

ENFOCANDO AL RYE

REPORTAJE TELEVISADO A MICHELINE FLAK

POR CRISTIAN WARNKEN

Traducción : Laura Graciela Klang

Cristian Warnken Lihn, periodista de la televisión chilena, de formación francesa y muy sensible a su proyección, recibía a Micheline Flak el 6 de Noviembre del 96.

El tema del reportaje : la experiencia del yoga en la escuela. Era en ocasión de la publicación de “Niños que triunfan” (Edición Cuatro Vientos, Santiago 97), traducción del libro “Niños que triunfan” (Ediciones DDB).

Cristian WARNKEN- Había una vez un niño que había dibujado una serpiente que había tragado un elefante. Su profesor no estaba contento en absoluto porque encontraba incomprensible el dibujo. ¿Dónde era?

Me dijeron que en Francia. El niño se llamaba Saint – Exupéry. Parece que miles de niños sometidos a nuestro sistema educativo viven esta incomprensión durante todo el año.

¿Cuál es el porqué de este gran malentendido? ¿De dónde proviene, según usted, el problema fundamental de la educación occidental?

Este problema no se planteó con claridad hasta 1973. Existía desde mucho antes. Quiero decir que proporcionó, en todo tiempo, fuente de miríadas de discursos pesimistas sobre la ineficacia de la enseñanza. Pero hasta entonces no teníamos concepción científica que nos permitiera una comprensión global y objetiva del malestar.

Ese año el premio Nobel otorgado al doctor Roger Sperry, sacó a la luz de la actualidad y ante la mirada del mundo científico y cultural, una teoría que sacudía todos nuestros a priori pedagógicos : la especificidad funcional de los hemisferios cerebrales. Por primera vez, quedaba demostrado que no sólo estamos dotados de dos cerebros, o más exactamente de dos hemisferios cerebrales, pero que estos se dividen en roles muy diferentes : en un lado nuestro cerebro izquierdo, tecnócrata, organizador, mirando siempre el reloj puesto que está preocupado por el tiempo, en el otro lado nuestro cerebro derecho, poeta, artista, enamorado de la cultura, al que le gusta evolucionar en el espacio sin preocupaciones de horarios puesto que su visión es la de la intensidad del momento. Estos dos cerebros cohabitan, ligados por un puentecito, el cuerpo calloso, que constituye el lugar de pasaje de esta doble energía. Las descripciones de Sperry hacían soplar un viento nuevo que emocionó profundamente al mundo de la educación.

Para los investigadores esta teoría fue el punto de partida de estudios mayores. Concluían que nuestro sistema educativo ignoraba una buena parte del potencial humano y dejaba permanentemente aproximadamente medio cerebro sin explotar. Por su lenguaje, sus acciones, sus objetivos, nuestra enseñanza hacía del hemisferio izquierdo el partenaire privilegiado, interpelado sin descanso, sobreentrenado. El hemisferio derecho, por su parte, no recibe sino migajas. No se piensa que es necesario desarrollar los valores y las aptitudes que son las de su área. De esta forma, esa parte de nuestra cabeza se encuentra olvidada o despreciada.

Esta desigualdad en el trato no molesta aún a todos los profesores. Sigue pareciendo lo natural a un buen número de ellos puesto que han sido, de algún modo, formados de esta manera. Sin embargo, si esa toma de conciencia genera aún resistencias y rechazos, ya produjo un choque e incluso una ola de choque muy positiva.

En todo el mundo se observa que ese disfuncionamiento acarrea un enorme malgasto de energía y se desea implementar medios para dar una solución lo más rápida posible al problema.

Al fin y al cabo, ¿no hemos olvidado lo esencial?

El rigor y la prudencia científicos juzgarían que esta formulación es inadecuada, pero un punto de vista tan radical como este no deforma la realidad. La filosofía, las obras de arte en general mantienen un lenguaje muchas veces muy avanzado en relación al de la ciencia y sus perspectivas que son en una primera instancia mal recibidas apareciendo con el transcurso del tiempo de una exactitud profética. Saint-Exupéry, en *El Principito*, fue directamente al centro del problema. Frecuentemente tuve la ocasión de citar en el RYE que “lo esencial es invisible a los ojos”, fórmula fundamental que fue muy anterior a 1973. Olvidando esta parte invisible, Occidente se condena a una doble ignorancia. Ignora su cerebro derecho, como lo acaba de demostrar la ciencia, y olvida al mismo tiempo los sentidos sutiles. Ignorados y silenciados están sin embargo a nuestra disposición sin que sepamos atribuirles el lugar que merecen. Es gracias a ellos que nos encontramos en condiciones de ver dentro de nuestra cabeza al cerrar los ojos, de escuchar melodías que nos cantamos a nosotros mismos sin mover los labios. Su rol no disminuye de ninguna manera el de los sentidos externos que nos son muy útiles puesto que son ellos los que reciben los estímulos del exterior. Pero tenemos igual necesidad de nuestros sentidos internos de percepción. Son extremadamente potentes y sin embargo, olvidados. *El Principito* nos ayuda a asir de mejor manera la extensión de nuestro olvido, la miopía ordinaria de nuestro juicio. El éxito de esta obra es mundial. La palabra poética alía el lirismo a la lucidez y produce una emoción preciosa que desoxida los hábitos de pensamiento. Un niño nacido bajo una buena estrella, tiene el privilegio de frecuentar una escuela cuyo objetivo es aprender a discernir. Los adultos le aparecen tal como son, gente que habla de política, corbatas, autos, golf. Afortunadamente sabe comunicar con eso que perfora las apariencias. ¡Este es el resultado de un aprendizaje y de una paciente búsqueda!

