

**Entrevista realizada a Ma. Fernanda Urrestarazu por la Lic. Alejandra Frutos para la revista mamá & bebé número 28 publicada en noviembre 2005.**

## **Yoga en la educación**

### **Despertar los sentidos**

Fernanda Urrestarazu se acercó al yoga de una manera particular. Lo hizo para comprobar que esta práctica milenaria podía ser beneficiosa en su lugar de trabajo: un aula de pre-escolares. Y en este emprendimiento tuvo mucha influencia su colega Nuria Sanguinetti, presidenta en Uruguay de RYE (Investigación de Yoga en la Educación, según su sigla en francés), una organización mundial creada por Micheline Flak, profesora de idiomas en la Sorbonne de Paris, que comenzó a investigar los beneficios del yoga convencida de que su práctica en el aula mejora el proceso de aprendizaje.

Fernanda viajó dos veces a Europa para entrenarse como educadora de RYE y desde hace seis años utiliza técnicas del yoga que trabajan la respiración, relajación, concentración y las posturas, para desarrollar el contenido académico con que deben cumplir alumnos de pre-escolares.

Hoy Fernanda no sólo practica yoga con sus alumnos, sino que es algo que forma parte de su estilo de vida y, quizás por eso, no se imagina una clase sin las herramientas que brinda su práctica ya que a su entender despiertan los sentidos y permiten una mayor concentración y respuesta de los niños.

#### **- ¿Qué significa aplicar el yoga en la educación?**

- Lo que hacemos es tomar técnicas del yoga, que adaptamos haciéndolas más lúdicas por tratarse de niños pequeños, para trabajar el tema curricular con que debemos cumplir. A esas técnicas, las llenamos de color,

imágenes y personajes. Nos ayuda que las posturas del yoga representen animales porque es algo atractivo para los niños. Se toman ejercicios para aplicarlos según la necesidad del momento: si hay que levantar la energía, calmarlos, armonizar, lograr la atención o concentración de los niños. Comprobé que frente a un “presten atención” la respuesta no es tan buena como si llevás al niño a través de ejercicios del yoga que involucren su cuerpo, la respiración y luego la atención. Si vamos del cuerpo subiendo al intelecto logramos una atención de mayor calidad y por más tiempo. El yoga los va llevando a una interiorización.

### **- ¿Qué actividades proponen?**

- Distintos ejercicios como pueden ser la limpieza de la casa que consiste en hacer mover las distintas articulaciones del cuerpo. En general, es en los hombros o la espalda en donde más se concentra la tensión porque los niños permanecen demasiado tiempo sentados. También se pueden estimular partes del cuerpo que están menos desarrolladas como los pies o las manos. Esto se puede hacer jugando con cintas, a través de cuentos como el del “Pequeño Pedro” en donde este personaje se despierta, se despereza, se lava las manos, abre las canillas, mira para afuera, etc. Con esas imágenes es más fácil que el niño responda y realice estos movimientos de las articulaciones que en una clase de yoga con adultos se comunicaría de otra manera. También se utilizan posturas, en general dinámicas con movimientos repetitivos porque es lo que a ellos les gusta: la repetición. De esa manera, logran tener una mejor conciencia y reconocimiento de su cuerpo a través del juego. Con la respiración también se juega. En el pizarrón se dibuja una letra o un número y con la respiración se siguen los movimientos de esas figuras. Así aprenden a respirar por la nariz y aquellos que la tienen tapada sienten la necesidad de limpiársela. Los sentamos en el piso con la mano en la panza para sentir y tomar conciencia de la respiración. El niño va conociéndose mejor. Y con todas estas actividades llega a la calma, a un

lugar de más escucha y, entonces, al proponer un trabajo de atención, de arte u observación, los niños estarán más disponibles para el aprendizaje.

**- ¿Siempre se aplican todas esas técnicas?**

- No, se pueden saltar. Si vienen de una actividad física o del recreo no vamos al cuerpo nuevamente sino algunas respiraciones con las piernas cruzadas y los ojos cerrados.

**- ¿Cómo se logra que un niño pequeño se anime a cerrar los ojos y a concentrarse?**

- A través del juego aprenden y disfrutan de ese momento, aunque al principio hay miedo y resistencia. Por ejemplo: “cuento uno y cierro los ojos, cuento dos y los abro”. Y de a poco se van alargando los períodos con los ojos cerrados. Cuando están incómodos con los ojos cerrados se los lleva a pensar en otras cosas por ejemplo diciéndoles que sientan la luz que pasa por sus párpados. Al llevar la atención a otro lado el miedo queda velado.

**- ¿Cuáles son las respuestas de los niños ante estas actividades?**

- Responden bien, les gustan porque les ofrecés sensaciones placenteras. No hay nada que sea impuesto, ni tampoco tienen que hacer un gran esfuerzo. Quizás deban esforzarse en cuanto al autocontrol pero es algo que van disfrutando cuando lo logran. Te dicen “yo pude respirar, yo pude imaginarme el cuento, yo pude sentarme”. La diferencia es abismal cuando aplicamos todas esas técnicas del yoga y luego proponemos un tema como por ejemplo dibujar una figura humana. El dibujo es mucho más completo, tiene muchas más partes y aparecen desde las orejas hasta los agujeros de la nariz.

**- ¿Cómo se explica eso?**

- Es que ellos pasaron por una experiencia que les hizo tomar contacto con su propio cuerpo. Una vez que trabajamos con barro el entusiasmo, las ganas y creatividad fueron más cuando le presentamos la actividad con estas técnicas que una vez que lo hicimos tradicionalmente. Los sentamos con los ojos cerrados, les pedimos que formen un hueco con sus manos, se les

colocó barro y les decimos que sientan su temperatura, textura y peso. Indudablemente, la sensibilización que se logra es otra. Cuando abrieron los ojos ese pedazo de barro que se llevaban para trabajar era algo muy conocido y lo habían logrado a través del tacto.

**- ¿Y eso qué tiene que ver con el yoga?**

- Micheline Flak dice que es muy importante trabajar en los niños el yoga a través de los sentidos. En la escuela hay una insistencia por lo cognitivo y muchas veces se deja de lado la información que podemos recibir a través de los sentidos. Por eso Micheline insiste en que juguemos con las imágenes, las sensaciones táctiles, los sonidos, los sabores que experimentamos y que podemos evocar y recrear. Este modelo de aprendizaje es de mucha más calidad que aquel en el que sólo está la palabra y te dice “atiendan, esto es así”. Este es un proceso más largo, pero, a su vez, de largo alcance: la experiencia se graba mejor.