividades y retiros. Tiene un restaurante vegetariano donde la materia prima sale de su propio huerto. Cada mes ofrecen un fin de semana de retiro de “La Academia de la Consciencia” donde dan conferencias y talleres basados en la sabiduría más tradicional para conseguir el equilibrio físico y emocional y aprender nuevas técnicas para conseguir la “atención plena”, basada en poner toda la concentración posible en lo que hacemos a cada momento sin desviarnos hacia otras distracciones.

1.3 ANÁLISIS DE MERCADO Y PERFIL DEL TURISTA YOGUI.

El turismo de bienestar en los últimos años ha tenido un ascenso en su popularidad muy fuerte y cada vez hay más empresas especializadas en ofertar viajes, actividades o establecimientos que acompañen los gustos de estos turistas.

Este tipo de turismo tiene un perfil, afortunadamente, muy amplio que cada día crece. Según el estudio realizado por Yoga Alliance, en Estado Unidos, los aficionados al yoga pasaron de ser 20.4 millones en 2012 a 36 millones de 2016. Más de la mitad de las personas que practican yoga son mujeres. Además, en ese momento, el 34% de los americanos confirman que muy probablemente probarían la practica en los siguientes 12 meses a la realización de la encuesta. La mitad de los encuestados afirmaban que llevan un estilo de vida ecológico, que su alimentación se basa en la sostenibilidad y que parte de su tiempo lo dedican a su comunidad.

Este estilo de vida cada vez es más común y no ha parado de crecer. La situación de pandemia vivida en el último año ha hecho que esta práctica llegara a muchos hogares y la ha popularizado aún más.

Figura 10. Rasgos del turista yogui.



Fuente: <https://imgbin.com/png/ur7EgFkD/international-yoga-day-asana-exercise-png>

Podríamos decir que el mercado potencial son las personas que viven en grandes urbes y buscan huir del estrés, el ruido, la contaminación para resguardarse en entornos tranquilos donde conectar con la naturaleza. Podemos encontrar personas interesadas en este tipo de viajes en todos los rangos de edad, como hemos comentado previamente lo puede practicar todo el mundo, desde mayores a niños.

Los jóvenes en los últimos tiempos han sido los grandes impulsores de este este estilo de vida. Buscan cuidarse, hacer deporte y están concienciados en cuanto al cambio climático. Probablemente este tipo de turismo seguirá creciendo y haciéndose hueco en el mercado, el turismo de masas cada vez resulta menos atractivo y sostenible.

CAPÍTULO 2
LA DESPOBLACIÓN COMO RETO
DEMOGRÁFICO

2.1 DEFINICIÓN DE DESPOBLACIÓN.

La despoblación consiste en el decrecimiento de los habitantes de un determinado territorio o núcleo de población. Las causas de la disminución de la población pueden deberse a un crecimiento natural negativo, que haya más muertes que nacimientos, o a un saldo migratorio negativo, que haya más salidas que entradas en un ámbito geográfico determinado. Al problema de la posible desaparición de muchos pueblos se une la dificultad de gestionar las superpoblaciones, donde es casi imposible asegurar una calidad de vida similar a la que encontramos en los pueblos.

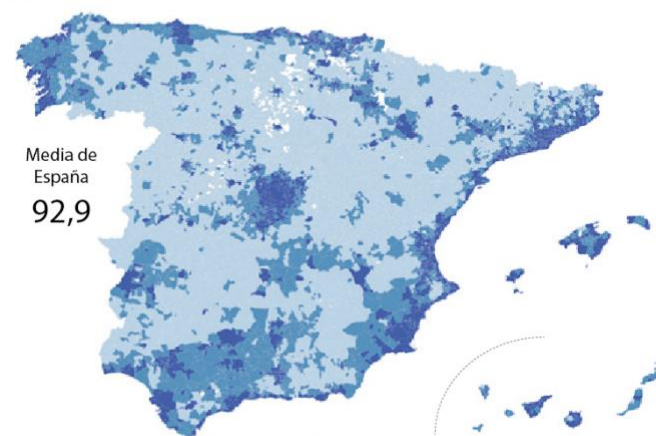
En nuestro país encontramos zonas rurales con densidades de población mínimas, mientras que las grandes ciudades sufren un exceso de población ocasionando problemas de contaminación, vivienda o transporte. Según datos ofrecidos por el INE, el 90% de la población vive en solamente el 30% del territorio, centrándose en la capital y la costa. El 70% del territorio, sobre todo zonas de interior, engloban el 10% de la población.