En lo que concierne a la escuela actual y las reformas, no se trata de cometer nuevos errores, por precipitación y simplismo. No se “corregirá” los desequilibrios y las carencias sobreestimando el rol del cerebro derecho. Es bueno en primer lugar hacer el inventario de las rutinas y de los prejuicios sobre los cuales descansa el tratamiento privilegiado acordado al cerebro izquierdo. Esto nos ayudará a cernir mejor nuestros objetivos y nuestros programas para establecer una verdadera cooperación entre las dos mitades de nuestra cabeza.

¿ En el capítulo de los grandes olvidos de la educación, no se encuentra el olvido del cuerpo?

Exactamente. Hemos olvidado nuestro cuerpo. Hemos olvidado que un hombre, una mujer, un ser humano, piensa con su cerebro pero también con sus brazos y sus piernas.

Esta es una actitud muy arraigada. Durante siglos nos referimos a una filosofía que separaba al ser humano en dos, por un lado el alma y por el otro el cuerpo. No se concebía que estas dos partes tuvieran igual importancia. El cuerpo era bien poco interesante comparado con el alma. Su rol parecía tan secundario como el de la física comparado con la metafísica. Pedagogos y escritores protestaron y recordaron su importancia. Henry David Thoreau, escritor americano del siglo XIX, decía de forma graciosa “Se ha exagerado un poco la importancia del cuartel general” , entendiéndose con esto que la supremacía del cerebro era desmesurada.

De hecho tenemos en todo el cuerpo capacidades y un potencial extraordinario. El cuerpo juega su papel. Y no sólo no lo podemos ignorar, sino que hay que respetarlo y hacer de él un auxiliar para hacer eficaz e incluso mejor el aprendizaje.

El filósofo francés, la tradición cultural francesa es cartesiana. En ella fui formado yo mismo en una escuela francesa de Santiago.

Si, la cultura francesa valoriza el intelecto.

¿Cómo el yoga pudo encontrar un lugar en la educación francesa? ¡Es una paradoja!

Hay, efectivamente una paradoja. Se puede dar dos respuestas. La primera es que con el mal se encuentra siempre el remedio. El yoga actúa seguramente como correctivo en nuestra enseñanza hiper-intelectualizada. La segunda es que el yoga constituye una ciencia. Una ciencia del desarrollo equilibrado del ser humano. Lejos de ser incompatible con una investigación objetiva, está en los laboratorios del mundo entero como punto de partida de investigaciones sobre los efectos de las posturas, ejercicios respiratorios, y de la relajación de

la que se estudia en particular la repercusión de las ondas cerebrales. Se han hecho tests de ciertos ejercicios en sujetos en situación de ansiedad, por ejemplo, antes de una intervención quirúrgica. Se pudo observar que ciertos ejercicios, como el bhamari, permitían reducir sensiblemente el miedo de los futuros operados, al punto tal que se les administraba menos anestésico que lo previsto y que se tenía una disminución del choc post-operatorio. Es uno de los ejemplos de medida objetiva de los efectos del yoga.

¿Qué es para usted el aprendizaje esencial de la vida?

El aprendizaje esencial de la vida es ser un humano. ¡Así de simple! Es decir, un ser completo, que da lugar a todas las dimensiones de su persona. La palabra maestra es equilibrio.

¿ Es sabiduría o mas bien conciencia?

Es la posibilidad de alimentar a todos los estratos de la personalidad. Creo que la sabiduría consiste en la comprensión, en la aplicación de las leyes de la vida y es la piedra angular para juzgar el valor de un ser humano.

¿Piensa usted que la escuela, que la educación contemporánea permite obtener esa comprensión?

Puede alcanzarla, sin por ello descuidar lo que es también su misión : dar saber. Es evidente que en nuestra época, los jóvenes ya estén en América del Sur o en Europa, deben saber muchas cosas. En lo relacionado con las lenguas, deben conocer como mínimo tres; es indispensable tener una cultura matemática, científica, una cultura informática; deben conocerse las grandes obras literarias de todos los países sin contar la biología que también forma parte de las base de datos de la cultura contemporánea. En el futuro será necesario sin duda agregar el conocimiento de la astronáutica y de muchas otras ciencias todavía. Dada la aceleración de los progresos tecnológicos el nivel de enseñanza está en progreso constante. En consecuencia la adquisición de conocimientos es muy importante y no se trata de subestimar la parte que le toca a la enseñanza en relación con la de la educación, es decir la adquisición de la instrucción, en relación al desarrollo de la persona en su globalidad. Pero precisamente, un ser humano equilibrado asimila mejor el saber que necesita.

