



RECHERCHE SUR LE YOGA DANS L'ÉDUCATION

# Yoga en el salón de clase

**Nuria Sanguinetti y María Capurro (RYE Uruguay)**

El movimiento "Investigación del Yoga en la Educación" surgido en Francia, propone la aplicación de esta técnica en centros de enseñanza como un método pedagógico alternativo que favorece los procesos de aprendizaje y puede ser utilizado por los propios docentes.

En 1973, la profesora Micheline Flak realizó en el Collège Condorcet de París la primera experiencia de aplicación de ejercicios de yoga en un salón de clase para mejorar el rendimiento de sus alumnos.

Luego de reconocer los resultados altamente beneficiosos de la misma, Flak comenzó a aplicar el yoga sistemáticamente utilizándolo como un instrumento en su labor docente.

Como presidenta del movimiento "Investigación del Yoga en la Educación" (RYE), visitó en 1990 Uruguay tomando contacto con distintos actores del sistema educativo nacional.

María Capurro, maestra preescolar y Nuria Sanguinetti, profesora de historia e inglés, son desde entonces colaboradoras de Flak, integrando el RYE uruguayo junto a Rita Poggi y Carolina Aguerre.

*¿En qué consiste el movimiento que ustedes integran?*

M.C. Es un movimiento orientado a difundir la práctica de yoga en el salón de clase. Es de investigación, porque a partir de ejercicios propios del yoga cada docente incorporará los que le resulten más beneficiosos para sus alumnos. No se trata de clases de yoga sino de incluir algunos trabajos de relajación y respiración durante algunos minutos.

*¿Cuáles son los ejercicios que pueden realizarse en un salón de clase?*

M.C. Con preescolares el trabajo se hace jugando, movemos los hombros simulando que son pinceles y hacemos un dibujo, luego lo pintamos y le ponemos colores. Cuando trabajamos la respiración imaginamos que vamos al campo y pensamos que estamos subiendo y bajando una montaña. Estas técnicas, por otra parte, pueden ser aplicadas a la enseñanza de cualquier tema y suponen un instrumento pedagógico importante especialmente para aquellos a chicos que por no ser esencialmente visuales muchas veces tienen

dificultades en el aprendizaje.

N.S. Vivimos en un mundo esencialmente audiovisual, la enseñanza también lo es y el yoga ofrece la posibilidad de abrir esa perspectiva. Yoga quiere decir unión y hace referencia a la unión de mente, cuerpo y emociones, y para enseñar hay que tomar al ser humano como un todo. Por otra parte, los sistemas educativos evalúan fundamentalmente la inteligencia lingüística y la lógicamatemática, conceptos que ya están cambiando con fundamentaciones como las expuestas por el educador norteamericano Gardner que habla de la inteligencia múltiple, y esto se une con el trabajo del yoga que pasa por abrir también el concepto de inteligencia.

*¿Cómo se aplica el yoga en una clase de historia con adolescentes?*

N.S. Los adolescentes por lo general se sienten incómodos con su cuerpo por lo cual comenzamos con ejercicios de estiramiento y respiración y luego utilizamos mucho las visualizaciones. Trabajamos con la mente y viajamos acompañados por la música a distintas épocas, al Imperio Romano, la EdadMedia, la década de los sesenta. Y hemos podido comprobar cómo después de estos viajes la creatividad del alumno aumenta, memoriza mejor y cuando tiene que escribir sobre el tema lo hace con mayor entusiasmo habiendo fijado muy bien la información.

*¿Cómo reciben los jóvenes estas experiencias de yoga?*

Lo primero es explicarles de qué manera la relajación, la respiración y el silencio benefician la actividad cerebral aumentando la concentración y la memoria. Ellos también están cansados de tanta silla y bancos y cuando experimentan el beneficio de estos minutos, luego comienzan a pedirlos. Y ese beneficio que experimentan pasa también por el hecho de que el yoga logra armonizar las capacidades de ambos hemisferios cerebrales, las lógicas y las creativas, lo que facilita enormemente el aprendizaje. A su vez, estas técnicas son importantes también para el docente quien llega muchas veces tensionado a dar la clase y necesita también unos minutos de relajación.

*¿Cómo se difunde este movimiento en el país?*

M.C. Como miembros del RYE hacemos tres eventos al año a los cuales convocamos a profesores y docentes.

N.S. Estos encuentros son instancias de divulgación de los beneficios del yoga como un instrumento para la labor del docente. Aspiramos a dar a conocer cómo el yoga en la clase supone una estrategia que permite sobre todo ayudar al alumno a que encuentre sus propios recursos para aprender, y esto lo hace con todos, nosólo con los excelentes sino también con esos otros chicos que tienen una forma diferente de aprender y que el sistema educativo muchas veces deja fuera.

## Niños que Triunfan

El yoga, como una alternativa metodológica que puede ser incluida en los planes de enseñanza es el tema abordado en el libro "Niños que triunfan" de Micheline Flak y Jacques deCoulon.

A través de la publicación los autores entregan un método concreto para introducir al yoga en la sala de clases, con explicaciones prácticas sobre treinta ejercicios diferentes y su fundamentación teórica.

Micheline Flak es profesora de la Sorbona de París en el Centro de Formación Docente, donde imparte la aplicación del yoga en la enseñanza.

Como creadora del movimiento para la Investigación del Yoga en la Educación (RYE) ha trabajado desde hace más de veinte años en la difusión de esta técnica contando para ello con filiales del RYE en diversos países de Occidente.

La reciente publicación se encuadra en esta tarea de difusión al mismo tiempo que supone una guía práctica para educadores.

**FUENTE:** Diario El País (Montevideo) del 8 de Agosto del 2000