

# YOGA EN LAS AULAS

## “Las emociones y el cuerpo también entran al salón”

El Yoga en la Educación es una corriente que fue fundada en Francia en 1978 por Micheline Flak Doctorada en Literatura Americana, Profesora de Inglés, Profesora de Yoga- e investigadora en la aplicación de técnicas de yoga en la educación. Hoy sus técnicas son asignaturas en del Programa de Formación Docente de la Sorbonne, y se aplica en no menos de 300 colegios.

Punto edu entrevistó en exclusiva al Presidente de RYE Brasil, Profesor Diervo Arenaza, panelista del Seminario de Técnicas de Yoga en la Educación “Cabeza, corazón y manos”, desarrollado en Montevideo en el mes de febrero.

Diego Arenaza es Catedrático de Metodología y Práctica de Enseñanza en la Universidad Federal de Santa Catarina en Florianópolis. Desde allí comenzó a gestar su sueño de que las técnicas del yoga puedan llegar a aplicarse en todas las escuelas de Brasil.

Más allá de su actividad docente, Diego ya practicaba el yoga. “En el año 2000 conocí el trabajo de María (Capurro) aplicando la metodología del yoga en la enseñanza y me entusiasmé mucho porque unía las dos disciplinas que me apasionan”. A partir de ese momento comenzó a investigar con sus propios alumnos de la Universidad obteniendo de ellos una muy buena recepción. Su proyecto de investigación acabó transformándose en una materia curricular de la Facultad de Educación y desde 2006 Diego es el presidente de RYE Brasil, lo cual le implica divulgar las bondades de las técnicas, así como entrenar docentes.



Profesor Diervo Arenaza



**Cuando el alumno se siente integrado a su grupo recupera la confianza y aprende a trabajar en equipo.**

¿Cuáles son los cambios que se producen en el aula si se aplican las técnicas del yoga?

En los últimos años, y gracias a los avances tecnológicos, se ha puesto mucho énfasis en el objeto del conocimiento, y paradójicamente se ha dejado de prestar atención a quien aprende. En esa relación el yoga tiene un papel fundamental porque se vuelca justamente a la persona.

Como se aprende, como se puede concentrar mejor, como se orienta la atención, como se está más calmo, en definitiva como aprender mejor.

Una de las cosas que más se logra con esto es la relación docente alumno. A medida que el alumno se da cuenta que su profesor se ocupa, no sólo de él como objeto del aprendizaje, sino como persona, la relación da un vuelco muy positivo. Mejora la relación entre ellos, mejora el ambiente que se respira en la clase y consecuentemente en el aprendizaje.

¿En qué consiste la enseñanza de la materia en la Universidad?

La Universidad y la Escuela han aplicado siempre las cosas desde el lado racional, dejando de lado las emociones y el cuerpo. Esta metodología recuerda que las emociones y el cuerpo también entran al salón. Si el alumno está con una mala postura, en 10 minutos tendrá dolor de espalda, y si tiene dolor de espalda no prestará atención, porque además al no estar derecho no puede respirar bien, si respira bien logra que la sangre fluya mejor y por tanto el cerebro va a asimilar mejor.

Si el chico está quebrado emocionalmente no le será sencillo aprender, es por eso que si se crea un ambiente saludable en el aula, podremos potencializar enormemente el aprendizaje.

La materia Yoga en el aprendizaje consiste en cuatro horas semanales, divididas en dos encuentros. Una vez en la semana enseñamos las técnicas aplicadas a

la sala de clase, y otra vez iniciamos a los alumnos en la práctica del yoga.

Es una materia optativa, lo cual hace que concurran alumnos de varias facultades diferentes, donde básicamente asisten los de Pedagogía. En este momento es una materia semestral, pero estamos muy cerca de crear un nivel 2, con lo cual podríamos dar más consistencia.

### ¿Qué se llevan sus alumnos?

En primer lugar un bienestar muy grande. Se van amando más a su trabajo. Todos llegan a la conclusión de que la clase tiene que ser un lugar agradable, desterrando esa posición de que para aprender se tiene que sufrir.

Tratamos de llegar al corazón y a la esencia de las personas. Donde los alumnos se dan cuenta que no se puede enseñar sin pasión y mucho amor por lo que hacemos.

Lo mejor que se puede hacer es probar. Hay que darse la chance de hacer la experiencia. Darse cuenta de lo que se siente y eliminar el prejuicio. Esto es algo muy simple y muy efectivo. No hay que juzgar por lo que dice el libro o el profesor, hay que probar y sentir.



## Masaje de a dos

### ¿Cuáles son tus expectativas de que se pueda llegar a ampliar la aplicación de las técnicas?

Muy buenas. Acabamos de lanzar la versión en portugués del libro que explica las técnicas y en nuestra página web recibo diariamente una enorme cantidad de consultas y pedidos de gente de todas partes de Brasil que quiere saber más. Estamos en la etapa de organizarnos para entrenar gente que pueda multiplicar.

La palabra YOGA proviene del sánscrito "YUG" y significa UNIÓN. Se refiere a unir: el cuerpo, la mente y las emociones, y lograr armonía y equilibrio entre estos tres aspectos. Enfatiza la buena postura del cuerpo, la posición correcta de la columna vertebral y en el control de la respiración para lograr una mayor armonía mental y física.

En 1973 la profesora Micheline Flak realizó en el "Collège Condorcet à Paris" la primera experiencia práctica de yoga en un salón de clase, para mejorar el rendimiento de sus alumnos. Como creadora del movimiento para la investigación del Yoga en la Educación (RYE Recherche sur le Yoga dans le' Education) ha trabajado desde hace más de dos décadas en la difusión de esta técnica, contando para ello con

filiales del RYE en diversos países, entre los que se encuentran Uruguay y Brasil.

A partir de 1990, primera visita de Micheline Flak a Uruguay, muchos docentes fueron incorporando en sus clases una serie de ejercicios simples de respiración y relajación, de técnicas para enfrentar el estrés, la falta de concentración y la agresividad en los diferentes niveles, enseñanza preescolar, primaria y secundaria.

Desde 1994, RYE Uruguay dicta seminarios, realiza reuniones de profundización e intercambio de experiencias, reuniendo así a docentes de las tres ramas de la enseñanza.

Esteban Leonís

Más información: [www.rye.free.fr](http://www.rye.free.fr) ; [www.internet.com.uy/ryeuruguay](http://www.internet.com.uy/ryeuruguay) ; [www.ced.ufsc.br/yoga](http://www.ced.ufsc.br/yoga)