

El yoga en la escuela: un aprendizaje para la vida

Por: Dolors García Debesa. 13/11/2021

Si entendemos la educación como un aprendizaje para la vida, veremos que rebasa la mera función instrumental y se extiende hacia el desarrollo integral de la persona. El yoga trabaja desde esta perspectiva, teniendo en cuenta que somos una unidad: cuerpo, mente, emociones, espiritualidad.

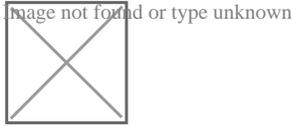
Nos han enseñado a formar a los niños y jóvenes con materias externas a la persona, y con ello creemos que se podrán desarrollar como adultos. Pero no nos han enseñado a desarrollar la vida interior, a conocernos a nosotros mismos. Las emociones, la respiración, escuchar el cuerpo, todo ello es una fuente de sabiduría que también se debería enseñar en la escuela y desde pequeños. Es necesario crecer por dentro y por fuera y este equilibrio es el que nos permitirá sentirnos seguros y con una buena autoestima.

Por otro lado, vivimos en una sociedad acelerada, de cambios constantes: tecnológicos, familiares, sociales, educativos, y ello crea, muchas veces, tensiones y estrés.

En cuanto a los alumnos, si miramos su jornada laboral, escuela, actividades extraescolares... veremos que necesitan tener un espacio y tiempo para asimilar toda la información que reciben a lo largo del día, de lo contrario, su estado interno se puede ver afectado.

Como docentes podemos modificar los contenidos y la forma de enseñar, abriendo nuevos caminos que nos lleven hacia la sociedad del bienestar.

El objetivo del yoga en la educación es desarrollar las potencialidades de los alumnos y ayudarles a crecer como personas. Para conseguirlo, utiliza una serie de pasos extraídos del yoga clásico, los Yoga Sutras de Patanjali y los adapta al contexto escolar. Estos pasos se pueden incluir dentro del currículum escolar; también enlazan con los Cuatro Pilares de la Educación en el Informe Delors: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos, aprender a ser.



Los pasos que utiliza son:

Trabajar juntos y mejorar las relaciones con el entorno

El primer paso sirve para despertar la conciencia de ser un mismo sin dejar de estar atento al otro, desarrollando un espíritu de equipo y de responsabilidad con el entorno. Es necesario dedicar un tiempo a la reflexión, a compartir experiencias, a trabajar en grupo y a respetar a los compañeros; ello les permitirá entender que forman parte de un colectivo donde nadie se siente excluido.

Eliminar toxinas y pensamientos negativos

Los ejercicios de desbloqueo, de apertura y de irrigación del cerebro, forman parte de la “limpieza” del cuerpo. Si los alumnos están nerviosos, bloquean la energía y pueden surgir conflictos. Por otro lado, utilizar el sentido del humor, el juego, la sorpresa, les motiva a aprender y hace que se sientan bien.

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, aspectos muy importantes en una sociedad diversa y plural.

Adoptar una buena postura

A nivel físico, las posturas de yoga sirven para tomar conciencia del propio cuerpo, les ayuda a concentrarse, a reducir el estrés, repercuten en el buen funcionamiento del hipocampo y el desarrollo de las funciones ejecutivas del cerebro, que son básicas para el rendimiento académico. También desarrollan la capacidad de respuesta de los dos hemisferios cerebrales y ayudan a mantener su equilibrio.

Equilibrar la energía a través de la respiración

El yoga considera que al respirar, aparte de aire, también movilizamos energía. Las emociones se reflejan de forma inmediata en la forma de respirar. Es importante

enseñar a los alumnos a observar su respiración sin modificarla. Más adelante, podemos hacer ejercicios para calmarlos si están nerviosos, activarlos si se muestran apáticos o equilibrarlos.

Aislarse de los sentidos externos y relajarse

Los momentos de relajación sirven para que los alumnos vayan asimilando la información que reciben a lo largo del día. Durante la relajación hay un predominio de las ondas alfa en el cerebro y esta frecuencia promueve la memoria, la imaginación, reduce el estrés y favorece el aprendizaje. Así que, es necesario hacer pequeñas pausas y desconectar de los estímulos externos. Por otro lado, cada gesto que hacemos, cada sensación que experimentamos, se relaciona con una parte del cerebro. Si hacemos una relajación nombrando diferentes partes del cuerpo, favorecemos el masaje de toda la zona cerebral y les ayudamos a relajar el sistema nervioso.

Saber concentrarse

La concentración acontece cuando podemos mantener una atención sostenida. Generalmente pedimos a los alumnos que se concentren, pero no les enseñamos como conseguirlo. Debemos enseñarles a centrar su atención en una sola actividad mental, dejando de lado los estímulos externos. Esta capacidad de aislarnos del entorno no es innata, se aprende, “aprender a aprender”.

Ampliar la conciencia a través de la meditación

La práctica sistemática de la concentración nos lleva hacia el estado de meditación. Si tenemos en cuenta que la atención de los alumnos es cambiante, la meditación les sirve para contrarrestar la cantidad de estímulos que reciben, calma el sistema nervioso, favorece la creatividad, proporciona claridad mental, disminuye la agresividad, mejora la memoria, les conecta con el momento presente.

El libro recoge mi experiencia después de aplicar el yoga en la escuela durante veinte años y de llevar a cabo un proyecto con maestros de diferentes escuelas que introdujeron el yoga en sus clases durante un curso escolar con unos resultados muy satisfactorios.

[LEER EL ARTICULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: El diario de la educación

Fecha de creación

2021/11/13