En su libro dice que el espacio de la clase puede ser comparado al espacio sideral

Si, hace un rato hablaba de sentido sutil pero podría decirle que cuando usted se interioriza, cuando se vuelve usted hacia usted mismo, se da cuenta de que hay un gran espacio en su interior. En este espacio interior puede habitar el mundo entero. Usted puede viajar interiormente, puede encontrarse con gentes diferentes. Un profesor de geografía o de historia por ejemplo, puede muy bien pedir a sus alumnos que imaginen la vida de los pueblos antiguos o la vida de gente que vive a miles de kilómetros. Cerrando los ojos, rememorando imágenes éstas pueden hacerse presentes. Los yoguis no esperaron a la

ciencia contemporánea para inmiscuirse en el mundo virtual. Dentro nuestro llevamos un universo. Podemos aprender a movernos en él.

¿ El yoga es una metodología o el punto de partida de una revolución ?

El principio de una revolución. Es una revolución cognitiva. Está, por otra parte en germen en todas las investigaciones en ciencias de la educación más avanzadas. En efecto, nuestra época está viviendo una reevaluación de la inteligencia. Hasta ahora se reducía ésta al intelecto. Ahora hay investigadores que nos dicen : “No hay una forma de la inteligencia, hay siete, hay ocho, hay nueve.” Y las enumeran : la inteligencia lógica, la inteligencia matemática, que es la más estimada hoy en día. Hay también un tipo de inteligencia verbal, inteligencia que es necesaria tanto para los escritores como para los oradores, para los políticos. Hay una inteligencia espacial, que es la de los pintores, la de los arquitectos. Hay una inteligencia auditiva, que poseen los músicos, los especialistas del ritmo. Hay una inteligencia del movimiento del cuerpo, que es la de los deportistas, la de los bailarines. Hay una inteligencia instrumental, algunas personas tienen capacidades excepcionales para usar los comandos de máquinas e instrumentos complejos. La inteligencia técnica es muy preciosa. Notable es también la inteligencia de la comunicación. ¿No existe también en los animadores de televisión el arte del contacto? Poseen al mismo tiempo el sentido de la relación entre la gente, las ideas, las teorías, las innovaciones, en suma, poseen la inteligencia interpersonal.

Y luego existe la inteligencia intrapersonal, la de los psicólogos como Freud o Jung, la de los profesores de yoga, que comprenden el funcionamiento mental. Son muy útiles ya que es cada vez más necesario conocer los mecanismos emocionales y cognitivos que son nuestros. Esta prodigiosa ampliación de nuestras concepciones sobre la inteligencia constituye como se ha dicho una revolución cognitiva y nos conduce a elaborar nuevas formas de aprendizaje.

¿Puede decirnos como fue introducido en Francia el yoga en el medio escolar y en las familias?

Ocurre frecuentemente de la forma más simple. Puedo dar testimonio de la experiencia. Así es como introduje en 1973 la relajación en la escuela. Una mañana a las once, en el mes de mayo, sobre el fin del año escolar en Europa, estoy en mi salón de clase y espero a mis alumnos. Tiene entre once y doce años y vienen a tomar su lección de inglés. Llegan. Oigo corridas en el corredor. Están despeinados, colorados, transpirando, cargados de pesados portafolios. Están muy agitados y gritan. (¡Yo también!) mientras se instalan.

De repente pienso : “Pero habría que empezar la clase de otra forma”. Llegaban de una clase de gimnasia, lo que es una muy buena cosa puesto que uno ejercita el cuerpo. Pero cuando se sale de los ejercicios físicos es necesaria una transición para encontrarse pronto para seguir un curso de materia intelectual en el que uno debe quedarse inmóvil. Entonces me oí decir : “No hagan más nada, pongan la cabeza dentro de sus brazos, las manos delante de los ojos y relájense. Tienen todo el tiempo”. Imagínense un profesor que dice a sus alumnos “Tienen todo el tiempo”!...

¿Cuál fue la reacción de sus alumnos?

Se quedaron atónitos. En un primer momento no creyeron lo que oían ni lo que veían. Una vez ubicados, me miraban para saber si no estaba “loca”*. Vi y comprendí su sorpresa. Dije : <<Están tan cansados que primero van a descansar; después damos la lección.>>. De hecho creé en el salón un espacio de silencio. Durante esta pausa estaban sentados, sentados en su mesa, inmóviles en su asiento. Creé un choc, un choc resplandeciente. Se encontraban agradablemente sorprendidos por haber sido invitados a la inmovilidad.

En español en el texto original.

Fue en ese momento que introduje el yoga y no sólo en el hecho de la relajación, porque inmediatamente pensé –¡había que pensar muy rápido!- “Están en calma, significa que el yoga trae tranquilidad a la mente; si les doy ahora la clase, todos van a escuchar.”, y les dije : <<Les voy a leer la lección frase por frase. Ustedes repetirán en su cabeza lo que yo lea>> . Leí la lección entera, vi que me escuchaban, que “trabajaban” pero no se oía nada.