Figura 11. Densidad de población en España en 2019 y su evolución el último siglo.

Densidad de población por municipios

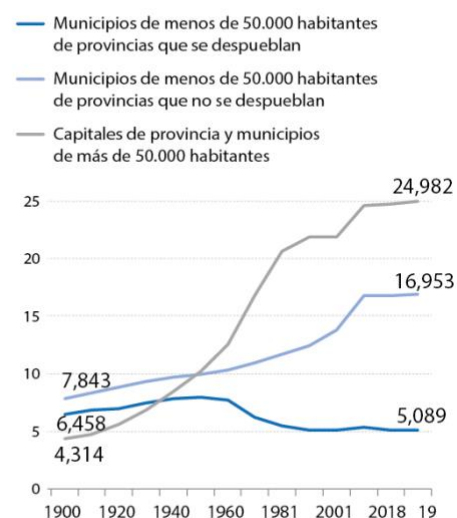
Habitantes/km² en 2019

- Menos de 20 hab./km²
- Entre 20- 92,9 hab./km²
- Más de 92,9 hab./km²



Evolución de la población en España

En millones de habitantes



Fuente: https://www.abc.es/economia/abci-espana-vaciada-perdido-mitad-peso-economico-demografico-y-laboral-70-anos-202102151652_noticia.html

2.2 DESPOBLACIÓN RURAL EN ESPAÑA. ANÁLISIS.

La despoblación en España ha crecido considerablemente a lo largo del último siglo, encontramos zonas rurales despobladas por completo y las grandes capitales están superpobladas. Castilla y León es un ejemplo de despoblación, lo que ha hecho que el envejecimiento de la población sitúe a nuestra comunidad en el primer puesto de las regiones europeas con más ciudadanos mayores de 80 años del continente según datos publicados por Eurostat.

Una de las causas que alimentan esta situación es la falta de empleo en las áreas rurales lo que hace que la gente se mueva a las grandes ciudades en busca de oportunidades. Lo cierto es que la despoblación y la superpoblación son dos problemas que van de la mano y muchos expertos aseguran que tiene solución, pero debe atajarse el problema cuanto antes

Según el estudio *España ante el desafío de la despoblación del mundo rural*:

“14 de las 50 provincias españolas están en una situación crítica, con el 80% de sus municipios en grave riesgo de extinción. Unos 4.200 municipios, casi la mitad, están perdiendo habitantes, y de ellos 1.840 son los que corren riesgo de despoblación irreversible. Las zonas con más despoblación son las centrales y norte del país.”

Algunas de las estrategias que proponen en este estudio para mejorar las cifras de despoblación son:

- Invertir en infraestructuras para vertebrar el territorio, para mejorar la movilidad y la comunicación.
- Bonificaciones fiscales para las actividades profesionales y empresariales que se implanten en la zona rural.
- Fomento de la economía social que apueste por un desarrollo del equilibrio rural-urbano como espacios complementarios.

En resumen:

