



ENSEÑANDO POR TODO EL MUNDO

La norteamericana **Christine McArdle**, quien imparte gratuitamente las clases de yoga, ha formado a alumnos y profesores en países como Estados Unidos, Holanda, Francia, Costa Rica o Perú.

Yoga

PARA LA INTEGRACIÓN



El instituto público de Iznalloz ha cambiado. Para adolescentes y con ellas su sociedad, todo gracias a la participación en

texto_ Elena García Quevedo & fotos_ Albert Pamies



Diez de la mañana en el Instituto público Montes Orientales de Iznalloz, Granada. Un gran grafiti de la abuela Piedad, Piedadica, nonagenaria de etnia gitana, mira a los alumnos con el orgullo de quien valora lo que es y lo que ve: un centro humilde donde los estudiantes -30% de etnia gitana- conviven en paz. Y hoy, como cada martes, los alumnos de compensatoria, los que han arrastrado más suspensos en el centro, mueven los pupitres para colocar sus esterillas y relajarse. Ellos son los protagonistas de un proyecto piloto del que muchos hablan como un milagro porque está cambiando sus vidas y, por extensión, las de todo el centro.

XXXMILAGRO DEL YOGA

El milagro, fruto de un meticuloso trabajo de años, se escribe en femenino: en las clases de yoga que imparte una profesora, que ahora coloca su cuerpo para guiar a los estudiantes en una postura que imita a un árbol. “Los pies son como las raíces para un árbol; si hay buenas raíces, no hay viento que nos mueva”, dice mientras logra que sus alumnos recuerden que, como el árbol, uno se fortalece al centrarse en sí mismo. Los estudiantes, que pertenecen a la etnia gitana y muy a menudo suspenden en las asignaturas tradicionales, imitan cada movimiento y dicen haber vivido un antes y un después desde que hace un año comenzaron sus

de la etnia gitana y paya la vida de las aulas está transformándose actividades escolares. Especialmente en una: el yoga.



RED DE SUPERVIVIENTES DEL BARRIO MISMO

visibilizar de exclusión: victimviolencia de 38 años y víctima de malos tratos (foto derecha), creó un fundación para de género, inmigrantes y madres en situación de pobreza para visibilizar de exclusión: víctimas de violencia de género, inmigrantes y madres entre tenido situación de pobreza.



clases de yoga. “Antes no quería hacer nada de mayor, pero ahora quiero ser policía para ayudar a los demás”, aclara Francis, un chaval de 16 años que ha comenzado a enseñar yoga a su padre en casa. Mientras, Maravillas comenta que ha cambiado tanto en el último año que “ahora estoy más tranquila. Por ejemplo, con mi madre, cuando vamos a empezar a discutir, yo respiro y me voy”.

UNA ZONA DEPRIMIDA

Estamos en una de las comarcas agrícolas más pobres de todo Granada: muchos agricultores de aquí van a Francia a recoger los frutos, e incluso se llevan a sus hijos en edad escolar. Aún así, la institución concentra a 900 estudiantes de varias razas y culturas, unos 80 profesores que ahora están pendientes de la nueva iniciativa, nacida a propuesta de una experta en infancia y adolescencia. Se llama Christine McArdle, es norteamericana y ofreció gratuitamente clases de yoga a este instituto con la certeza de que tenía mucho que aportar y aprender. “La formación se hace primero a través de los sentidos y las emociones. Un niño que está sobreexcitado por su situación personal no puede aprender de una forma tradicional. Para ello necesita relajarse y sentir”, dice esta mujer que va al centro un día a la semana. “Estamos acostumbrados a pensar antes de sentir, con el yoga los niños conectan con su cuerpo y aprenden a conocerse”, añade. McArdle lleva media vida trabajando con el yoga y la infancia. Primero con los niños en colegios públicos norteamericanos y, después, formando a profesores de Holanda, Francia, Costa Rica, Perú, y ahora de España, donde ya ha instruido a 400. Quizá por ello, esta mujer que es madre de dos adolescentes, confía en que la presencia de esta disciplina crecerá en las aulas de nuestro país. “En Estados Unidos, comencé a enseñar yoga en colegios públicos hace varias décadas. Iban los niños con más problemas, pero al ver los efectos, muchos más centros quisieron yoga en sus clases. Ahora su enseñanza se ha normalizado. Por eso puedo imaginar que dentro de diez años en España será igual”. Todo apunta a que está en lo cierto, y más con la situación socioeconómica y educativa de España, que en 2012 tuvo la ma-

“Estamos acostumbrados a pensar antes de sentir, con el yoga los niños conectan con su cuerpo y aprenden a conocerse”

yor tasa europea de fracaso escolar -(un 28,8%), según las últimas cifras de Eurostat. No en vano padres e hijos afrontan el miedo a los efectos de la crisis. “Un niño que tiene miedo está en cortocircuito. Cuando la sangre está en los músculos y el cerebro primitivo, el niño no puede trabajar ni aprender”, añade Christine. “Con el yoga conectan con su cuerpo físico y emocional, y encuentran autoestima”.

