

Yoga en la Educación y en la escuela

por Yogacharini Ofelia Pérez Lewkowicz

Las organizaciones no gubernamentales tienen un papel crecientemente significativo en la atención a la infancia. Su acción es complementaria a la del Estado y debe intensificarse esta cooperación en el marco de políticas de articulación entre sectores. La articulación entre las áreas de acción social, educación y salud implican un importante esfuerzo de coordinación que alientan a todos aquellos que están trabajando en pos de los derechos humanos y sociales.

La implementación del Yoga en la Educación y en la escuela es una experiencia alternativa de formación tanto para docentes de escuela y profesores de yoga que desean especializarse en esta área educativa. La Secretaría de Educación del Gno de la Ciudad de Buenos Aires mediante una resolución apoya la iniciativa de la Federación Argentina de Yoga en cuanto a la capacitación de docentes que se encuentran al frente de cursos, otorgando puntaje y certificación. Se premia a maestros que tienen ganas de investigar y capacitarse en técnicas no convencionales y de gran utilidad para el contexto de violencia que están padeciendo hoy en día nuestras escuelas. El contexto socio-cultural nos pone en el desafío de comenzar a innovar y a buscar alternativas de solución a corto, mediano y largo plazo. Entendemos que el yoga facilita el



desarrollo de aptitudes físicas y mentales ayudando a maximizar la concentración y la atención en las etapas de aprendizaje. La implementación de estas técnicas son válidas tanto para la educación pública como privada ya que en ambos sectores se preparan a niños y a jóvenes para su inserción en el sistema productivo. La escuela es el espacio ideal, para gestar el cambio social, donde se pueden reducir los niveles de violencia, tolerancia y fomentar el respeto mutuo. La educación de yoga en los niños fomenta la paz, tranquilidad y armonía. Aprenden a trabajar con ellos mismos, con sus

sentimientos de bronca, mal humor, caprichos y enojos, cultivan la satisfacción, alegría y felicidad. Valores necesarios en tiempo de crisis como los que estamos viviendo en nuestros días.

El yoga en la educación pone el acento en la enseñanza de la respiración, la relajación, la concentración, la meditación y la postura correcta en la escuela. Una forma sana de aprender es a través del juego y la competencia entre pares, por eso el Yoga Artístico se incorpora en el programa como parte de la formación, donde el cuerpo es medio de expresión, coordinación, gracia y belleza para

los mas pequeños.

Hay que tener en cuenta que la motivación que lleve a un niño o joven a interesarse por la práctica del yoga suele estar relacionada con la exploración, el dominio de las habilidades y el juego. Un adulto, tal vez, se acerque a una clase de yoga para sentirse más relajado o mejorarse de alguna dolencia. Los niños y jóvenes gozan de aquellos que se presenta como divertido y creativo para ellos.

Sugerencias:

a) Tanto la relajación como la concentración en las distintas partes del cuerpo ayudan a tomar conciencia de los puntos de tensión, además de percatarse del esquema corporal. En la etapa escolar descubrir las extremidades superiores e inferiores es sumamente importante. Utilizando el juego con consignas de fácil realización la exploración del propio cuerpo se hace profunda, efectiva y divertida solo hay que usar la imaginación y creatividad. Una buena relajación antes de iniciar una actividad contribuye a restablecer el tono de los músculos del cuerpo, a recargar energías y

sentirse refrescado, lucido y sereno. Algunas sugerencias de la relación con toma de conciencia en las distintas partes del cuerpo, se puede realizar acostado o sentado, según sea la disponibilidad espacial:

1. tomar conciencia de la pierna derecha, centrando la atención por 10 segundos y vaciar los pulmones.
2. Inhalar, retener el aliento con los pulmones llenos, tensar la pierna derecha por 3 segundos estirando la punta de los pies. Levantar la pierna a 45 grado, exhalar dejando caer la pierna con su propio peso.
3. Sacudir la pierna derecha, respirar calmadamente.
4. Relajar por 5 segundos ambas piernas respirando libremente.
5. Pasar a otra parte del cuerpo: pierna izquierda, brazos, nalga y espalda, tronco, cabeza.

b) Trasladarse de distintas formas de un lugar a otro con acompañamiento de música: en puntas de pie, reptando, caminando con la cola, cuadrupedia, etc. entre forma y forma detenerse y realizar ejercicios de respiración en distintas posiciones.

Ejemplos:

1. acostados sobre el lado derecho, se concentran en la ventanilla izquierda y dirige hacia allí el máximo de aire, luego cambiar de lado.
2. Sentados con la espalda derecha inhalar y exhalar.
3. Inspirar activamente separando las aletas de la nariz.
4. Colocar aromas y fragancias frescas en el salón (flores, aceites, saumerios), realizar inspiraciones pequeñas sucesivas para que esos olores sean captados por las células nerviosas.

Yogacharini Lic. Ofelia Pérez Lewkowicz
 Presidenta de la Federación de Yoga de Buenos Aires
 Afiliada a la Confederación de Yoga de Argentina CYA
 Directiva de la Federación Argentina de Yoga FADY.
 Directora Instituto Argentino de Yoga Dharma. Presidenta de la
 Comisión Argentina de Yoga en la Educación.
 E-mail: ofeliagraciela@hotmail.com



CONVENCIÓN NACIONAL DE YOGA

Abril - Mayo 2004 - Jardín Japonés -

Informes e inscripción: 4963-1924 / 4961-3225 - fady@yogonet.org

Federación de Yoga de Buenos Aires



**INSTITUTO ARGENTINO DE YOGA
 DHARMA**

**Profesorado de Yoga en la Educación
 Oficialmente con puntaje docente**

Instructor Yoga Artístico y Deportivo

Presidente Yogacharini Pérez Lewkowicz

Telf. 49613225 ó 45856703 - e-mail: ofeliagraciela@hotmail.com

www.fyadba.yogonet.org