

Por esta razón, decidimos incluir como parte fundamental en nuestra investigación el yoga, ya que creemos en el poder de esta disciplina y los posibles buenos resultados que podremos obtener al incorporar el yoga a la sala de clases para reducir la violencia intra escolar.

Para entender el Yoga es necesario experimentarlo personalmente, a primera vista parece que no fuera mucho más que una serie de posturas físicas extrañas que mantienen el cuerpo esbelto y flexible. Con el tiempo, cualquiera que siga practicándolo con constancia se dará cuenta de que se ha operado un cambio sutil en su manera de encarar la vida, pues mediante la persistencia en la tonificación y la relajación del cuerpo, y en el aquietamiento de la mente, comenzará a lograr una paz interior que es su verdadera naturaleza.^[21]

Nosotros afirmamos que el yoga puede producir cambios espirituales a y a su vez de conducta en quienes practican esta disciplina. Por esta razón si trae consigo una armonía y sensación de paz implica, que el yoga puede ser utilizado como terapia para una buena convivencia escolar. ¿Por qué no aplicar el yoga en los niños como un instrumento de canalización para la violencia?

El yoga busca la comunicación espiritual del individuo con su entorno, busca unir ó la unión de los cabos de la mente, significa la verdadera unión de nuestra voluntad con la voluntad de dios. El yoga enseña a evolucionar mediante el desarrollo de la autodisciplina y la conciencia de sí mismo. ^[22]

Por esta razón, si el yoga permite y favorece la autoconciencia, la autodisciplina y la unión del individuo con el entorno, se torna completamente necesario conocer hasta que punto podemos llegar a canalizar la violencia de los niños a través del yoga.

De esta manera, necesitamos saber cuáles son los beneficios reales que produce el yoga en los niños

- Promueve hábitos saludables: su aprendizaje incluye hábitos de alimentación sana, que enseñados en una edad temprana, crearán una tendencia a llevar una vida saludable.
- Tonifica los músculos: gracias a la práctica del yoga, se mejora el sistema músculo esquelético, favoreciendo el crecimiento del niño y niña, así como también su desarrollo físico armonioso.
- Desarrolla la creatividad e imaginación: el yoga se presenta para los niños y niñas como un juego donde pueden desarrollar la creatividad, a la vez que toman conciencia de sus cuerpos teniendo como base las emociones.
- Favorece la digestión: gracias a los movimientos, los órganos digestivos, como el estómago, reciben mayor cantidad de oxígeno y, por lo tanto, su funcionamiento es eficaz. Esto hace que los propios alimentos sean más oxigenados, mejorando la digestión de los mismos.
- Mejora la respiración: los ejercicios producen un aumento en la elasticidad en los pulmones y el tórax. Esto crea un aumento en la capacidad de respiración durante todo el día, no solo durante el ejercicio. Además y bajo supervisión médica, puede favorecer

[
[

a niños y niñas con problemas respiratorios crónicos.

- Perfecciona la postura corporal: un niño que practica yoga, puede mejorar ostensiblemente su postura corporal. Las personas que lo practican suelen estar relajadas, con los hombros erguidos y el pecho abierto dando una sensación de bienestar y salud.

- Aumenta la concentración: el yoga fomenta la lucidez mental, lo que permite un mejor manejo de niños y niñas con cuadros de hiperactividad o inquietos. Además es una forma divertida para inculcarles cierta disciplina sobre todo en la vida diaria, como en el jardín, para enfrentarse de mejor manera a una actividad o ante cualquier situación estresante o presión.

- Reduce el estrés y la ansiedad: opera sobre todo liberando a los niños y niñas de estados de ansiedad, tensión u estrés, que la mayoría de las veces no saben que los padecen. Esta especialmente recomendado para niños que han vivido alguna situación estresante o traumática, o que han pasado por alguna situación familiar complicada.

- Potencia relaciones sólidas: especialmente importante en niños y niñas introvertidos o demasiados sensibles, ya que con esta disciplina logran adaptarse mejor a su entorno y así mejorar su comunicación. Practicando en conjunto con sus padres o amigos cercanos, esta práctica le permitirá al niño y niña crear relaciones más sólidas y dar nuevos aires a la comunicación familiar.

- Favorece el auto conocimiento: lo que crea niños y niñas más tolerantes consigo mismos y los demás, niños más equilibrados emocionalmente. Además de darles un bienestar físico y emocional que traspasa al núcleo familiar.

- Mejora de la autoestima: el trabajar con la postura del cuerpo también incide en cómo el niño se para frente al mundo. En tanto toman conciencia de sus cuerpos, sienten más confianza en sí mismos, y eso les da seguridad. Se van dando cuenta de que si son capaces de hacer los ejercicios, y que si no les resultan, nadie se va a reír, porque en la clase no hay espacio para la burla ni para la competencia.