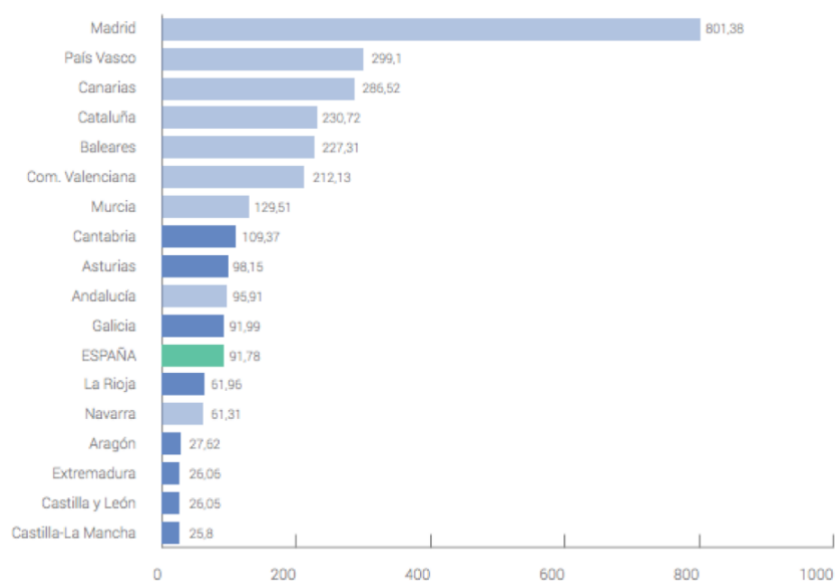
“Se requieren nuevos modelos de desarrollo basados en la necesidad de una infraestructura digital, reforma fiscal y servicios sociales que permitan asentar y

atraer población mejorando sus perspectivas de vida a futuro para amortiguar o revertir el proceso de despoblación que se está viviendo”.

El turismo es una gran oportunidad para frenar la despoblación en nuestro país. El fomento del turismo sostenible, en entornos donde prima la tranquilidad, el contacto con la naturaleza y la vida tranquila puede convertir las zonas rurales más despobladas en lugares perfectos para promover el turismo de bienestar.

“Create adequate conditions for a responsible and sustainable use of living cultural assets in the development of spiritual tourism so as to create new employment opportunities, enhance product diversification, curb rural flight migration, and nurture a sense of pride among tradition bearers and local population in general” (OMT, 2013).

Figura 12. Densidad de población por km2 en enero de 2016, INE.



Fuente: <https://upta.es/wp-content/uploads/2021/02/espana-despoblacion-rural.pdf>

2.3 TURISMO ESPIRITUAL Y AGENDA 2030.

El gobierno de España tiene un plan nacional llamado Estrategia de Turismo Sostenible de España 2030, dentro de la Agenda 2030 que consiste en un plan de acción en favor de la sostenibilidad aprobado por la ONU. Pretende enfocar el turismo en nuestro país a nuevas bases que fomenten la sostenibilidad en varios ámbitos.

De todas las propuestas que se incluyen en este plan hay dos que especialmente casan con el turismo espiritual:

- Apuestan por poner en valor nuestro patrimonio cultural y natural, respetando el medio y con nuevos modelos de turismo no tan agresivos como el masivo turismo de sol y playa. España es mucho más que sol y playa y es hora de que pongamos en valor los territorios de interior y multipliquemos la oferta que podemos realizar a los turistas. También desde este plan explican la necesidad de renovar y mejorar los destinos que siguen anclados en el boom turístico de los años 80 y hoy en día se han relegado a un segundo plano por su oferta e infraestructuras, obsoletas.
- El beneficio social en forma un reparto más equitativo en todo el territorio del turismo contribuyendo a frenar la despoblación del medio rural. Además del reparto geográfico, la distribución del turismo en diferentes atractivos, entornos... puede contribuir a mejorar la marcada estacionalidad que caracteriza nuestro mercado turístico. El reparto de las actividades turísticas nos beneficia económicamente consiguiendo una repartición de la riqueza más equitativa, ecológicamente ya que la no masificación de entornos permite una mejor conservación de nuestro patrimonio natural y mejora nuestra imagen exterior al ofrecer tipos de turismo nuevos, respetuosos y en consonancia con las nuevas demandas.

La Red Española para el Desarrollo Sostenible ha lanzado la “Guía para un turismo sostenible” que pretende ser una herramienta para medir si se cumplen los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible implantados en la Agenda 2030.

Figura 13. Los 17 objetivos de desarrollo sostenible de la Agenda 2030.



Fuente: <https://www.unwto.org/es/turismo-agenda-2030>

El sector turístico es una de las grandes actividades económicas del mundo y la industria con los niveles de crecimiento más altos. El turismo encuentra el reto de seguir creciendo adaptándose a los criterios de sostenibilidad que enmarca la Agenda 2030 y puede contribuir a todos los objetivos que esta propone, ya sea directa o indirectamente.