Cuando terminé la lectura de la lección, dije :<<Ahora no se muevan, voy a hacerles preguntas sobre esta lección que acaban de repetir, y me contestarán dentro de su cabeza. No levanten la mano.>> Hice sucesivamente varias preguntas haciendo una pausa entre cada una. Entonces vi, sentí que trabajaban. Cuando terminaron de oír cada pregunta y de contestarla mentalmente, dije ;<<ahora escuchen todos los ruidos de afuera, muevan las manos, levanten la cabeza , abran los ojos. Voy a repetir las preguntas que oyeron, y podrán esta vez, levantar la mano para contestar.>> Estaban distendidos. Cuando les hice las preguntas ¿qué vi? Todas las manos levantadas. ¡Algo nunca visto! Estaba muy emocionada por el éxito : todos querían contestar, incluso los que no habían aprendido la lección en su casa, pero que acababan de oírla con atención en la clase.

Es una lástima que St.Ex* no haya conocido el yoga. Hay que admitir que hay generaciones, la mía, la suya, que fueron víctimas de un sistema educativo enfermo.

Creo que efectivamente, el sistema escolar está enfermo. Digamos esclerosado, digamos artrítico. Tiene reuma por todas partes y no comprende el movimiento en la elasticidad. No comprende que lo mental está asociado al cuerpo, que hay una circulación de energía entre la energía de abajo y la energía de arriba, y que el cuerpo aporta su fuerza a lo mental así como el espíritu ejerce su potencia sobre el cuerpo y que no se usa lo suficiente esa interacción para subir el nivel de energía en nosotros.

¿En qué puede el yoga ayudar a los alumnos a saltar la barrera, a apuntar cada vez más alto? ¿Hay que introducir nuevos métodos, modificar los programas o hay que usar el yoga como una herramienta más para facilitar el aprendizaje?

Personalmente pienso, como ya le dije antes, que hay que aceptar el progreso tecnológico ya que aún cuando dijéramos que es malo seguiría desarrollándose sin nosotros. Creo que la informática, bien concebida, permitirá al ser humano a administrar su tiempo libre, a cultivarse, a entender mejor. Así que hay que empujar una introducción más general de la informática en la escuela. Pero si los chicos no están atentos, distendidos, van a dar puntapiés a las computadoras. O sea que manifestarán su agresividad respecto a los contenidos vomitando el aprendizaje como ya se ve con frecuencia.

La violencia es justamente uno de los males más importantes de nuestra época. ¿El yoga puede ayudar a disminuirla o a hacerla desaparecer?

Usted plantea un problema en el que los animadores del RYE están particularmente sensibilizados puesto que muchos reformadores se han vuelto hacia nosotros para que los ayudemos a eliminar esa ola de violencia. Efectivamente, el yoga puede armonizar las energías anárquicas de los niños. Una de sus bases fundamentales es la no violencia. Es indudablemente uno de los temas mejor conocidos. La acción política de Ghandi lo ilustró en la historia de India de la forma que todos conocemos.

La no violencia está en el centro del yoga que propone una relación apacible, desarrollada entre nosotros y el medio ambiente – animales, plantas, naturaleza-, entre nosotros y luego con los demás, y por fin entre nosotros y nosotros! Ahora bien, la violencia está hoy por todos lados obrando en la sociedad , y también en la escuela que es su espejo. Hay profesores que la ven, la oyen diariamente: alumnos con cuchillos, puñetazos, palabras hirientes. En suma, nuestro sistema civilizado ve multiplicarse la expresión de tendencias animales , incluso en el escuela, lugar sin embargo designado para aprender a civilizarse. Introducir el yoga en la escuela es proponer al ser humano el dominio de la parte animal, instintiva en nosotros , usando medios experimentados por una sabiduría inmemorial.

Este dominio supone la toma de conciencia de emociones negativas, toma de conciencia que permite diferir el momento de acción del de la reflexión. Es muy importante enseñar a los jóvenes a dejar un tiempo de latencia entre el impulso y el acto. Todo el mundo tiene impulsos, ideas de cólera, de hostilidad. Pero la gran mayoría de la gente es lo suficientemente dueña de sí misma como para impedirse insultar, golpear o matar. En los niños violentos hay un pasaje directo del impulso al acto. El yoga permite crear una pequeña cámara de descompresión, un momentito de espera después de la tendencia rabiosa y peligrosa inmediatamente antes de la acción. Es por lo tanto muy útil desarrollar en clase la toma de conciencia de sí mismo, del cuerpo, de las emociones, de las sensaciones y vigilar que las tensiones musculares, emocionales e intelectuales disminuyan. Si se logra disminuir esta triple tensión, entonces dimos con certeza una prueba de civilización.

Actualmente existe el problema de las drogas. ¿Cómo puede el yoga ayudar a resolver ese problema o el de el alcoholismo en los jóvenes?

Estas son dificultades muy graves que pueden alcanzar a cualquiera. Se las ve en familias en donde no hay ni problemas económicos ni carencias afectivas. Creo que cuando un estrato del ser humano no se reconoce se vuelve contra nosotros. Es una hipótesis que me parece muy digna de atención. La dimensión espiritual permite concebir y admitir que lo que se vive tiene un sentido. Sin embargo, hoy asistimos a una crisis de sentido. Los jóvenes se preguntan qué es lo que hacen sobre la tierra, son asaltados por toda clase de dudas del tipo : <<no pedí nacer>>. Proviene de esas preguntas fundamentales : “¿Qué hacemos en la Tierra y qué es lo que tengo que hacer yo aquí?” . Hasta ahora, las iglesias, los directores de conciencia contestaban a esta pregunta. Ahora muchos de esos jóvenes que están en una sociedad materialista, que viven en el seno de familias disfuncionales, no tienen más la posibilidad de plantear la pregunta. Peor aún, ya no saben que esa pregunta habita en ellos, que los angustia, que no les da respiro, mientras su profundo deseo es el de saber la razón de estar allí donde están.

