



La importancia de la incorporación del yoga en los procesos educativos tradicionales.

El yoga cuenta con una infinidad de beneficios para nuestro cuerpo mente y espíritu por lo cual implica una mejora sustancial de nuestras capacidades físicas y mentales en favor del desarrollo de nuevas habilidades.

Es por ello la necesidad de incluir el yoga en nuestra labor como docentes, ya que nos permite trabajar con los estudiantes de una forma más profunda y logrando repercutir en todas las áreas del desarrollo del ser humano y lograr personas más conscientes de su entorno y crear un ambiente óptimo para el aprendizaje: sociabilidad, cooperación, confianza en el profesor. Un entorno emocional que se ocupa del estado del alumno y le da herramientas para eliminar los bloqueos físicos y mentales: cansancio, miedos, angustia, etc., que va a ser decisivo para incentivar su deseo de aprender.

La educación prepara para la vida, para la incorporación a la sociedad. Dar a conocer el yoga les enseña a los niños desde pequeños a utilizar sus propios recursos internos para poder hacer frente a las situaciones de la vida cotidiana con el fin de que cada vez sean más autónomos y más libres. Aprender a vivir y convivir con los demás, a hacernos responsables de nosotros teniendo en cuenta al otro son los primeros pasos que se nos proponen. Podemos imaginar el cuerpo como un jardín, las semillas que se han plantado se van abonando con las impresiones recibidas. Esto va amoldando nuestro comportamiento y nuestra forma de ver el mundo. Cada vez que recibimos mensajes positivos, avanzamos y crecemos, pero cuando nos llegan impresiones negativas, retrocedemos. Para podernos arraigar bien, necesitamos estímulos externos favorables. El yoga nos da los medios necesarios para eliminar las semillas negativas y aprender a cultivar las positivas. A través de los ejercicios corporales, respiraciones, pensamientos positivos para equilibrar las emociones, relajaciones y ejercicios de concentración o preparación a la meditación, lo podemos conseguir. La comunicación es también un factor esencial. Dedicar un tiempo a hablar, a intercambiar experiencias, sentimientos, a hacer preguntas, a verbalizar las



emociones para poderlas reconocer y aceptar es lo que necesita toda persona para poder crecer y evolucionar. El yoga es una disciplina igualitaria e integradora que nos enseña a abrir la mente y el corazón para aceptar las diferencias entre las personas, a practicar la no violencia. Muchas veces si el niño está tenso o nervioso, crea una barrera para la circulación de la energía que se puede convertir en agresividad. C.R.A. ENTREVISTAS: *“EL YOGA EN EL AULA” El yoga reconoce que una buena armonía con uno mismo es la mejor manera de crear un clima de paz a nuestro alrededor. Con el yoga se trabaja a nivel físico, nutriendo, estimulando, estirando nuestros músculos, tendones, articulaciones y columna vertebral.* También reduce la tensión y la ansiedad. Y ayuda a desarrollar la imaginación y la creatividad. “Yoga” significa unión. Se refiere a la unión con uno mismo, a la integración de todo el ser, tanto a nivel físico como a nivel mental y espiritual y con ello pretendemos potenciar el pensamiento positivo en el niño aumentando su autoestima.

Cada vez son más conocidos los beneficios físicos y mentales del yoga en la población, sin embargo, la inclusión del yoga en la escuela como forma de mejorar el aprendizaje no es tan popular. La decisión de abordar este tema sobre la posible inclusión del yoga en la etapa escolar inicial se ha visto alentada por ser un tratamiento innovador tanto para los docentes como para las familias. En la actualidad es necesario no solo ser consciente de sus numerosos beneficios para la salud, sino que además al ser un contenido diferente y desconocido por parte del alumnado creo que va a suscitar en él suficiente interés y atención. Sabemos que los niños/as por naturaleza son muy activos y muy inquietos, les gusta manipular todo lo que encuentran a su paso, por lo general tienen un comportamiento de mucha movilidad a lo largo del día. Esta peculiaridad se manifiesta en el aula dificultando la atención y concentración del alumnado en las distintas tareas. Gracias a la oportunidad de haber realizado este programa de yoga, pude comprobar realmente que esta disciplina ayuda a las personas a relajar su cuerpo y mente y por lo tanto contribuye a mejorar su atención y concentración. Sobre todo, en cursos iniciales de educación Parvularia que les cuesta mucho trabajo mantener la atención en el aula y permanecer concentrados cuando realizan sus actividades lo que repercute en ocasiones negativamente en sus resultados académicos. El yoga es una actividad en mi opinión fácil de introducir en



el aula, ya que rápidamente consigue captar la atención del alumnado, gracias a las asanas (posturas) que resultan muy llamativas sobre todo para los niños/as y a la incorporación de música en algunos ejercicios propiciando en ellos/as una mayor motivación. Además, esta disciplina puede ser aprovechada para la enseñanza de contenidos de distintas materias por lo que nos conduce a tratamiento interdisciplinar. Como muchas de las posturas en yoga son de animales pueden aprovecharse para enseñar a los niños/as los ecosistemas, los animales vertebrados etc.

