

El yoga es una práctica milenaria para el **autocuidado**



El yoga es una práctica milenaria
para el **autocuidado**

Ana Isabel Villamil Aponte

Yoga en la escuela
anaisvilaponte@gmail.com
Tel. 3013349936

El yoga es una práctica milenaria originada en la India que, siglos después, llegó a Occidente y hoy está presente en escuelas de formación dedicadas por completo a los distintos linajes y maneras de practicarlo. Muchas personas lo han ido incorporando de manera habitual para reducir el estrés, mejorar la salud física y mental o, simplemente, obtener mayor bienestar para sus vidas. Esta práctica pretende conectar el cuerpo, la respiración y la mente, a través de posturas físicas (asanas), ejercicios de respiración conciente (pranayamas) y meditación.

Es por ello que el yoga, más que una serie de ejercicios físicos, se relaciona con posturas corporales que van armonizando el movimiento y la respiración, para obtener mayor concentración mental y conciencia de nuestro propio ser. Consiste, entonces, en un viaje hacia sí mismo: una oportunidad de reconocer el cuerpo como vehículo y canal de percepción de nuestra mente, nuestras emociones, miedos, dolores, complejos, prejuicios, frustraciones, así como también nuestro valor, equilibrio, fuerza, flexibilidad, vitalidad, amor y cuidado de la propia vida y de los otros que nos acompañan en este tránsito.

Por lo tanto, atender a sus prácticas, incorporándolas a la escuela, es hoy una herramienta importante para acompañar a niñas, niños, jóvenes y chicas en su crecimiento y desarrollo personal. La búsqueda

es hacia la posibilidad de alcanzar el conocimiento de sí, el equilibrio, la conciencia, la serenidad, la confianza y el confort general; todo ello, para nutrir la plenitud de reconocerse, orientando y desplegando en su propio desempeño sus genuinos intereses.

El psicólogo estadounidense Howard Gardner, a finales de los años 70 y comienzos de los 80, nos presentó su teoría sobre las inteligencias múltiples y, aunque a lo largo de estos años, algunos psicólogos y educadores difieran de esta mirada, la traigo aquí para señalar que, en nuestro haber, poseemos distintas capacidades y maneras de ver el mundo, de experimentar el conocimiento y sumergirnos en él.

Es así como en la escuela vamos reconociendo en nuestros estudiantes diferentes formas y desarrollos para acercarnos a las distintas áreas del programa escolar, para aprender desde su propio contacto y experiencia. De este modo, en sus prácticas podrían mostrarnos las diferentes formas en las que cada uno navega, con sus ritmos propios y, quizás, en principio, de una manera inconsciente, lo que algunas veces les trae dificultades, frustraciones, todo ello que les permite comprender lo que a diario van incorporando a sus vidas como parte de su formación, con la certeza de que el algún momento lo alcanzarán.

Atendiendo a lo anterior, la cognición humana es el resultado de varios y complejos procesos que, tejidos de manera transversal, multidisciplinar, se van fijando y afianzando de forma conjunta, ya que son importantes para que los estudiantes puedan ir desde lo sencillo a lo más complejo. Contemplar, observar, inquietarse, indagar,

preguntarse sobre dichos desarrollos, nos irán acompañando en la mejora de nuestra propia labor como profesores. Considero, entonces, que el yoga aquí propicia, a través de sus prácticas, un estado de autoconocimiento y mayor conciencia sobre la evolución y transformación del viaje de nuestros chicos y chicas y del quehacer propio, reconociéndonos de manera empática, en un estado de unicidad que va a redundar en el bienestar de toda la comunidad escolar.



Respirar

Todo lo que vibra en el universo es aire inspirado, aliento para la vida, prana, es nuestra energía vital y no está presente sólo en los seres humanos. Todo en la naturaleza respira y se nutre de formas diferentes pero necesarias para mantenernos en este espacio-tiempo. Al nacer, lo primero que hacemos es respirar y ese movimiento involuntario que

hace parte del sistema nervioso autónomo, nos acompaña a lo largo de la vida. No siempre lo reconocemos de manera consciente pero, sin inhalar y exhalar de manera constante, es casi imposible sostenernos activos y en pleno desarrollo de nuestras actividades diarias.