Este problema del sentido es un problema espiritual. Entonces : si el yoga es un conjunto de técnicas es primero que nada una sabiduría. ¿Cómo la dimensión espiritual del yoga puede inspirar el cambio pedagógico?

Usted me plantea una pregunta que me lleva a hablar más particularmente de mi país, Francia, donde se estableció una distinción tajante entre la educación y la cuestión espiritual y religiosa. Esto se instaló poco a poco en nuestra tradición, luego de la Revolución de 1789 primero, así como también a principios de este siglo en que las polémicas hicieron furor para terminar en una neta separación de la Iglesia y del Estado. Hay en nosotros una voluntad permanente, casi salvaje de separar toda espiritualidad de la educación. Y creo que hay que respetar esa voluntad, ese espíritu de laicidad. Por este motivo siempre insistí en el hecho de que la dimensión espiritual en el yoga representa una espiritualidad ampliada, que se abre a una religiosidad y no a una religión en particular. Concientes de que esta necesidad espiritual responde a una necesidad fundamental en los niños, mucho hemos reflexionado en mi grupo de estudio sobre ese problema . Pensamos que la forma más natural, la menos ostentatoria o provocante para la sensibilidad de cada uno era introducir la experiencia del silencio.

Cuando una persona siente su cuerpo, sus músculos, su espalda, y sobre todo su respiración, toma conciencia del acto fundamental de la vida. La relajación permite ir más lejos : ayuda a darse cuenta de todas las tensiones, a depositarlas para poder por fin dejar lugar al silencio. Entonces es posible entrar en relación con percepciones que no están explícitas, pero que afloran o podrían aflorar a la conciencia clara.. Entonces es posible sentirse unido a una riqueza escondida, fuente profunda y misteriosa de valores humanos y universales, que algunos pueden elegir nombrar y reconocer como dios, fe , esperanza, amor...A ellos les toca elegir, no a nosotros.

No es necesario nombrar esos conceptos, pero sucede que surjan en magníficas expresiones, que broten de pronto en una disertación, en deberes de chicos cuando hablan del silencio como de una flor! ¡Y hay otras formas de acceso muy favorable a la eclosión de esta experiencia tan regeneradora!

Escuchar música , o aún descubrir, en forma de lectura silenciosa o mimada , cuentos y mitos que transmitan una sabiduría inmemorial. Además hay una técnica muy específica del yoga. Hoy tiene ya gran popularidad . Me refiero al mándala.

Los mándalas son figuras estructuradas, organizadas alrededor de un centro, que contienen formas diversas, abstractas o no, que no son ni necesariamente geométricas, ni simétricas, pero que siempre están en relación con el núcleo central. Tienen en común la propiedad de encantar a todos los niños que adoran crearlos o colorearlos. También se puede usarlos con fines pedagógicos : ayudan a la concentración y la memorización de nociones abstractas. Los mándalas son la imagen de un equilibrio, de un orden interior.

¿El occidente no es un nostálgico del orden?

Sin duda, pero es la nostalgia de un orden interior, de una armonía y no del conformismo y de una organización exterior.

La falta de concentración es una de las dificultades en la escuela. Hay niños con problemas que tienen mucha dificultad en concentrarse en el trabajo escolar. ¿Qué respuestas prácticas trae el yoga?

Según los médicos parece que se observa actualmente cada vez más frecuentemente síntomas que traducen un desarreglo del sistema nervioso. Esto produce niños que no se pueden quedar quietos, niños hiperactivos con déficit de atención. Los desequilibrios observados actualmente traducen el aceleramiento del sistema simpático : algunos adultos o niños no se pueden dormir de noche. Se Trata de una disfunción del sistema neurovegetativo cuyas causas, según nosotros, están en el modo de vida y de alimentación. El yoga trae soluciones mejores que muchos medicamentos preconizados hoy en día.

Cuando se habla de problemas en la educación se piensa siempre en los niños. ¡Pero debería pensarse en los profesores, en los educadores! ¿el yoga no debe ser reservado a una práctica personal del educador?

El yoga debe ser transmitido por adultos, por educadores. Son ellos que tienen a su cargo a los niños y no a la inversa. No obstante se nos cuentan escenas muy divertidas, que abren los ojos sobre posibilidades de futuro. Los niños que practican estos métodos obtienen beneficios en la escuela. Pero cuando vuelven a sus casas frecuentemente cuentan a sus padres. Estos dicen a sus niños :<<yo también estoy estresado(a). Sería bueno que haga relajación. Pero no tengo tiempo>>. Al día siguiente algunos dicen a sus niños :<<¡muéstrame ahora la relajación!>> Así, hay niños que enseñan estas técnicas a sus padres. Esto puede ilustrar el buen fundamento de la formación permanente. Nunca terminamos de aprender a vivir mejor. ¡Y los niños pueden servir como multiplicadores!