El Yoga es un estado de unidad que no puede ser enseñado, únicamente podemos experimentarlo. Lo que el yoga trata de alcanzar es la unión entre el cuerpo y la mente, simplemente de este modo podremos conseguir un estado de armonía y bienestar con nosotros mismos (Trökes, 2001). Los aprendizajes y acciones que realizamos diariamente los llevamos a cabo a través del cuerpo, el organismo que nos permite desenvolvemos en la vida. Por este motivo es necesario cuidar al cuerpo en la consecución de poseer una óptima salud, sin un cuerpo equilibrado y sano difícilmente asentaremos las bases para una óptima salud. Al hablar de salud nos referimos a la armonía entre el cuerpo y la mente, es decir, no solo basta con tener una buena condición física, también es necesario gozar de un correcto equilibrio mental, solo de esta forma lograremos sentir un estado interior de salud. Los miedos, la inseguridad, el ansia, la inquietud, el sufrimiento y un sinfín de emociones negativas nos acompañan en el transcurrir de la vida, alterando nuestro estado mental. Es por ello que nuestro estado mental influye en nuestros actos diarios, es decir, una mente inquieta y desconcentrada da lugar a que las actuaciones que llevamos a cabo tengan lugar de manera desordenada. Si queremos vencer estos obstáculos debemos tomar conciencia de ellos y enfrentarnos a los mismos, solo de esta forma lograremos clarificar la mente y alcanzar una sensación interior de paz y tranquilidad. *Al Chamali (2008) explica que el yoga ayuda a dirigir nuestra atención hacia las cosas, evitando así la abstracción; este estado de concentración en el que permanece la mente se llama meditación. Al igual que el yoga y como una parte esencial de este, la meditación no se puede aprender, sino que, según Purperhart (2004) solo se puede experimentar y esto se consigue centrando la mente en nuestro propio interior.* Manifiestan que a través del esfuerzo que llevamos a cabo para



concentrarnos en un objeto o cosa, logramos relajarnos y unirnos con el mismo llegando a comprenderlo desde su interior. Los ejercicios nos ayudan a reestructurar nuestros pensamientos y conductas, a darnos cuenta y a aceptar lo que verdaderamente somos, a través de ellos *Navarro (2003) argumenta que a pesar de los obstáculos que encontremos en el día a día permaneceremos unidos con nuestro interior*. El yoga nos ayuda a conocernos a nosotros mismos, es decir, a perfeccionar nuestra conciencia. A través de los diferentes ejercicios y posturas aprenderemos a reconocer las distintas partes de nuestro cuerpo y su estructura. Es conveniente adaptar los ejercicios a nuestras características físicas y a las distintas edades si queremos lograr una práctica eficaz, haciendo hincapié en que no se trata de una competición, sino que cada uno debe ser consciente de sus propios límites y capacidades. En las posturas que se realizan en yoga es muy importante mantener la atención en la respiración debido a que es el espejo de nuestro estado corporal y mental. En este sentido *Bernalte (2005) revela que el ritmo respiratorio refleja nuestro estado mental, así una respiración excitada es el reflejo de una mente insegura, mientras que cuando la respiración es tranquila nuestro estado mental es armonioso. La unión entre la mente, el cuerpo y la respiración que se pretende con la práctica del yoga hace que nos sintamos bien mental y físicamente, dando lugar a sentir un estado interior de paz y tranquilidad, alcanzando de este modo la felicidad (García, 1968)*.

Vivimos en una sociedad en la que estamos sometidos a una presión continua, lo que hace que nuestro cuerpo y mente se terminen agotando a lo largo de la jornada. Nuestro ritmo de vida es muy ajetreado, tenemos que cumplir con el horario laboral y con miles de obligaciones que hacen que estemos en continua tensión y no permiten que nos relajemos. Nuestra energía vital se va agotando poco a poco a lo largo del día y el único modo para recargarla es relajándonos y descansando. El yoga tiene la peculiaridad de producir más beneficios de los que se pretenden cuando se inicia su práctica. De este modo *Cordero (2012) justifica que no solo ayuda a tonificar los músculos y a perder peso, también tranquiliza la mente y la despoja de todo tipo de preocupaciones y malestar; no solo llena nuestro interior de energía y vitalidad, sino que además aumenta la concentración*. El yoga no solo nos ayuda a curar diversas dolencias, también ayuda a expulsar la ansiedad



acumulada, justificando que es un medio idóneo para reducir el estrés y nos ayuda a encontrar un espacio de armonía y paz en nuestro interior. La práctica del yoga permite descubrir nuestro yo, es decir, nos ayuda a desarrollar el auto concepto que tenemos de nosotros mismos, como somos físicamente, mentalmente, socialmente, afectivamente y nos ayuda a descubrir y a ser conscientes de nuestras capacidades y limitaciones.