Algunos de estos objetivos que se plantean, desde mi punto de vista, son perfectamente compatibles con la inclusión del turismo espiritual en el mundo rural con el fin de solucionar el problema de la despoblación.

Los que más tienen en común con lo que venimos analizando son:

- Objetivo 3: Salud y bienestar. “El turismo puede tener un efecto notable sobre la salud y el bienestar de las personas gracias a su papel de vehículo transmisor de ideas y costumbres. Mediante el refuerzo de prácticas saludables en entornos locales, se construye un canal de entendimiento entre las culturas, contribuyendo así a la puesta en común de buenas prácticas”.
- Objetivo 8: “Trabajo decente y crecimiento económico”.

- Objetivo 10: Reducción de las desigualdades. “El turismo puede ser una poderosa herramienta de progreso comunitario y reducción de la desigualdad si involucra en su desarrollo a la población local y a todos los agentes clave”. En la actualidad la tendencia sigue apuntando hacia una polarización de las desigualdades, el desarrollo del turismo espiritual en las zonas rurales fomentaría el progreso y el desarrollo de la economía en estas zonas, donde las oportunidades son mucho menores que en otros lugares de nuestra geografía donde predomina el turismo de masas.
- Objetivo 11: Ciudades y comunidades sostenibles. “En todo caso, se ha de evitar la masificación turística y así prevenir efectos perniciosos como la gentrificación, los desplazamientos debidos a concentración de los destinos turísticos, los aumentos de precio de los alquileres y de los servicios, etc. El turismo debe contribuir a que los asentamientos humanos sean inclusivos, creativos, seguros, resilientes y sostenibles. Un destino que no es bueno para sus ciudadanos no es bueno para los turistas”. Proponen una planificación del territorio que favorezca la integración, actividades sustentadas en el patrimonio natural y respetuosas con el mismo, y la regeneración de áreas en decadencia.
- Objetivo 12: Producción y consumo responsable. “El turismo sostenible debe promocionar un cambio de valores, de un turismo basado en el consumo para satisfacer las necesidades, a un turismo experiencial en el que el disfrute se base sobre las relaciones y los productos inmateriales”.

CONCLUSIÓN.

A lo largo de este trabajo he intentado definir el desdibujado concepto de turismo espiritual, queda patente la necesidad de una definición común y una segmentación de esta tipología correcta, que facilite su desarrollo haciendo más fácil para los viajeros encontrar recursos acordes a sus intereses concretos.

El principal segmento que he elegido ha sido el turismo de yoga, hemos señalado su origen y los preceptos más básicos de la práctica de cara a conocer los intereses y motivaciones de este grupo. Hemos analizado los numerosos estilos que han ido surgiendo y cómo fue su llegada a occidente.

El yoga, tal y como lo conocen los practicantes más puristas, ha sufrido una degeneración de sus fundamentos más profundos y en muchos casos lo conocemos más como una actividad deportiva sin llegar a conocer los vínculos espirituales que se viven, por ejemplo, en India. Lo que es innegable es que el yoga ha llegado para quedarse y en la actualidad forma parte de nuestra vida. Todo el mundo tiene una noción sobre qué es el yoga y cada vez más personas se animan a probarlo.

Hemos analizado los diferentes destinos que ofrecen alojamientos y experiencias turísticas enfocadas al yoga y otras actividades complementarias. En cuanto a los alojamientos la mayoría tienen precios asequibles que van acorde con la visión que tiene el yoga de vida simple, humilde. En cuanto a España gran parte de los alojamientos especializados se corresponden con establecimientos de lujo que en ningún caso son aptos para todos los bolsillos. Es un fiel reflejo de la imagen que muchas personas tienen en occidente sobre el yoga, lo ven como un deporte de mujeres jóvenes, en forma y con posibilidades económicas gracias a lo que nos muestran las redes sociales sobre esta práctica.

