

YOGA

INTEGRADO EN EL CURRÍCULO ESCOLAR



Beneficia el desarrollo cognitivo, propicia la relajación y el equilibrio, además de mejorar el autocontrol y la interrelación personal con el grupo. Todo son ventajas con el yoga, y más si los niños lo practican desde pequeños.



Por **María Campo Martínez**
Directora de los Colegios NClc,
Vitoria-Gasteiz
www.nclic.com

Encontrar el yoga dentro de las asignaturas de un centro educativo no es una práctica habitual para la mayoría de los países. En la India —donde tiene su origen— se ha decidido convertirla, recientemente, en obligatoria en los centros públicos de Primaria y Secundaria. También cada vez hay más colegios en Estados Unidos y Europa que la imparten. En España, sin embargo, todavía estamos lejos de esa expansión. Pero incluir el yoga en el currículo supone un privilegio para los niños, ya que aporta numerosos beneficios. De esta manera, además, podrán establecer rutinas y hábitos que quedarán automatizados para etapas posteriores de su vida.

Al tratarse de una actividad que fomenta el desarrollo físico, en ocasiones se incorpora en el área de gimnasia, dedicándole un espacio muy limitado dentro del currículo global. Incluso en el caso de que el yoga fuera exclusivamente un ejercicio físico, que no lo es, también es interesante potenciarlo, porque cada vez hay más estudios que avalan

la importancia de trabajar diariamente este aspecto para lograr mejores resultados cognitivos y académicos. Es más que una gimnasia suave, como muchos todavía la consideran.

En concreto, consigue potenciar y aumentar las conexiones interneuronales en el cerebro del niño, conexiones que supondrán una ayuda fundamental para la adquisición de destrezas académicas. Por eso, es interesante comenzar en edades tempranas. Para los más pequeños resulta una herramienta adecuada para trabajar el conocimiento del propio cuerpo, cumpliendo así uno de los objetivos del currículo en esta etapa.

PARA EMPEZAR. Hay dos factores clave para empezar a practicar el yoga: por un lado, es importante que el profesor cuente con formación específica y tenga cierta sensibilidad e interés para adaptar sus programaciones educativas y pedagógicas a los objetivos de la disciplina. Por otro, es preciso que los niños se encuentren receptivos, para ello hay que relajarles y centrarles en la actividad. ○

LOS EJERCICIOS

Hay numerosos ejercicios que se pueden realizar con los niños más pequeños y que sirven para potenciar habilidades como el equilibrio, la fuerza o la flexibilidad. También permite controlar la respiración y relajarse o aumentar su energía y concentración:

¡Buenos días! Las sesiones suelen comenzar con el Saludo al Sol, que consiste en realizar una figura enlazando diferentes posturas de modo individual. Esta actividad va asociada a una música de relajación oriental y en cuanto suena, los niños saben que la sesión va a comenzar.

Imitar posiciones de animales. Esta actividad permite conocer diferentes partes del cuerpo. Según qué postura realicen notarán tensión en una zona o en otra, lo que les ayudará a identificar los músculos, los tendones... Con cada postura-imitación de animal se trabaja una parte diferente del cuerpo. Aunque los niños hacen un círculo, el trabajo es individual.

Por parejas. En algunas actividades necesitan tener un compañero

para realizar estos ejercicios. Es necesario confiar en otro. Con este ejercicio aprenden sobre compañerismo y lo importante que es confiar en otro para lograr tu meta.

De relajación. La Meditación del Oso o la Respiración del Globo son para relajarse. En la primera, los niños se tumban en el suelo con los brazos y las piernas abiertas, uno encima de otro, creando la postura de un ciempiés. Colocados en silencio, sin música, el objetivo es sentir la respiración del niño sobre el que se está apoyado y los latidos de su corazón. Hacerles conscientes de ese latido.

En la Respiración del Globo, por su parte, se crea un juego como si estuvieran hinchando un globo imaginario. De forma diferente



cada vez: respiraciones rápidas, cortas, lentas, largas... Una vez que han hinchado el globo imaginario al máximo, se les pide que introduzcan en él lo que no les gusta. Una vez lleno se les da la opción de dejarlo escapar y que vaya al cielo con los problemas que no nos gustan, o de pincharlo y tratar de resolverlos.

De estiramientos. Es recomendable realizar estas actividades a partir de los 5 años, cuando ya comienzan a ser más conscientes.

Trabajos de los chakras. Son los centros de energía que tenemos en el cuerpo. Con los pequeños se trabaja sin darles nombre. Con niños mayores, a partir de 5 años, se puede empezar de manera más específica.

A través de los cuentos. Ejercicios en los que se trabaja por medio de cuentos: se crean escenarios en los que tienen que integrarse y vivirlo. Son actividades envolventes que ofrecen sensaciones nuevas a los niños.

Todas estas actividades proporcionan a los niños grandes herramientas de autocontrol y equilibrio que facilitarán su bienestar interior, así como un clima óptimo de interrelación personal con el grupo, potenciando sus habilidades sociales desde muy pequeños.