En la escuela, a diario, nos encontramos con estudiantes que les cuesta estar tranquilos, sosegados y concentrados para llevar a cabo sus labores. Muchos están acompañados de la ansiedad y el estrés y, algunas veces, acuden a diferentes maneras para encontrar la calma, entre ellas, la hiperactividad. En este camino, de manera no conciente, les es imposible concentrarse en las tareas propias de su formación, irrumpiendo además en el proceso y trabajo de sus compañeros.

Convocarlos a detenerse, a mirarse, a respirar más despacio, con amplitud y prolongando estos tiempos, permite que se sientan más cómodos y dispuestos a las actividades propuestas y pertinentes a su trabajo escolar. Cada vez más en las escuelas y colegios es común encontrar profesoras y profesores que traen al aula este tipo de prácticas para conectar y ayudar a sus niños y niñas en sus labores escolares. Acompañarlos y beber de las aguas y del dulce del yoga, a través de la respiración, les permite sopesar otras formas de relacionarse con ellas y ellos mismos, además de ir reconociendo y aceptando a los otros en sus diferencias.

Los juegos, los círculos de palabra que se nutren de estas experiencias, les permiten danzar en rondas para cantar, aprender, desaprender, vibrar alto en la maravillosa aventura de sus días.

Trabajo corporal

Si pensamos el cuerpo como una compleja máquina biológica, es claro que este necesita ser atendido, cuidado y preservado de la mejor manera, para alcanzar un buen desempeño de sus funciones, prolongando su vida de forma sana y equilibrada. La práctica del yoga, entonces, como ya es de amplio conocimiento, ayuda a mejorar el nivel general del estado físico y mental, aumentando la fuerza y la flexibilidad; mejorando la postura, la coordinación, la presión arterial, la digestión y la concentración; reduciendo el cansancio, el estrés y la ansiedad; y permitiéndole al cuerpo relajarse y mejorar la confianza en sí mismo, para llevar una vida plena, vital y estable. Traerlo a la escuela, permite a los estudiantes nutrirse de esos beneficios.

Los estudiantes de hoy no son los mismos de hace unos años, el sistema educativo se ha ido transformando en aras de atender las necesidades y complejidades pertinentes a estos tiempos. Los jóvenes están más conectados a las tecnologías y a las redes sociales y mediáticas con lo que todo ello implica. La pandemia, especialmente, nos trajo el trabajo remoto y con él, la búsqueda de formas de hacer nuestra labor sin la desconexión de nuestros estudiantes, un reto nada fácil, pero se fueron valorando diversas maneras de conseguirlo y no dejarlos solos en ese tránsito de su formación.

El yoga fue una de esas prácticas que transformaron y aportaron soluciones, manteniéndolos más concentrados e invitándolos a dejar el sedentarismo que implicó estar recibiendo clases a través de un computador; y estas fueron experiencias que dieron su rédito en el camino de ese tiempo. Algunas instituciones como el Liceo Juan

Ramón Jiménez, un colegio campestre bogotano ubicado en la vía que va de Suba a Cota, hizo uso de dichas prácticas, especialmente, por los edufísicos y las retomó al regreso presencial, por las bondades de dichas clases. De tal manera que el yoga, poco a poco, se fue abriendo camino como un espacio que, de manera esporádica, fue convocando a las chicas y chicos del bachillerato alto y ganando con el paso del tiempo una presencia mayor.

Ya finalizando el año 2021, en las evaluaciones y autoevaluaciones que realizan los estudiantes dentro de su proceso de formación, los mismos chicos sugirieron que se mantuvieran dichas clases, por el reconocimiento del bienestar que les proporcionaron estas prácticas. Acoger dichas inquietudes les permitió a los profesores del área de educación física y a las directivas plantearse, de manera formal, la posibilidad de incluir en el programa las clases de yoga.



