

Yoga como método de aprendizaje

Por *Mariana Olcese*
(infanciadeyoga@gmail.com)



El uso de herramientas de yoga en la sala de clase es cada vez más extendido en colegios en el mundo. Se trata de simples movimientos, posturas corporales y ejercicios de respiración que en pocos minutos tienen grandes efectos para los alumnos y los profesores.

Recientes estudios de la facultad de educación en Harvard han probado que después de algunos meses de implementación del yoga en los colegios, los niños mejoran su rendimiento escolar, su conducta y cooperación en clase, su estado de ánimo y sus relaciones interpersonales.

Da buenos resultados tanto si se da como una práctica diaria de 30 a 60 minutos dentro del currículum escolar, o en pequeños intervalos de 5 a 10 minutos dentro del horario de cada materia. En tan solo cinco minutos podemos oxigenar la sangre y hacer que circule mejor en el cerebro, ayudando a tenernos despiertos y concentrados, lo cual favorecerá la comprensión y retención de los contenidos académicos, ya sean éstos de

matemáticas, lenguaje, historia, idiomas o lo que sea.

Ciertos movimientos y posturas específicas tienen además otros efectos positivos que ayudan al aprendizaje favorable. Tenemos yoga para calmar la energía y enfocarla, para usar si es que los niños están muy agitados o nerviosos o si les cuesta concentrarse después del recreo. Hay también yoga para desarrollar la autodisciplina y la cooperación con los compañeros y profesores. Los ejercicios de yoga ayudan entre otras a tener una imagen positiva de sí mismos, adquiriendo autoconfianza en sus propias capacidades y talentos. Esto da como resultado un mayor rendimiento y confianza al estudiar y dar las pruebas.

Los profesores que deseen implementar yoga en sus aulas no necesitan ser profesores de yoga. Basta con una capacitación en técnicas de yoga para uso cotidiano en la sala de clases, donde se aprenden las herramientas necesarias para enseñar de manera correcta los ejercicios, movimientos y respiraciones, y saber en qué contextos utilizarlos.

Ejemplo de un ejercicio para la sala de clases:

Cuervo en parejas:

- Este ejercicio es bueno para relajar la espalda y la cadera después de estar sentado durante mucho tiempo. También ayuda a eliminar resentimientos y estrés.
- Ponte de pie con los pies separados. Estira los brazos delante de ti y dale las manos a tu compañero.
- Al exhalar, ponte en cuclillas y baja hasta donde puedas. Inhala y sube.
- Mantén tus ojos abiertos y habla con tu pareja a medida que suben y bajan.

Hablar con la pareja da la posibilidad a los niños de hablar de una manera organizada. Puedes pedirles que se digan mutuamente cosas como “muchas gracias”, “eres maravilloso”, mientras suben y bajan.