- Desarrollan técnicas de relajación: aprenden a soltar cuerpo y mente y centrarse en la inactividad. Eso les permite liberar estados de ansiedad y estrés.

La violencia que se infiltra en la escuela y que aumenta año tras año, es un enemigo temible del espíritu de ayuda mutua. A nivel de primaria, y a veces aún antes, la lucha o simplemente los conflictos entre alumnos destruyen la armonía de la clase. Y lo sabemos muy bien por experiencia: una atmósfera de alegría y amistad favorece el aprendizaje.^[23]

Por eso, el yoga, como disciplina de origen indio, surge para los niños como un espacio de recuperar la energía y relajarse, ya que el yoga presenta relación con el alma y la naturaleza, siendo ejercidas a través de un sistema de ejercicios físicos, técnicas de respiración y meditación que mejoran la salud, tonifican el cuerpo y llevan a la persona a un estado de equilibrio y armonía. Además, si los niños empiezan a practicar esta disciplina, comenzarán a canalizar todas sus energías negativas, en los ejercicios, provocando así un ambiente escolar alegre, ya que los niños eliminarán sus impulsos violentos al practicar ejercicios entretenidos y simples de yoga, traduciéndose por lo demás en una atmósfera que ayudará a que los niños se puedan concentrar con mayor facilidad, sean más tolerantes, participen en clases, interactúen con sus compañeros, en definitiva, favorecerá enormemente el ambiente de aprendizaje.

Por consiguiente, según Macarena Kojakovic, los niños desarrollan conocimiento y

[

conciencia corporal, desarrollan fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad, mejoran la postura corporal, incrementan la concentración y la memoria, potencian su creatividad e imaginación, aprender a respirar correctamente, desarrollan técnicas de relajación liberando estados de ansiedad, tensión y estrés, aumentan su autoestima y auto conocimiento, aprenden a conectarse con su espiritualidad y a reflexionar sobre distintas situaciones, mejoran su metabolismo, toman conciencia del cuidado de sus propios cuerpos y comprenden lo fundamental que son el respeto, la tolerancia, la no violencia hacia ellos y hacia todos los seres que habitan el planeta.^[24]

Muchos creen que el yogui es un solitario retirado en una gruta y que se pasa la vida meditando en la posición del loto. Esta imagen estereotipada no tiene nada que ver con el espíritu del yoga, que incluye trabajo y relajación con los demás.^[25]

Primero que todo, es necesario aclarar que las personas que practican esta disciplina reciben el nombre de “Yoguis”

Por supuesto que existe el estigma respecto al yoga, a pesar de que ya no existe la creencia arraigada de que el yoga es para ermitaños, más bien se ha llegado a la conclusión de que es una gran técnica, dotada de gran importancia actualmente por el mundo occidental. Mediante la cuál, las personas liberan su estrés, ansiedad y el cansancio que les provocan las exigencias de la sociedad actual. Sin embargo, muchos incrédulos piensan que el yoga simplemente es para personas de buenos recursos económicos, prácticamente consideran que es una disciplina para “gente cuica”, así como el esgrima o la equitación; además de considerarla una moda, contemporánea pero pasajera, por supuesto se equivocan, para practicar el yoga, simplemente se necesita entusiasmo.

..Esta experiencia, iniciada en 1973 en el Colegio Condorcet, suscita gran curiosidad. Aunque no faltan malentendidos, es fácil comprender la razón: la moda del yoga, al igual que la crisis de la enseñanza, son fenómenos de nuestra civilización que desconciertan a nuestros contemporáneos.^[26]

La cuestionada moda del yoga, claramente no es pasajera, ya que si existen registros de que el primer colegio en utilizar este método fue en 1973, eso nos señala que el yoga lleva interviniendo el aula hace 33 años, suficientes años como para avalar la eficacia y la ayuda que presta. Pero a nosotros no nos resulta desconcertante aplicar este instrumento en el alumnado, muy por el contrario, creemos que la trayectoria del yoga, influye aún mas en nuestra decisión y exacerba la credibilidad de que el yoga es capaz de generar cambios positivos dentro del aula, ayudando a canalizar la violencia a través de su práctica.

Hoy en día, no resulta difícil, buscar un lugar, en dónde impartan esta disciplina, para ser más exactos, en nuestra propia Universidad, existen talleres de yoga, que por lo demás, son completamente gratis. Éstos talleres, se extienden por el año y pretenden ayudar al alumno a superar el estrés y la ansiedad, que puede provocar el año académico. Por lo tanto, suponemos que también deben de existir talleres de yoga, tanto gratis como pagados, en las municipalidades, gimnasios e inclusive en algunos colegios;

[
[
[

entonces la sociedad actual, no tiene derecho de quejarse, con respecto a la ausencia de ayudas que beneficien la armonía y la no violencia en sus vidas.

