

Educación:

El yoga está entrando a la sala de clases

Carmen Rodríguez F.

Cada vez más colegios ofrecen esta práctica a sus alumnos. Ellos dicen que se relajan y los profesores los ven menos agresivos.

Hace un par de décadas, la PAA estresaba a los jóvenes de cuarto medio tanto como hoy lo hace la PSU. Entonces, a Madame Hélène Giroux, directora del colegio La Girouette, se le ocurrió llamar a una profesora de yoga para que ayudara a relajarse a los presionados adolescentes del último año.

Los resultados fueron tan buenos que hoy el yoga se imparte en La Girouette no sólo para los de cuarto, sino para todos los cursos. Y ya son varios los colegios que han tomado esta práctica, ya sea en forma de talleres o dentro del horario de clases, sobre todo para los más pequeños.

Centrada en la respiración y en diferentes posturas físicas, esta práctica "no sólo ayuda a los niños en su capacidad de concentración, sino también a aprender a 'sentir' su cuerpo, a reconocer sus emociones", afirma Fernando Pinto, profesor de filosofía e instructor de yoga en varios colegios del sur de la capital.

Borra lo malo

Al iniciar la clase, Fernando chequea cómo vienen los niños. Si están inquietos, los hace moverse y bailar al son de la música antes de iniciar la práctica. Si vienen tranquilos, los invita a cerrar los ojos y 'sentir' cada parte de su cuerpo. Luego vendrán las diferentes posturas, los ejercicios de respiración e imaginación, y la constante invitación a disfrutar del momento presente.

"El yoga me ayuda a no ser tan alterado y a concentrarme más en las clases. Al principio me costó, pero ahora me gusta mucho; sobre todo la parte en que todos tenemos que quedarnos callados. El que habla pierde", dice Benjamín Canales (9), del colegio Los Pensamientos, de La Granja. "El profe hace sonar un instrumento, nos fijamos solamente en la música y se nos va borrando todo lo malo de la mente", agrega.

Varios profesores de yoga para niños coinciden en que es una práctica que ayuda a un desarrollo integral: aporta al autoconocimiento y permite lograr una armonía física.

Dayhanna Mellibosky, quien imparte yoga para niños en los centros KI y Todo Es Arte, relata una experiencia con los alumnos del Colegio Arturo Prat: "Muchos de ellos eran 'fofitos', encorvados, con mala postura corporal. Ahora, que ya terminó el taller, los veo pasar: caminan derecho y se ven más atléticos".

A Dayhanna esta experiencia la llena de orgullo no sólo por los cambios físicos: "Recibimos a varios niños que estaban con problemas de agresividad, y muchos de ellos mejoraron su conducta en la casa, en el colegio, y también su rendimiento".

Constanza Baeza, subdirectora de primer ciclo del colegio Raimapu de la Florida, reporta resultados similares: "Hemos visto que los alumnos mejoran sus actitudes frente a los conflictos, buscando soluciones más dialogadas que agresivas".

La buena experiencia del Raimapu con los talleres los llevó a incorporar el yoga dentro del currículum para los terceros y cuartos básicos, a partir de este año, y evaluarán los resultados.

Otro colegio que ha incorporado el yoga dentro de la sala de clases es el Madrigal, de La Reina -primer lugar en lenguaje y matemáticas del Simce 2004 para los octavos básicos-, que, junto con La Girouette, ha sido uno de los pioneros en esto. Su subdirectora y coordinadora académica, Noëlle Albagly, cuenta que desde el jardín infantil hasta octavo básico, las técnicas del yoga pueden ser usadas por un profesor en cualquier momento para lograr un determinado clima dentro de la sala:

"Si los niños están un poco adormecidos, se aplica una técnica específica que los ayuda a tener una mejor disposición al aprendizaje. Al revés, si vienen del recreo muy efusivos y agitados, se aplican otras estrategias que permiten bajar los niveles de energía, ayudándolos a focalizar su atención".

Según cuenta Noëlle, los profesores de su colegio se están capacitando constantemente en esta práctica, tanto en Chile como en Francia. Lo mismo ocurre con La Girouette, cuya directora, Hélène Giroux, es hoy la representante en Chile del Rye, asociación francesa con sedes en varios países que promueve el yoga en la educación.

Pero esta práctica va más allá de las aulas. "Hemos sabido de varios alumnos que la usan en situaciones estresantes. Por ejemplo, un niño se tuvo que hacer un scanner y la enfermera estaba impresionada con él. '¿Cómo lo hiciste para estar tan tranquilo?', le preguntó. 'Inflé mi guatita como un globito, como me enseñaron en el colegio', le respondió él", relata Noëlle.

DIFUSIÓN

LA DIRECTORA de La Girouette realiza las gestiones para realizar en Chile un congreso internacional, con el fin de promover estas técnicas en los espacios educativos.

EN INTERNET

Sobre el yoga en la educación

<http://rye.free.fr/index.html>