En su libro y en sus palabras siento una gran confianza en las posibilidades del potencial humano. Sin embargo frecuentemente hay quejas de que los

educadores y la escuela han perdido esta confianza en este potencial, así como en la misión que les toca cumplir.

Seguro que no. Tenemos un sistema y estructuras que están gravemente anquilosadas. Ya hemos hablado de esto. En esas condiciones, ¿Cómo puede ser que aún se pueda funcionar? Para mí no cabe duda que si puede sobrevivir es porque todavía existen docentes extraordinarios. Hacen algo que da resultado tanto en los niños como en los padres. Sin esto el sistema se habría auto destruido hace mucho. Se habría derrumbado. Pero persiste a pesar de todo. ¿Tiene posibilidades de auto-transformación? Lo creo en la medida en que las reformas se encarguen de la formación de los maestros.

¿Hay un entendimiento posible entre el yoga y la psicología moderna? Es preferible que un “niño problema” haga yoga o consulte a un psicólogo o un psicoanalista?

Mi grupo se llama Recherche du Yoga dans l'éducation*, el Rye. Tiene mucho contacto con psicólogos porque la psicología contemporánea está convencida que el cuerpo juega un gran rol en la mentalidad, la capacidad de comprender y que la inteligencia no es sólo una inteligencia abstracta. Los psicólogos ven niños mejorar por la práctica de posturas. A veces se ve que no hay que llevar al psiquismo causas puramente físicas. Quiero decir que un buen número de problemas psicológicos pueden arreglarse por un cambio en el modo de vida o por una práctica corporal. Lo inverso también es cierto. Algunos casos pueden llevar a privilegiar una u otra, o recurrir a las dos.

¿Se puede establecer una evaluación científica de los efectos del yoga en la mejora de los resultados escolares?

Tenemos numerosos estudios hechos sobre este tema. Son experiencias hechas con médicos, temas de memoria presentados por los docentes en la escuela del RYE en su tercer año de formación, o aún observaciones que consignan en su diario de a bordo , los docentes introducen estas técnicas en su clase. Estudios muy serios llevados a cabo en Israel y en Australia testimonian del progreso de las capacidades cognitivas por los ejercicios de yoga.

Sin embargo muchos protocolos de evaluación, estadísticas, se relacionan con hechos subjetivos. Es decir que un docente que introduce estos métodos en su clase puede decir :<<Bien, hay tal número de niños-por ejemplo 75%- que prefieren la relajación a las técnicas de estiramiento dorsal>> o aún <<a los varones les gusta más este ejercicio que a las niñas>>. En cuanto a los niños, la manera en la que observan y describen los efectos se relacionan ante todo con la autosatisfacción. Quiero decir que un niño que practica yoga se siente mejor, va aceptar con más facilidad los contenidos de la enseñanza, tendrá mejores relaciones con sus compañeros, con sus maestros. El ambiente de la clase va a cambiar para mejor. Pero los parámetros son tan numerosos que esta mejora es difícilmente cuantificable según criterios rigurosos. Sí podemos sin embargo confiar en una constatación casi internacional : el efecto de esta

práctica es el de aportar un muy neto aumento del placer de estar en la escuela!

¿Cuando usted introdujo el yoga en la escuela encontró resistencias en sus colegas, en sus superiores jerárquicos, o en los padres?

Sin duda, pero hay que entender lo que está en juego en esto. Lo que hace obstáculo no son los profesores o los directores de los establecimientos o padres : lo que resiste es la parte del ser humano que quiere quedarse en la rutina, que es conservadora, que tiene anteojeras. No sería justo pensar que se pueden designar categorías sociales refractarias, cuando esta oposición traduce el temor al cambio, a lo nuevo, el pasaje a un nivel superior. ¡Ese es el enemigo! Pero hay también en nosotros mismos, una parte a la que le gusta ir hacia delante, a la que le gusta la innovación. Así que encontramos al mismo tiempo obstáculos y apoyos frecuentemente inesperados, que vienen de una orilla o de otra por parte de los poderes en cuestión.

*Investigación para el yoga en la educación

Usted habló del cuerpo pero no de las manos y de los pies. ¿Puede usted hablarnos de nuestras manos y de nuestros pies, de lo que se puede hacer con las manos y los pies?

Bueno, quisiera comenzar por los pies. Tenemos un proverbio que dice “tonto como mis Pies”. Este es exactamente el espíritu francés ; lo que es alto es digno de consideración y lo que está abajo es indigno de consideración. No sé si este proverbio tiene equivalentes en otras lenguas, pero el nuestro expresa bien el desprecio de esta parte sin embargo muy útil de nuestro cuerpo. Me ocurre con frecuencia durante la clase, sobre todo después de un trabajo mental intenso, hacer bajar la conciencia corporal, hacer sentir el contacto con el suelo.

Pero, a propósito, creo que el español no es más generoso con los pies.