El turismo espiritual y el yoga, como hemos visto y analizado en profundidad, tienen mucho que ver con el turismo responsable, la ecología y la preocupación por la salud. Estas características se pueden enfocar al aumento de oferta turística especializada en este segmento dentro de los entornos rurales, que están al borde de la completa despoblación. Indudablemente es un problema real en la actualidad y es urgente que solucionemos cuanto antes. Con la pandemia de la COVID-19 muchos ciudadanos han visto en la oportunidad del teletrabajo, el momento para salir de las ciudades y mudarse a los pueblos, este puede ser el inicio de la recuperación de nuestras zonas rurales, pero no podemos dejar atrás el turismo, una de la industria que más empleo y beneficios genera en nuestro país.

Hemos nombrado los planes que el gobierno tiene sobre papel para contribuir a la mejora de la sostenibilidad, mitigar los desequilibrios en el reparto espacial de la población y fomentar el reparto equitativo de la economía, pero es necesario que se empiece a actuar lo más rápido posible, antes de llegar a un punto de no retorno con, entre otras cuestiones, el cambio climático, y cumplir, por ende, con los objetivos de desarrollo plateados con horizonte 2030.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Barrios, N. (2014, 22 agosto). El País: B.K.S. Iyengar, el gurú que extendió el yoga en occidente. Recuperado 9 de junio de 2021, de https://elpais.com/sociedad/2014/08/22/actualidad/1408660199_609227.html
- Bosch, R. M. (2015, 22 junio). La Vanguardia: Occidente revaloriza el yoga. Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://www.lavanguardia.com/pr/vida/20150620/54432421218/occidente-revaloriza-el-yoga.html>
- Criado, D. (2018, 14 mayo). Yoga en red. Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://www.yogaenred.com/2018/05/14/filosofia-de-la-india-2-escuelas-ortodoxas/>
- DIRECTRICES GENERALES DE LA ESTRATEGIA DE TURISMO SOSTENIBLE DE ESPAÑA 2030.* (2019, enero). Recuperado de <https://turismo.gob.es/es-es/estrategia-turismo-sostenible/Documents/directrices-estrategia-turismo-sostenible.pdf>
- Foro de Economía Social Rural. (2018). *España ante el desafío de la despoblación del mundo rural.* Recuperado de <https://www.interban-network.com/2019/economia-social-rural/descargas/espana-despoblacion-rural.pdf>
- García López, R. (2019, 9 marzo). Aprende turismo. Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://www.aprendedeturismo.org/turismo-y-mindfulness/>
- Herranz, A. (2019, 15 abril). TOMORROW.MAG. Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://www.smartcitylab.com/blog/es/ambiente-urbano/masificacion-urbana-y-despoblacion-rural-existen-soluciones/>
- Iyengar, B. K. S. (2000). *El árbol del Yoga* (6th ed.). Nirvana Libros, S.A. de C.V.
- Liencres, L. (2019, 23 mayo). Lucía Liencres. Yoga sutras de Patanjali: los 8 pasos. Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://www.lucialienres.com/yoga-sutras-de-patanjali/>
- Lozano, C. E. (2014, 6 marzo). Viaja en mi mochila. Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://www.viajaenmimochila.com/que-ver-y-que-hacer-en-rishikesh-ganges-yoga-meditacion-medicina-ayurveda-himalaya/>
- Macias Cayo, M. A. (2009, 28 mayo). El Mundo: El embajador del yoga en Occidente. Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://www.elmundo.es/elmundo/2009/05/28/opinion/15255918.html>