LO MEJOR PARA ADOLESCENTES

Y para prueba un botón: aunque los alumnos que reciben yoga en el instituto de Iznalloz apenas suponen el 5% del total, los efectos de la práctica ha sido tan claro y rotundo que los profesores han decidido reunir un equipo multidisciplinar de Andalucía para llevar a cabo el proyecto piloto de investigación al que han llamado “Erguidos como una secuoya”, que cuenta con el amparo del Ministerio de Educación y examinará los efectos del yoga en los adolescentes.

“La adolescencia es una edad muy difícil y más para los niños a los que les cuesta prestar atención. Los adolescentes son muy dispersos y el yoga centra su inteligencia”, afirma Rocío, tutora de las clase de compensatoria, que forma parte del grupo de investigación. Como cada martes hoy acude a las clase de yoga con sus alumnos. “Son niños con desfase curricular. No tenían motivación por aprender y solían sentirse incapaces de hacer nada bien. Pero han ganado en concentración y perseverancia. Han comenzado a tener una mirada interior”, explica la profesora que jamás había practicado yoga, y ahora siente sus efectos como una alumna más. Y es que los niños del instituto público de Iznalloz no están solos. Muchas madres y padres asisten a clase junto a ellos. Pepa Prieto tiene 48 años, y es una de las madres de etnia gitana que acude a clases de yoga cuando puede. “Me relaja mucho. Además hablamos de la familia, del peso que nosotras llevamos; de que debemos pensar en nosotras mismas”, explica esta ama de casa y madre de dos hijos. “He notado cambios en mí. Antes me alteraba más, pero ahora me siento mejor conmigo misma”, resume.

El proyecto de yoga es uno más de los muchos apoyados por la directiva de este instituto pú-



“Ahora estoy más tranquila. Por ejemplo, con mi madre cuando vamos a empezar a discutir, yo respiro y me voy”

blico que en parte se siente responsable de su papel en la comarca, y tiene la intención de dar respuesta a las necesidades socioculturales de Montes Orientales. “Esto no es un milagro. Se ha hecho mucho trabajo durante mucho tiempo”, asegura María José Moreno, Vicedirectora del centro, apasionada de la enseñanza quien a sus 49 años lleva 21 como profesora; y dice estar atrapada por el proyecto de este centro de secundaria en el que ella misma ha invertido gran parte de su vida. Por algo forma parte de la directiva que abre la puerta a iniciativas integradoras pensadas para potenciar la inteligencia emocional y la autoestima de los alumnos en un pueblo dividido -pero no enfrentado- entre la etnia gitana y paya. El instituto público apuesta por pulir el diamante que cada alumno es, sea o no capaz de aprobar un examen. “Este es un centro donde conviven estudiantes brillantes con programas bilingües, que se sortean las empresas, con otros que están en programas de compensatoria. Nosotros preparamos a los alumnos para que estén enfocados en la vida”. María José ha visto los efectos de los programas que han desarrollado para potenciar la inteligencia emocional a lo largo de años y está convencida de la responsabilidad de la institución donde trabaja. “Como instituto público tenemos una labor social: preparamos a los alumnos para una convivencia real en un mundo real”.

Es mediodía. El timbre señala el final de la clase y las voces adolescentes llegan desde fuera. Sin embargo, el silencio impera en el aula cuando la profesora enseña la última postura, que afianza con sus palabras: “Como el árbol en verano ofrece sus frutos, ahora es el tiempo de que deis lo mejor de vosotros mismos”. Fuera, junto al grafiti de la abuela Piedaica, llama la atención una inscripción: “Lo importante son las raíces”.

UNA RED DE SUPERVIVIENTES

En 2006, la sevillana y víctima de malos tratos (foto derecha), creó un fundación para visibilizar de exclusión: víctimas inmigrantes y madres en situación de pobreza.