En español se dice “meter la pata = poner los pies” lo cual significa “cometer un error”

¡Ya lo ve! En español también se desprecian los pies. ¡Qué error! La relajación es muy importante para la cabeza , pero ¿cómo se podría obtener una relajación de la cabeza de otra manera que haciendo descender la energía de la conciencia a la parte baja del cuerpo? Cuando digo a mis alumnos, después de un trabajo intelectual intenso : <<cierren los ojos>> el cerebro que deja de recibir información exterior se pone ya a en reposo. Cierran sus ventanas. Digo ahora : <<Ahora tomen conciencia de sus pies

en sus zapatos, del contacto de sus pies en el suelo>>. Les aseguro que en un curso, después de un ejercicio intelectual muy sostenido, hace mucho bien sentir los glúteos sobre la silla y los pies en el suelo. De esta forma simple, inmediatamente eficaz, la conciencia puede bajar a las zonas olvidadas, liberar a las que acaban de ser requeridas intensamente, dejarlas “recomponerse”.

Pero también se puede descansar de un trabajo intelectual con una buena caminata, el mejor de los deportes. Todos los especialistas lo preconizan. Una caminata regular desentumece las piernas y los pies. ¡No los despreciemos!

En cuanto a las manos, les voy a dar un lugar de preferencia, uno de los primeros en cualquier caso. El trabajo manual no es valorado en nuestra enseñanza, pero de las dos manos, por lo menos una, la derecha (o la izquierda), mantiene un papel mayor en toda nuestra actividad práctica. Según seamos diestros o zurdos, es toda una parte del cuerpo que trabaja más que la otra. Hay así un desequilibrio lateral permanente entre la izquierda y la derecha. Después de un trabajo escrito, por ejemplo, es bueno hacer movimientos que ejerciten las dos manos juntas.

¿Hay otras partes del cuerpo que hayamos olvidado en nuestro sistema escolar y que habría que despertar o reeducar?

Mucho hemos hablado del cuerpo y de los olvidos a corregir. Sin embargo no hemos hablado de lo sensorial que merece especiales cuidados. De nuestros sentidos, la vista y el oído trabajan permanentemente ya que estamos sumergidos en la era del “audiovisual” (es de tener en cuenta que esto se hace en posición sentada, dominante privilegiada de nuestra cultura). Es indispensable que descansen, que las refresquemos y tenemos muchos ejercicios concebidos para ello. Pero tenemos otros sentidos. Sin embargo ¿qué lugar reservan nuestros liceos para el desarrollo del gusto, del olfato, del tacto? Los franceses están sin embargo embebidos de su refinamiento en materia de perfume, de gastronomía. Pero muchos padres franceses se quejan de que sus chicos no sepan apreciar más los buenos platos porque comen alimentos sin sabor, y prefieren los fastfood. Hoy se reconoce al fin que hay que reeducar el gusto.

¿Podría hablarnos de algunas experiencias de su trabajo con el gusto y el olfato?

Si, por supuesto. Para el olfato, por ejemplo, se pide cerrar los ojos y se hace sentir diversos frasquitos. Se deben identificar los olores que contienen. Una vez que los frasquitos se alejaron deben encontrar, “re-sentir” en el interior de sí mismos el perfume de lavanda, de tomillo, etc. Esta segunda fase tiene que ver con el entrenamiento del sentido sutil.

¡Michel Serres considera que el lenguaje, de alguna manera es una anestesia!

En efecto el lenguaje no permite vivir lo sensorial en toda su profundidad. Es indudable que una educación abstracta se acompaña de una educación verbal que desemboca en un lenguaje carente de sentido. Se lo llamó “la lengua de madera”*. Esta deformación, desnaturalización, es extraña al yoga, debería decir a los yogas, es decir a todas las técnicas de Oriente y de Occidente que invitan a revalorizar las sensaciones perdidas y las partes de nosotros mismos que hemos obstruido.

¿La respiración no forma parte de esas sensaciones perdidas? Me parece que respiramos muy mal. ¿Qué podemos hacer por nuestra respiración? ¿Hay una relación entre la respiración y las funciones mentales?

*avoir la langue de bois: (tener la lengua de madera): lenguaje fijo, rígido, sin asimilamiento en la realidad.

Es notable que muchos niños llamados “retrasados” respiran con la boca abierta. Los yoghis dicen que la respiración por la nariz favorece la actividad intelectual. Es que los sinus comunican directamente con el cerebro. El aire que pasa por la nariz envía señales al cerebro, que retira de allí las informaciones sobre el estado fisiológico y psíquico. Estas señales desencadenan consignas reguladoras de las funciones nerviosas.

¿El ritmo de la respiración no está en relación con la música, la poesía?

Ciertamente. La métrica poética se modela sobre el ritmo de la respiración.

Esto me recuerda un poeta chileno. Este es en francés su poema de adiós a la vida.

“Je dis adieu à ma vie, j’ai écrit des poésies, des poèmes, paroles, paroles pour occulter la seule vérité qui est : nous respirons et nous cessons de respirer.” *

Morir es dejar la respiración, ¿es vivir el último soplo?

Hablamos del soplo de expiración. Este soplo que devolvemos es la Palabra.

¿La columna vertebral no forma también parte de los grandes olvidados de la educación? Nosotros mismos no hemos aún hablado y su papel es tan importante. En la escuela está más bien puesta a prueba : se ven chicos llegar a clase con pesados portafolios.