- Miranda, C. G. (2015, 26 junio). Conde Nast Traveler. Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://www.traveler.es/experiencias/galerias/los-mejores-hoteles-y-alojamientos-donde-practicar-yoga/1038>
- Molinero, L. (2019, 23 mayo). Turismo de bienestar. Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://turismodebienestar.com/los-mejores-destinos-espirituales-del-mundo/>
- Naciones Unidas: Día Internacional del Yoga 21 de junio. (s. f.). Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://www.un.org/es/observances/yoga-day>
- OMT. (2013). *The Ninh Binh Declaration on Spiritual Tourism for Sustainable Development*. Recuperado de <https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/unwtodeclarations.2013.22.03>
- OSHO GULAAB: SWAMI VIVEKANANDA Biografía. (s. f.). Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://www.oshogulaab.com/RAMAKRISHNA/TEXTOS/VIVEKANANDA-BIOGRAFIA.html>
- Palma Hernández, R. (2019). *TURISMO ESPIRITUAL: ¿UNA MODA PASAJERA O UNA PRÁCTICA PERMANENTE EN EL VIAJERO DE HOY?* Recuperado de https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/151084/Palma_Hernandez_Raul.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Palomo, V. (2019, 10 julio). El País. Lo que opinan los indios sobre cómo hacemos yoga en Occidente: “Está bien, pero llámalo 'fitness'". Recuperado 9 de junio de 2020, de https://elpais.com/elpais/2019/07/08/buenavida/1562595838_366769.html
- Rodríguez Dávila, J. (2017, 21 mayo). TOURINEWS: La actualidad en clave turística. Recuperado 9 de junio de 2021, de https://www.tourinews.es/mercados-turismo/el-turista-estresado-el-nuevo-objetivo-del-sector_4441503_102.html
- Romero, C. (2021, 2 febrero). Forbes: Locos por el yoga. Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://forbes.es/lifestyle/87161/locos-por-el-yoga-las-cifras-de-un-fenomeno/>
- Samsara: healthy holidays. (2018, 2 noviembre). Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://www.samsarahealthyholidays.com/las-6-variedades-de-yoga-mas-comunes-y-sus-ventajas/>
- SSPA Áreas Escasamente Pobladas del Sur de Europa. (s. f.). LA DESPOBLACIÓN RURAL EN ESPAÑA: GÉNESIS DE UN PROBLEMA Y POLÍTICAS

- INNOVADORAS. Recuperado 9 de junio de 2021, de <http://ssp-network.eu/wp-content/uploads/Informe-CEDDAR-def-logo.pdf>
- Tulum: el destino que inspira bienestar y conexión natural. (2021, 30 enero). Recuperado de <https://www.forbes.com.mx/forbes-life/turismo-viaje-tulum-destino-inspira-bienestar-natural/>
- Udana Yoga. (s. f.). Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://udanayoga.es/estudios-sobre-los-beneficios-del-yoga/>
- UNWTO. (2019). *Panorama del turismo internacional*.
<https://doi.org/10.18111/9789284421237>.
- UNWTO. EL turismo en la agenda 2030. (s. f.). Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://www.unwto.org/es/turismo-agenda-2030>
- Wikipedia: Contracultura en la década de 1960. (s. f.). Recuperado 9 de junio de 2021, de https://es.wikipedia.org/wiki/Contracultura_en_la_d%C3%A9cada_de_1960#Geopol%C3%ADtica_en_la_posguerra
- Xuan Lan Yoga. (2018, 18 abril). *Conoce los distintos Estilos y Tipos de Yoga*. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=YYuxQwWnYig&ab_channel=XuanLanYoga
- Xuan-Lan. (2020). *Mi diario de yoga (edición revisada y actualizada): Cuerpo y mente sanos en 4 semanas* (12.a ed.).
- Zerolo, A. (2018, 11 diciembre). El debate de hoy. Recuperado 9 de junio de 2021, de <https://eldebatedehoy.es/sociedad/espana-vacia/>

ANEXOS.

ANEXO 1. ENTREVISTA A RAMIRO CALLE.

En entrevista realizada por la web Verdemente.com a Ramiro Calle, uno de los maestros de yoga más importantes de España, podemos ver su visión acerca de la evolución del yoga y opinión sobre el turismo espiritual.

Entrevista a Ramiro Calle

Noviembre 1, 2020

Entrevista a Ramiro Calle



Yoga, ¿Realidad o Ficción?