No debemos olvidar de señalar, el yoga presenta una serie de elementos claves, que deben ser usados al momento de poner en práctica esta disciplina.. Pero antes se debe introducir a los participantes con una visualización de lo que van a hacer, luego se explica paso a paso cuál es la forma correcta de realizar el ejercicio, después se sigue con los cuatro elementos:

- Meditación: comenzar siempre la práctica con una pequeña meditación, de esta forma preparamos la mente y el cuerpo para la clase de yoga. La desconexión y la conexión con uno mismo, son claves para la concentración de los niños.
- Respiración: desde el comienzo de la práctica de yoga, se pone énfasis en la respiración. Es importante recordarle a los niños que respiren sólo por la nariz (inhalación y exhalación) y que traten de coordinar el movimiento con la respiración.
- Posturas: las posturas deben ser realizadas “paso a paso”, para que ellos aprendan cómo se llega a las asanas (posturas) y luego a desarmarlas. A los niños que hacen yoga no es tan importante exigirles la alineación correcta de la postura, sino que disfruten haciéndolo; no mantener la asana por mucho rato, con sólo un par de respiraciones es suficiente.
- Relajación: después de haber terminado la secuencia de yoga es vital realizar una relajación, pues con ella además se crea en los niños la costumbre y necesidad de relajar sus cuerpos y mente.

El yoga se presenta para los niños como un juego donde pueden desarrollar creatividad e imaginación, tomar conciencia de sus cuerpos, conectarse con su respiración, y relajarse de todas las exigencias que impone el mundo moderno.^[27]

El yoga es un fuerte e imponente instrumento de canalización, que puede ser aprovechado por los docentes para aplicarlo en las aulas de clases, al comienzo de una jornada escolar, en donde los niños necesitan algún incentivo para predisponerse a las asignaturas y en sí, al ambiente escolar.

Como futuros docentes, creemos importante, que nosotros mismos estudiemos y pongamos en práctica la disciplina del yoga, ya que es inimaginable llegar a una sala de clases, comenzar a leer, tratar de poner en práctica y que no entendamos ningún ejercicio. ¿Cómo pretendemos utilizar el yoga con los niños, si no sabemos nosotros qué significa, para qué sirve, cuáles son sus beneficios y elementos claves?

A continuación una serie de ejercicios que podrán ayudarnos en nuestra investigación:

Ejercicio 1: el espejo

Posición inicial: los alumnos sentados o de pié

Desarrollo:

Primera etapa

1. Frótese fuertemente las manos hasta que estén bien calientes.
2. Acérqueselas sin que se toquen, con las dos palmas frente a frente. Sienta la energía que se desprende del frotamiento y luego separe las manos cada vez más hasta que deje de sentir este ambiente vibratorio. Aún cuando sea visible a la vista, esta energía se

[

siente fuertemente a nivel de las manos y los dedos.

Segunda etapa

1. Ahora, se trata de repetir el experimento, pero entre dos.
2. Frótese las dos manos, frente a un compañero.
3. Pongan las dos manos izquierdas frente a frente, sin que las palmas se toquen. Separe gradual y lentamente su mano de la de su compañero, sin dejar de sentir la vibración de la mano que se aleja.
4. Repita el ejercicio con la mano derecha.
5. Haga lo mismo, con las dos manos.

Tercera etapa

Antes del ejercicio, se decide cuál de los compañeros será el espejo: con los ojos cerrados seguirá los movimientos de la mano ejecutados por el líder que se mueve ante el espejo.

1. Frótese las manos y pongan sus manos izquierdas frente a frente.
2. El que hace de espejo cierra los ojos. El otro mueve las manos a voluntad, muy lentamente, y el espejo trata de seguirlo según la sensación que tiene, pero sobre todo sin tocarla ni mirarla.
3. Se invierten los papeles.

Vínculo con la tradición

En el yoga, se sabe que el cuerpo físico desprende una irradiación y que ésta es sensible para la mayoría de las personas, aunque no lo quieran, lo que puede explicar la emergencia de simpatía o antipatía espontánea (átomos encorvados).

Efectos

El objeto de este ejercicio es una toma de conciencia de los efectos “sutiles” por medio de los cuáles se manifiesta la presencia del otro y, en un segundo tiempo, anular las reacciones de rechazo a través del juego, lo que siempre resulta agradable.

Momento favorable

- Al inicio de las clases o cuando se sienta cansancio o tensión a raíz de un ejercicio muy competitivo.
- El “espejo” es especialmente adecuado para la primera hora de clases, cuando los alumnos vienen de afuera y hace frío.

