

En busca de la atención de los niños

Varios expertos proponen su práctica en el aula para mejorar la concentración y el aprendizaje

Hace mucho tiempo que el yoga dejó de ser patrimonio exclusivo de la, llamada por nosotros, cultura oriental, para transformarse en propiedad del mundo. Esas son palabras de la francesa Micheline Flak, doctorada en Letras Americanas y profesora de yoga, creadora del RYE (Investigación sobre la Yoga en la Educación, por sus siglas en francés), quien llegó a Uruguay en el marco del Congreso Latinoamericano de Yoga en la Educación, que se desarrolló desde el 8 de febrero y hasta el día de hoy en el Colegio James Summers de Solymar.

Esta es la quinta vez que Flak visita nuestro país, ya que está muy conectada con RYE Uruguay, varias de cuyas formadoras son exalumnas de Flak en los cursos que todavía dicta en la Sorbonne de París.

Vida moderna. “A pesar de sus orígenes centenarios el yoga está íntegramente conectado con la vida moderna. Todos de alguna u otra forma, estamos atados a una rutina, a un horario, a un estrés de la vida diaria”, dijo Flak a El Observador.

Cuando la pedagoga dice “todos” está cubriendo con la palabra el abanico etario, no solo circunscribiéndose a los adultos. “La pregunta surge espontáneamente: ¿por qué no yoga a los niños, si ellos también están estresados?”, pregunta Flak con una sonrisa.

En la escuela, la falta de atención se convierte en un problema a atacar desde diferentes campos. El yoga, ofreciendo posibilidades a través de ejercicios físicos (que incluyen respiración, elongación de la columna vertebral, relajación y la relación cuerpo-mente), puede funcionar como excelente aliciente para la actividad académica de los alumnos.

Un buen respiro. “Lo más importante es la respiración, porque está conectada con las emociones. Basta sólo pensar en cómo respiramos cuando estamos angustiados o cuando estamos felices”, señala Flak.

Además de los ejercicios de respiración y concentración, existen otras técnicas derivadas del yoga, como el uso de los mandala en las asignaturas curriculares. “El uso del mandala ayuda a confeccionar mapas de idea, donde se focaliza un “centro” del que salen ramificadas ideas secundarias”, afirmó María Capurro, formadora de la RYE Uruguay y una de las responsables de la organización de la convención. “Hay docentes de matemáticas que enseñan geometría usando su cuerpo, “dibujando” ángulos con la flexión del codo, por ejemplo”, agregó.

Flak distingue las diferencias en el trabajo entre los adultos y los niños: “Los adultos pueden ser más pacientes. Con los pequeños hay trabajar con mayor ritmo, con ejercicios de pocos minutos”.

Para el sociólogo e instructor de yoga Diego Arenaza, es difícil evaluar cuantitativamente los efectos del yoga en los niños, pero sí se pueden hacer registros cualitativos. “Cuando uno habla con los alumnos y éstos te dicen que se sintieron bien, que les gustó, bueno, es una forma de devolución positiva”, dijo Arenaza.

Italia es uno de los países europeos más avanzados en cuanto a la introducción de técnicas de yoga en las aulas. Las escuelas públicas tienen incorporado al sistema curricular el yoga e invitan profesores a las clases. En Chile hay algunos colegios en los que el yoga es opcional.

En épocas de debate sobre cuál debe ser el rumbo de la educación pública , el planteo de RYE Uruguay no es menor. El proyecto para que estos ejercicios se puedan aplicar en la enseñanza pública es un anhelo para los formadores, aunque todavía está en una fase incipiente a nivel burocrático.

Valentín Trujillo

El Observador, febrero 2007