Tiempo de modas y de superficialidad. El yoga también se ha visto afectado por todo ello. Fotografías de asanas acrobáticas en redes sociales, cuerpos esculturales más propios de gimnasio, gente sonriendo y modelos de un anuncio de dentífrico. ¿Es ese el Yoga postmoderno, el que viviremos en las próximas décadas? ¿O en realidad se limita a ser un nuevo objeto de consumo envuelto en una atractiva mercadotecnia? De todo ello hablamos con el que es, posiblemente, el mayor conocedor del Yoga entendido con un corpus de enseñanzas y métodos orientados a la búsqueda de la autorrealización, Ramiro Calle. No te pierdas esta sintética, pero esclarecedora entrevista.

En tu nuevo libro El Milagro del Yoga intentas establecer un marco de lo que podemos considerar "Yoga", frente a todo aquello que no lo es. No es tanto una reflexión por exclusión sino más bien por comparación, en la que es posible identificar diversas disciplinas físicas que no son yoga. En cualquier caso, no es una cuestión fácil, porque nuevas prácticas pseudoyóguicas continúan apareciendo, ¿cómo ves el futuro en este sentido y qué debemos tener siempre en cuenta?

Lo que es necesario es conocer y respetar las fuentes, pues de otro modo se van falseando y la enseñanza termina por no tener que ver nada con la original. Una cosa es el yoga, como un cuerpo integral de enseñanzas y métodos y otra es un simple fragmento del yoga y reducirlo casi a lo esperpéntico. Y una cosa es el yoga de verdad y otra son sucedáneos a los que denomino "yoguismo" o simplemente pseudoyogas. Pero el yoga es yoga, como la joyería es joyería y no burda bisutería.

¿Qué caracteriza a la actual y la diferencia de las de hace dos o tres décadas?

Todo es vender en una sociedad de desmesurado y atroz consumo, y el yoga no se libra de esta voraz tendencia. Y como hoy en día vende, pues a mostrar un "yoga" que nada tiene que ver con el yoga auténtico. Se da la espalda a la verdadera enseñanza o se manipula o se desdibuja. Y se ofrece en muchas partes un "yoga" que no eso yoga, y para eso más valdría impartir una gimnasia exótica o calistenia o "suelo libre", disciplinas corporales magníficas, pero que no son en absoluto yoga. Es bien fácil de comprender si se es honesto y se quiere comprender. Pero claro, hay una corriente de yoga deformada y prostituida desde los años treinta, cuando los omnipotentes gurús indios llevaron a USA un yoga empapado de culturismo y que valoraba el contorsionismo y la estampa del campeón.

En realidad, esta situación en torno a la desnaturalización de lo que es yoga, fue generada en parte por determinados maestros de yoga hindúes en la década de los 60, ¿Por qué?

Antes, antes, allá por los años treinta. Mostraron, para mercantilizarlo un yoga gimnástico y agresivo, cuando el yoga es quietud y ecuanimidad. Fueron traidores a la enseñanza, unos conscientemente y otros tal vez inconscientemente, influidos por un culturismo que estaba muy extendido y valorado en la India, donde la sabiduría del yoga había quedado en parte sepultada y solo unos cuantos eruditos la apreciaban, y entre ellos la mayoría occidentales y etiquetados como "orientalistas".

¿Hay una escuela de yoga que sea más ortodoxa que otra en su práctica?

Hay escuelas que son de yoga y otras que no lo son. No hay términos medios, pues sería como decir si hay bronce que sea oro u oro que sea bronce. Es yoga o no es yoga. Es ajedrez o juego de damas. Y como dice mi amigo el profesor de yoga Gustavo Plaza. "Hay salsa y hay yoga, pero no hay salsayoga". Aunque alguien lo inventará.

¿Qué es el ego en la concepción filosófica yóguica y en qué medida se aparta de la concepción occidental que manejamos a diario?

El ego es la identificación ciega con el cuerpo, la mente, la nacionalidad, el sexo, la raza, las propias necesidades, miedos y ambiciones, la imagen y la autoimagen y mucho más. Su burocracia es impresionante. En esta sociedad solo prima el egocentrismo, la arrogancia, la prepotencia. Y lo que es bueno para el ego es malo para el ser. Pero esta pregunta da para escribir un libro. Hay que aprender a tener un ego cooperante, humano, sensible y constructivo, y no un ego-rascacielos, feo y mezquino, antisolidario y destructivo.