Observaciones

Los niños son muy sensibles a la existencia de la energía desprendida por los cuerpos. Este ejercicio sirve para alumnos de todas las edades, con las variantes que pueda sugerir la experiencia del profesor.

Ejercicio 2: un gesto medurado

Desarrollo

La silla está cerca de la mesa; espalda bien recta; brazos doblados, codos apoyados sobre la mesa. Las manos con las palmas hacia arriba, muy relajadas.

Se comienza por la mano derecha. Al principio, la relajación de la mano es total: es el nivel cero. Luego, la acción se desarrolla en 4 etapas.

Nivel 1: Visualización del movimiento que se está haciendo. Se mira en la cabeza el

movimiento que se realizará dentro de unos instantes, como si una cámara proyectara la película en marcha lenta: la mano se cierra muy lentamente y termina en puño cerrado.

Nivel 2: Iniciación del movimiento. Los dedos empiezan a replegarse hacia la palma.

Nivel 3: Conclusión del movimiento, sin prisa, ni contracción de los dedos. Los dedos tocan la palma de la mano.

Nivel 4: Apretar el puño, inspirando. Enseguida se retiene la respiración durante 2 segundos. Al exhalar se abre la mano que está flexible y relajada como al inicio.

Se repite este ciclo una vez con la mano izquierda y una vez con las dos manos al mismo tiempo.

Vínculo con la tradición

Vinyasa: gradación en la puesta en marcha del esfuerzo.

Efectos

Este ejercicios y otros tipos de técnicas de relajación diferencial, actúan sobre las zonas frontales de la corteza, donde se ubican los centros de la decisión y de la determinación.

La gradación en el paso al acto acostumbra a los niños a dejar un tiempo de latencia entre el impulso y la acción. La distinción entre 4 niveles permite la toma de conciencia de dos fases esenciales: el proyecto de acción con su preparación y la fase de la acción misma. De tal modo, el niño aprende el dominio de sí mismo.

Las conferencias de Antoine de la Granderie y de Hélène de Trocmé, muestran hasta qué punto es necesario educar al cerebro en sus reacciones animales. Este tipo de ejercicios es excelente para prevenir las reacciones de torpeza y conductas agresivas descontroladas.

Momentos favorables

- Antes de un ejercicio de relajación, sea que la relajación se centre en las manos o en otras partes del cuerpo.
- Después de un ejercicio en que los niños han escrito o dibujado mucho.
- Después de un recreo.
- En general cuando los alumnos están tensos o muy bulliciosos.

Variante

Este ejercicio puede realizarse con los miembros inferiores o con otras partes del cuerpo, por ejemplo, el rostro, o con todo el cuerpo.

Observación

En los diestros se empieza con la mano derecha, en los zurdos con la izquierda; pero en grupo es preferible usar la misma consigna para todos a fin de evitar confusiones.

su Colegio “La Girouette” y su intervención con Mme. Micheline Flak, quién es la creadora de métodos de enseñanza que permiten aplicar el yoga en los colegios:

“En 1998, en un establecimiento educacional de Santiago de Chile, incorporamos una alternativa metodológica al plan de estudios, para enfrentar el estrés, la falta de concentración y la agresividad en los adolescentes, utilizando ejercicios simples de respiración y relajación-propios del yoga- en la sala de clases.

Mme. Flak se entusiasmó con la idea de colaborar en esta experiencia en Chile, como ya lo estaba haciendo en Uruguay y en varios países europeos, en los cuales los educadores de avanzada estaban utilizando la metodología del yoga en la Educación.

Nuestro análisis y reflexiones finales, consultadas por autores y plenamente aseveradas por la carta de la Sra. Hélène Giroux, da a entender que el yoga es un instrumento de canalización de energías, que es hoy en día utilizado en todos los países del mundo con más fuerza, ya que estudios de 1973, demuestran la eficacia del yoga, al reducir la violencia en la sala de clases.

Para alcanzar esto se debe tener la capacidad de buscar novedosas y creativas maneras que reemplacen a las que no han dado los frutos esperados en esta materia. De esta manera surge el Yoga como una novedosa e integral metodología que enfrenta a la Violencia Intraescolar al dotar a los niños de la capacidad de conectarse con su esencia para vivir en equilibrio, un equilibrio que a la vez los hace desarrollarse como seres humanos plenos.

Por lo tanto no sólo pretendemos a grandes rasgos mejorar la convivencia escolar, sino que también humanizar nuestra sociedad a través de lo que los niños vayan dejando a su paso por esta, es decir, todo lo que ellos han aprendido a través del Yoga.