La columna vertebral es efectivamente una gran olvidada. Sin embargo está activa sin cesar en nuestra vida. Nos permite mantenernos en posición vertical,, inclinarnos. Muchos de nuestros gestos nos llevan a inclinarnos hacia delante : comer, telefonar, encontrarse con alguien e incluso leer. De hecho hay siete posiciones fundamentales en la columna vertebral : la posición vertical erguida, las cuatro posiciones inclinadas : delante, atrás, derecha, izquierda y las torsiones. Estas posiciones deberían ser ejecutadas sistemáticamente cada día gracias a ejercicios apropiados. Si olvidamos hacer trabajar la columna en un sentido o en otro, esto trae rigidez, anquilosamientos, bloqueos. Es necesario estar particularmente atento en corregir las curvaturas que traen demasiada presión sobre las lumbares . Los reeducadores saben todo esto, pero debería aprenderse muy temprano en la escuela. La parte del yoga que es llamada Hata-yoga trata de las posturas y se funda en la educación de la columna vertebral.

Es una vieja tradición la de dar la consigna “Mantenerse derecho”. ¿Es útil o absurdo?

Si yo le digo "Póngase derecho" usted ciertamente, para satisfacerme va a enderezar la espalda. Pero tal vez incorrectamente, torciendo la espalda por ejemplo. De todas maneras eso no durará. Supongamos que usted haya adoptado una posición correcta, probablemente como los músculos dorsales no han sido fortificados, su espalda retomará su vieja y mala costumbre: caerá de nuevo. ¡Se desinflará como un soufflé cuando no se come ni bien sale del horno! Un solo remedio. Entrenar los músculos que sostienen las vértebras. Esto puede hacerse con diversos ejercicios, algunos de los cuales son muy divertidos. Ya sea uno alto o bajo, es necesario enderezarse.

*digo adiós a mi vida, escribí poesías, poemas, palabras, palabras para ocultar la única verdad que es respiramos y dejamos de respirar.

Usted compara la columna al "Árbol de la vida". ¿porqué utiliza usted esta imagen?

Usted sabe tan bien como yo que en la tradición, la columna vertebral es nombrada árbol de vida así como se dice que la flor sobre ese árbol de vida es el cerebro. Puedo decir también que hay un pájaro sobre ese árbol de vida: es el cerebro con sus dos hemisferios, sus dos alas. No es posible volar con un ala sola: las dos son necesarias.

¿La posición vertical tiene alguna relación con el desarrollo de las facultades mentales?

Es posible, pero no es una relación determinante. el soldado que debe mantenerse derecho como una L, no es forzosamente inteligente. Lo cual no significa tampoco que los soldados no sean inteligentes. De hecho la rectitud de la columna vertebral trae la apertura de la caja torácica y se observó que esta apertura (uno se planta) es una marca de confianza en sí mismo.

Parece que vamos a trabajar la confianza en sí mismo. Hablaba de una frase maestra, de una frase generativa que se repite para que la palabra se vuelva realidad, acción positiva.

Con esto, usted está resaltando algo muy importante. Usted sabe que tenemos un espíritu conciente y uno subconsciente. Este espíritu subconsciente es todopoderoso. Si tomáramos mayor conciencia de él, no nos dejaríamos influir por la propaganda, por la publicidad. No insistiré sobre este punto pero esto nos muestra que podemos también influirnos a nosotros mismos.

La buena forma de influirse a sí mismo es elegir el momento en el que nuestra parte conciente y nuestro subconsciente están en una relación de aurora y de crepúsculo. Es decir cuando el día y la noche se encuentran, cuando uno acaba de despertarse, o cuando se está entre la vigilia y el sueño, el anochecer. Es en esos momentos que a veces uno se hace sugerencias muy negativas. <<Nunca voy a poder>>, <<es siempre lo mismo>>, <<qué día difícil>>, si se aprovecharan esos momentos de contacto con el subconsciente para decirse: <<Estoy bien; tengo confianza en mí; me siento útil>>, en suma una frase que se haya elegido personalmente ya que es un asunto entre

nosotros y nosotros, poco a poco se verían los efectos positivos manifestarse en nuestra vida.

¿Un mantra?

Yo no diría un mantra. Diría una palabra maestra, una resolución. En el yoga esto lleva el nombre de sankalpa. Es decir una palabra fuerte, una palabra verdadera, que se siente y que se imprime en nuestro propio subconsciente. Por lo general quedamos atónitos de los efectos de esta palabra fuerte sobre nuestra forma de ser.

¿Cuál sería la palabra más importante que los docentes deberían repetir?

Me parece que sería A M A R.

En la selección de técnicas del RYE ¿qué técnica simple se podría presentar?

Propondría una técnica bastante conocida ; se la encuentra en nuestras publicaciones. En clase los ojos son muy demandados. Les hace falta momentos de distensión. Se pide a los alumnos llevar su mirada sucesivamente hacia arriba, hacia abajo ; a la izquierda, a la derecha ; luego arriba a la derecha, abajo a la derecha....Luego ubican las manos en caparazón sobre los ojos cerrados e imaginan un momento feliz. Es un ejercicio que se puede hacer fácilmente en la oficina, en casa. Se realiza un corte de algunos minutos, un recreo, una regeneración.

Micheline Flak, muchas gracias por haber venido. Deseamos un gran éxito a la versión en español de su libro.

Santiago de Chile 1996