Te hemos preguntado anteriormente por la evolución del yoga en la sociedad occidental en los próximos años... ¿cómo lo va a hacer en la India?

Peor. Diría yo que la esperanza está en Occidente y en que los especialistas serios de yoga en Occidente ayuden a regenerarlo y se vuelva al verdadero yoga: un yoga aséptico, adogmático, no tintado de hinduismo o culto, que no sea una simple acrobacia. Rishikesh, por ejemplo, la denominada "ciudad del yoga" es un circo "espiritual". Y lo peor son las empresas y monopolios del del yoga. El yoga, el gran negocio montado en torno a la formación de profesores: los que reciben 100 horas, los de 200 horas, los de 400 horas... ¡Es aberrante! Una explotación como otra cualquiera y la gente, en su afán de titulitis, no discierne. Hay más profesores que alumnos y luego se les paga muy mal y no se les da de alta y asegura y así sucesivamente. Y luego los centros de yoga que se dicen no lucrativos y resulta que cobran a los alumnos y no pagan a los profesores.

¿Qué fue lo que encontró Ramiro Calle en el Yoga?

Mi primera obra de yoga se tituló Yoga, refugio y esperanza. Eso encontré, entre otras muchas cosas, y sobre todo un método para la armonía, el cultivo y desarrollo de la consciencia y la paz interior. No hay nada que pague un instante de paz.

¿Cómo era acercarse al yoga en los 60 y por qué lo hiciste?

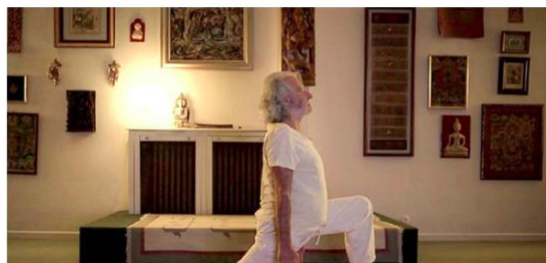
Un impulso de búsqueda espiritual (no religiosa, sino espiritual) que prevaleció en mí desde niño.

¿Has pasado largos periodos en la India, ¿qué te queda por descubrir?

Al final el verdadero descubrimiento es el de uno mismo y el verdadero viaje es hacia los adentros, como se titula el documental que me hicieron. He viajado a la India 99 veces. Todo está en la India: lo mejor y lo peor. India es India.

¿Cómo observas desde tu conocimiento la llegada de europeos a la India en espacios de retiro o "resorts de meditación", como los han denominado algunos?

Turismo espiritual, Mejor que nada si luego sirve para seguir profundizando y practicando, y que no se quede en una banal experiencia de tantas. El yoga debe ser sobre todo transformativo. No es relajarse un poco y ya está.



¿Cómo has vivido el periodo de pandemia?

Apaciblemente. Acompañado de Luisa y mi maravilloso gato Emile. Sin el menor conflicto. Una oportunidad para averiguar más sobre mí en la larga senda de la autorrealización.



¿Qué cambios has ido observando en España en torno a la práctica del yoga en las últimas cuatro décadas ¿Qué crees que ha sido positivo y qué negativo?

Ha habido de todo. En los años sesenta el yoga era muy desconocido, pero los que lo seguíamos estábamos más motivados, éramos más serios y rigurosos, por decirlo así, lo amábamos y valorábamos de verdad. No es ni mucho menos que cualquiera tiempo pasado fuera mejor, pero cuando hay una moda, muchas cosas degeneran o se falsean. Es inevitable.

¿Cuáles son tus futuros proyectos?

Estoy escribiendo un libro para la editorial Luciérnaga (Planeta) que será un manual muy serio para la transformación interior y la paz interna. Me llevará tiempo. Y estoy tratando de convencer a mi buen amigo y editor Agustín Pániker para hacerle un libro sobre el verdadero Hatha-yoga, que es el que más se ha adulterado. Pero de momento seguir dando clases en el centro de Yoga Shadak (que ahora cumple 50 años) y seguir con mi trabajo interior.

Revista VerdeMente.