

Yoga en la educación

por Prof. Formadora de Yoga Mirta bardo



Su aplicación en el contexto áulico diario

Veinticinco años de trabajo dentro del marco áulico en distintos niveles del sistema, me llevaron a plantearme el uso de técnicas que permitieran a los docentes trabajar en un ambiente un poco más cómodo y cordial, hecho muy difícil de lograr ante la realidad actual. Técnicas que no solo favorecieran el proceso de enseñanza aprendizaje, sino que colaboraran con el trabajo de docentes, padres y alumnos, que ayudaran al desarrollo del proceso y a efectivizar el resultado final.

Comencé a perfeccionarme a través de cursos, seminarios, congresos, encuentros, etc., en mi

afán de incluir en mis clases de inglés (área por sí misma muy conflictiva para los educandos y el educador, ya que no permite el diálogo fluido sobre temas que no estén referidos a un texto dado o tema planteado), actividades que ayudaran a los alumnos a estudiar, comprender, participar, comprometerse, registrar y respetar a sus pares y sus necesidades sin perder su propia individualidad e identidad, que reforzaran la autoestima de cada uno sin invadir o avasallar las ajenas, en fin, una empresa algo complicada de llevar a cabo; pero sin bajar los brazos y confiando en que se puede si uno realmente quiere, comencé la tarea. Esta tarea me traería en distintas oportunida-

des críticas de mis propios pares, a veces admiración, otros reconocimientos, pero mi mayor logro era el clima logrado después de las prácticas áulicas durante el desarrollo de la clase. Increíblemente cambiaban paulatinamente conductas de los alumnos que se volcaban en actitudes en todo el ámbito escolar.

Logré crear una atmósfera de tranquilidad, silencio, respeto, y asombrosamente los resultados pedagógicos en el rendimiento del grupo eran cada vez mejores. Muy pocos rojos en mi libreta de notas, escasos alumnos en mis mesas de exámenes, carpetas completas y prolijas, participación activa en las clases, interés por cumplir y

aprender, aumento de la responsabilidad, ninguna sanción disciplinaria, la colaboración en todo tipo de tareas, el cariño y reconocimiento de mis alumnos y el asombro de mis pares y superiores. Cinco años en la jefatura de Departamento de materias afines me permitirían compartir algunas de estas técnicas con docentes de distintas asignaturas y al evaluar los resultados eran siempre óptimos, nos ganábamos el asombro de todos, obviamente esto mejoraba notablemente la relación de los padres con el establecimiento.

Estas técnicas no eran más que ejercicios de respiración, relajación, concentración, visualización, postura de yoga adecuadas al aula (por ejemplo de manos, de pies, movimientos de cuello, movimientos con el cuerpo) fundamentalmente el trabajo de relajación con música que nadie hubiera pensado siquiera, podía ser escuchada por adolescentes; comenzábamos trabajando por no más de dos o tres minutos sobre la técnica en sí, aumentando el tiempo a medida que los encuentros se sucedían.

Lo asombroso era que los adolescentes pedían la repetición de los ejercicios o las clases donde se



incluían estas actividades.

Una de las últimas experiencias fue en un aula con un grupo de alumnos de primer año de bachillerato, durante la hora de Técnicas de Estudio. La primera clase los alumnos tardaron en concentrarse y comprometerse con el trabajo, la segunda clase los veintidós chicos se encontraban respirando tranquilamente con los ojos cerrados escuchando música, el tercer encuentro se concentraron luego del trabajo respiratorio en la punta de los dedos de sus manos durante un tiempo que estimó el profesor de yoga, y en el cuarto encuentro entrenaron concentración para estudiar y terminaron tomados de las manos de sus compañeros de banco, al final de esta clase sería notorio el reflejo de la mirada de estos chicos en la de

sus compañeros, el asombro mezclado con la inocencia denotaba el resultado de las técnicas empleadas. La hora siguiente a esta clase la profesora de Técnicas de Estudio logro trabajar en un clima cordial y ameno, cosa que nunca había logrado hasta ese día.

Aplicar con responsabilidad y compromiso el Yoga en la Educación debería ser una tarea de cada docente comprometido con su labor, no solo por el proceso en sí, sino por su propio equilibrio emocional resultante del estrés causado por el complejo trabajo docente.

Profesora Form. MIRTA BARDO
Docente de nivel EGB, medio y terciario en el ámbito provincial y Municipal.
Comisión Argentina de Yoga en la Educación.

FEDERACION ARGENTINA DE YOGA Comisión Argentina de Yoga en la Educación



Prof. Lic. Ofelia Graciela Pérez
Presidente Comisión Argentina de Yoga en la Educación
Miembro Consejo Internacional de Yoga en la Educación

Curso de

YOGA EN LA EDUCACION

para docentes de educación formal
en escuelas primarias, secundarias y terciarias

Consultar puntaje docente

- Curso de Formación en Yoga aplicado a Tercera Edad
- Curso de Formación en Yoga destinado a Profesionales

E-mail: ofeliagraciela@hotmail.com - Teléfono 4585-6703

Estos cursos pueden ser dictados en el interior del país