

El yoga se cuele en las aulas

Gabriela Vaz / Suplemento DS - Diario El País. Febrero 2007

El bullicio de la clase suena tan ingobernable que cualquier docente habría caído en la tentación de gritar un contundente "¡silencio!". Sin embargo, la profesora Nuria Sanguinetti elige captar la atención de sus alumnos de otra manera. Enchufa un grabador, pone un disco de Mozart y avisa: "chicos, está sonando una música. ¿La escuchan?". En dos minutos el griterío se aplaca por completo y, contra cualquier pronóstico, más de 30 adolescentes quedan cautivados por una composición del austríaco.

Nuria no es profesora de música; enseña Historia en Secundaria y muchas veces, en sus clases, aplica técnicas de estudio provenientes del yoga. Es que ella es una de las formadoras de RYE Uruguay, una corriente pedagógica fundada en Francia que integra herramientas de la milenaria disciplina en la educación.

El RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation) es un movimiento fundado en Francia en 1978 por Micheline Flak, una profesora de inglés que por aquel entonces aprovechaba sus ratos libres para practicar yoga. Un día notó que sus alumnos estaban muy cansados y les dijo que recostaran la cabeza en el pupitre, mientras ella les leía un cuento. Cuando terminó y comenzó a preguntarles acerca de lo que había leído, todos querían participar pues sabían qué contestarle. Flak se vio muy sorprendida ya que no tenía idea de qué resortes había tocado para obtener tal respuesta. Intentó averiguarlo con expertos en educación y hasta con su instructor de yoga -ya que lo que había utilizado en clase es una técnica basada en sus principios- pero nadie sabía responderle. "Entonces investigó por su cuenta y consultando a médicos y otros especialistas entendió que el estado de relajación hace que el cerebro esté más alerta y reciba mejor la información", resume Nuria.

La investigación de la francesa -que estuvo en Uruguay la semana pasada- derivó en una corriente pedagógica que hoy se aplica en 300 centros educativos de su país e incluso integra el Programa de Formación Docente de La Sorbonne, además de extenderse a toda Europa, Israel y Sudamérica.

En 1989 Flak vino por primera vez a Uruguay. Fue en esa oportunidad cuando Nuria escuchó hablar de ella e invitada por su instructor fue a escuchar una de sus conferencias. "Me pareció fascinante, pero al mismo tiempo un poco infantil. Se lo dije y le pregunté cómo podía aplicar técnicas de yoga en Historia. Ella me dijo que no sabía, que no era profesora de historia y que yo debía investigar", cuenta la docente, quien cinco años después viajó a Francia para realizar un curso de formación en RYE.

Actualmente, conforma junto a las docentes María Capurro, Rita Poggi y Fernanda Urrestarazú el equipo RYE Uruguay, pues todas se especializaron en técnica de yoga en la educación, en Europa.

Relax y Atención

Ahora bien, ¿cómo se puede aplicar específicamente el yoga en medio de una clase de matemáticas o geografía? Las herramientas son muchas y cada una tiene su momento y clima. Además, cada docente debe hallar su estrategia particular de acuerdo a su materia.

No obstante, las formadoras aclaran que en ocasiones sólo se trata de pequeños detalles. "A veces, lo único que hacés es decir `vamos a estirar los brazos, respirar hondo, y leer la página 30`. Después vas sumando. Cuando tenés 30 adolescentes dispersos, ¿qué es mejor, ponerse a gritar o hacerlos escuchar Mozart para que hagan silencio? Te aseguro que lo segundo es más efectivo", dice Nuria.

A su vez, el yoga fusiona el trabajo de la mente con el del cuerpo. Tal como afirma la maestra y psicóloga Rita Poggi, "es necesario un cuerpo donde las articulaciones se puedan mover libremente, sin intoxicación, con una buena postura de columna, brazos y piernas. Eso, acompañado de respiración y pensamientos positivos, te hace alcanzar una relajación ideal para poder aprender".

Una técnica que los docentes trabajan bastante es la visualización. "Si estamos dando la Edad Media, podemos cerrar los ojos, imaginar que entramos a un castillo medieval o una catedral gótica y ver todo lo que leímos en la clase: los vitrales, las decoraciones, los arcos. O estudiar Grecia e imaginar que recorreremos el Partenón, sintiendo el frío del mármol de sus columnas. Y es impresionante. Te encontrás con alumnos diez años después y recuerdan cada detalle", cuenta la profesora de Historia.

La aprobación de los niños a estas técnicas suele ser tan buena que muchas veces ellos mismos las terminan pidiendo. Además, a los estudiantes más grandes los docentes les explican con qué objetivo se las utiliza. "Hoy existe mucho material de neurociencia. Si está comprobado que después de un minuto de silencio el cerebro es más receptivo, ¿por qué no podemos hacerlo? Se los contamos, lo aceptan y les gusta".

Algunas veces, los propios padres piden consejo para ayudar a sus hijos en el estudio. "Ley primera: si tu hijo llega cansado del colegio, no lo pongas enseguida a hacer los deberes, porque el cerebro se agota. Que salga a tomar aire, a andar en bici. El yoga dice que descansa el cambio de actividad, el equilibrio. Si estuviste todo el día haciendo actividad física, te descansa leer el diario. Si estuviste todo el día estudiando, te descansa salir a caminar por la playa".

Las técnicas de RYE están orientadas a calmar y relajar, pero también a focalizar la atención, concentración y memoria. Lo primero al servicio de lo segundo. "Es placentero y, desde el punto de vista cognitivo, también útil".

Niños que triunfan

En 1991 la profesora francesa Micheline Flak, creadora del método RYE que integra técnicas de yoga en la educación, escribió junto a su colega Jacques Coulon el libro *Des enfants qui réussissent* (Niños que triunfan), introduciendo a los lectores en la herramienta que poco después daría la vuelta al mundo.

Cinco años después, el manual fue traducido al español en una edición chilena. Allí se explican 30 ejercicios para guiar a los alumnos en clase hacia un mejor aprovechamiento de la energía, una correcta respiración y una postura corporal adecuada.

Así, dicen los autores, los niños eliminarán a la vez toxinas y pensamientos negativos, relajándose, concentrándose mejor y aprendiendo con más facilidad. La fórmula es transformar su inquietud, curiosidad y estrés en una actitud positiva ante la vida.

Gabriela Vaz

Suplemento DS - Diario El País. Febrero 2007