

6 ESTUDIOS CIENTÍFICOS SOBRE EL USO DE YOGA EN EDUCACIÓN.

Por: Plataforma Reivindicativa. 03/01/2017

Del yoga en educación ya hemos hablado antes por aquí, hablando tanto de los beneficios de su práctica como de algunos recursos para incluirlo en las actividades escolares. Para muchos se trata de una extraordinaria actividad para llevar la relajación y la concentración a niños de todas las edades, pero ¿qué dice la ciencia sobre el uso de yoga en educación? Hoy vamos a desgranar 6 estudios científicos internacionales y recientes que buscan dar respuesta a esta cuestión, muy criticada por algunos sectores sociales pero a la vez alabada por otros. Esto es lo que dice la ciencia sobre el uso de yoga en educación.

La influencia del yoga en la salud cardiovascular y en la diabetes

Con una base médica, este estudio realizado por un equipo de investigadores del India Institute of Medical Science de Nueva Delhi, en India, busca cuál es la influencia que actividades basadas en yoga tienen sobre **problemas cardiovasculares y de diabetes**. Concluye con un programa de 10 días de trabajo mejorando el estrés se consiguen beneficios significativos.

Los beneficios del yoga en las escuelas

Aglutinando un total de 9 investigaciones paralelas e independientes, este estudio ideado por miembros de diferentes universidades del mundo (Brasil, Tailandia, India) trata de examinar sus conclusiones y líneas de trabajo; finaliza indicando que actividades basadas en yoga logran, respecto de los grupos de control, reducir parámetros como la **tensión, la ansiedad, la autoestima e incluso la memoria**.

El yoga dentro del sistema educativo

MAO Juan, del Jilin Institute of Physical Education de Changchun, en China, propone una **guía teórica para aprovechar actividades basadas en yoga** dentro

del ámbito educativo: desde una revisión histórica y teórica de la cuestión (de dónde venimos, a dónde vamos), una exploración de la técnica y sus objetivos, hasta la aportación que el yoga puede tener en alumnos de diferentes escolares, tanto de colegios como institutos, en su día a día.

Yoga en las escuelas públicas y la visión cristiana

Una de las líneas más críticas en el uso de yoga en las escuelas viene de la mano del cristianismo; este artículo aborda esta problemática social y los reproches de los cristianos creyentes, argumentando que una visión y un conocimiento más exhaustivos sobre el yoga permitiría **entender y aprovechar tanto sus beneficios como otros tangentes a él**, como la diversidad, la democracia y el uso del pensamiento crítico.

Experiencia Yoga 11: un caso de estudio de una educación física “alternativa”

Cuatro experiencias en el uso de yoga en institutos de Canadá son las que este estudio, de Robinson y Berezowski de la St. Francis Xavier University, tiene en cuenta, todas ellas puestas en marcha como alternativas a la educación física más tradicional. Tras una fase de entrevista e intervención activa dentro del programa Yoga 11 (uso de yoga en el currículo académico) y posterior captura de datos (con más entrevistas), la experiencia ha permitido a los investigadores observar **beneficios en el estado mental de los alumnos** (relajación y concentración en sus actividades), en el estrés y en la ansiedad, entre otras variables.

Yoga en educación: una revisión de la literatura

El punto más crítico llega con este artículo ideado por Serwacki y Cook-Cottone, dos investigadores de la University at Buffalo de Nueva York que han revisado los diferentes estudios científicos acerca del uso de yoga en el ámbito escolar. Sus principales críticas indican que, si bien la mayoría de estos textos aseguran los beneficios de la actividad en múltiples parámetros y variables, **es necesario evolucionar y mejorar las pruebas** que se aplican con la finalidad de mejorar las conclusiones obtenidas.

Fuente:<http://www.laeducacioncuantica.org/educacioncuantica/SEducacionCuantica?PN=16>

Fotografía: Plataforma reivindicativa

Fecha de creación

2017/01/03