Estamos asistiendo a un periodo crítico en nuestra sociedad caracterizado por la presencia de numerosos episodios de violencia, comportamientos agresivos, pérdida de valores y actitudes éticas, falta de interés por conseguir metas y objetivos, desinterés por el bien común etc. Estos problemas afectan a la escuela y a los distintos agentes que la componen cuyas conductas y actitudes reflejan esta problemática social. Nuestro sistema educativo se caracteriza por la existencia de un currículo cuyo objetivo final es formar a alumnos/as competentes en la sociedad, críticos, capaces de adaptarse a los cambios que la sociedad impone y superar los obstáculos y dificultades que se presentan de forma satisfactoria. La formación del alumnado requiere el aprendizaje de una serie de conocimientos y la adquisición de un conjunto de valores y actitudes éticas. *Según Serra (2007) el yoga es una oportunidad para desarrollar en los niños/as un conjunto de valores a través del juego y la diversión, mediante los cuales tomen conciencia de sus capacidades y adquieran conductas apropiadas para desenvolverse en la vida de manera pacífica.* El yoga se ha convertido en una metodología innovadora que nos permite llevar a cabo las clases de una forma diferente, más lúdica, creativa y divertida, en un ambiente de calma y serenidad que propicie lazos de amistad entre el alumnado, siendo este un requisito fundamental para lograr el éxito en la educación. El yoga fomenta las relaciones de respeto entre las personas, la tolerancia y la paciencia, ayuda a estos a expresar sus emociones y sentimientos reduciendo de este modo los comportamientos agresivos. La adquisición de valores éticos por parte de los alumnos/as, les ayuda a establecer una comunicación fluida con sus compañeros y con el docente en la que predomine el respeto.

Por tanto, en conclusión, El yoga facilita el acercamiento entre el docente y el alumnado con lo cual permite establecer un mayor vínculo afectivo entre ambos. Considero que el estado de bienestar en el alumno/a y la buena relación con el docente y con sus compañeros



son favorecidos por el yoga, hacen que los niños/as sientan un interés mayor por asistir a clase y tengan ilusión y motivación por participar del aprendizaje en el aula. Creo que para lograr una enseñanza óptima es necesario un ambiente tranquilo en el aula que permita al docente desempeñar sus habilidades, desarrollar su creatividad y enseñar conocimientos, disminuyendo así el tiempo empleado en regañar o llamar la atención del alumnado; y el yoga proporciona las herramientas necesarias para conseguir dicho objetivo.

En mi opinión el yoga es un método innovador e interesante para mejorar los factores de aprendizaje en los niños/as ya que a través de él se crea un ambiente de relajación en el aula, que ayuda a mejorar la atención y concentración del alumnado repercutiendo positivamente en su rendimiento académico. Al ser una técnica innovadora los niños muestran más interés y por tanto su motivación es mayor fomentando de este modo su participación en el desarrollo de la clase. Por otro lado, es una disciplina muy interesante para fomentar en los niños valores y actitudes éticas como el respeto, la tolerancia, el compañerismo, la igualdad, la solidaridad etc., necesarios para vivir en armonía y bienestar y que desgraciadamente se están perdiendo poco a poco en la sociedad actual en la que predominan los comportamientos disruptivos, el individualismo y falta de empatía en los escolares.

Tengo la esperanza de que algún día el yoga sea incluido dentro del curriculum educativo nacional, ya que prepara el terreno para que los aprendizajes puedan ser recibidos, comprendidos y asimilados, con el fin de favorecer el crecimiento global e integral de niños y jóvenes. Debemos considerar, también, que la práctica del yoga en el aula no sólo beneficia los alumnos, al docente que se plantea introducirlo en su pedagogía le ayuda a restablecer el equilibrio físico, mental y emocional, lo cual, a su vez, incide muy positivamente en el aprendizaje del grupo. al igual que se puedan observar de cerca los beneficios que entrega a los niños/as y a sus familias. Animo a los docentes a que se interesen por el conocimiento y estudio de esta disciplina novedosa que nos ofrece múltiples y variados recursos para llevar a cabo la enseñanza de forma diferente, lúdica y divertida.