El PEI, (Proyecto Educativo Institucional), ha permitido que los colegios dentro del marco general de la ley de educación, propongan, vinculen y organicen lo que consideran pertinente a su filosofía y propuesta pedagógica. Dicha posibilidad, ha dado lugar a que la institución hoy en su programa acoja esta propuesta, es así como desde el año 2022 en los grados 7° a 11°, se ha venido desarrollando una novedosa estrategia para que los estudiantes participen y elijan de manera voluntaria y permanente asistir a dichas clases dentro de su horario y programa de Educación física.

En el yoga, como en otras formas del trabajo con el cuerpo, se le da valor a la práctica constante, por tanto, estimula y propicia los estiramientos, la flexibilidad, la fuerza, la coordinación, la resistencia, entre otros; permitiendo, en el trabajo con la respiración, ir haciendo conciencia del tono y la vitalidad que otras prácticas seguramente también propician. Por tanto, incluir esta experiencia dentro del programa escolar, da réditos importantes. Aquí se reconoce también las dificultades del trabajo con el cuerpo, el reconocimiento de sí mismo y de los obstáculos y cómo tramitarlos. Fluir y sentarse con sus pares a desarrollar la clase, los hace nadar en la empatía y el reconocimiento de la otredad.

Los profesores reconocen que, entre muchas de las cosas positivas, los jóvenes desde estas prácticas con el tiempo se dedican al autocuidado, en las que la autoimagen está puesta más en el reconocimiento y la aceptación de su propio cuerpo, y no tanto en los estándares sociales. Todo ello los va convocando a reconocer sus transformaciones y ganancias, destacando que más adelante se

dediquen a otras actividades como son el gusto por el senderismo, el atletismo y, en general, las actividades deportivas que atiendan el autocuidado y su energía vital.

Relajación y meditación

Relajarse y descansar es tan importante como el ejercicio y el desarrollo de nuestras actividades diarias. Sin el sueño reparador, nuestra salud física y mental se deteriora. Por tanto, en el yoga es de suma importancia, al terminar la práctica, relajarse y descansar para disponerse a continuar con las actividades de la vida diaria.

La respiración consciente es aquí tan importante como a lo largo de la clase y nos prepara para ir a un viaje más profundo, como es el de la meditación, la cual permite ir hacia adentro, en un movimiento interno de reconocimiento en el que abrazamos nuestras propias emociones para verlas en su manifestación real, contemplarlas, comprenderlas y aceptarlas para poderlas disolver.

Meditar es aprender a confiar, es abrir una ventana que nos permita ir encontrando el propio camino, cultivando nuestro despertar y alumbrando con nuestra propia luz el camino para disolver los patrones repetitivos de pensamiento, los juicios, las reacciones inconscientes. En el yoga hay muchas maneras de meditar, pero es en la práctica constante en la que vamos encontrando la forma que funciona para cada uno, en aras de evitar nuestras tendencias a huir de los problemas, a justificar la culpa y a aferrarnos al dolor o al placer. Es ir descubriendo con cuidado y atención una forma amorosa de atenderme.

En este camino, poco a poco, los jóvenes y chicas van iluminando su propio sendero, lo van limpiando y nutriendo con jugo que procede de su propia esencia para sanar. No desaparecen los conflictos y las dificultades, las demandas de la vida cotidiana y la escolaridad, pero se encienden las velas que les permiten integrarse a su propia individualidad de manera genuina, reconociendo que todos sufrimos y, por tanto, pueden respetar, entender y comprender también el dolor del otro. Además, reconocen la necesidad de apoyarse y acompañarse para salir de sus crisis que, muchas veces, son comunes y propias de los desarrollos de su edad. Esto les permite ver que no estamos solos y que somos uno aún en la diferencia.



Bibliografía

Feuerstein, Georg. La tradición del Yoga. Herder. 2013

Restrepo A., Rodrigo. Meditar. Planeta. 2021

Reventós, Miriam/Girón, María. Yoga. Fragmenta. 2016

Plazas G. Arcadio. Entrevista inédita. 2024

González Santiago. Entrevista Inédita. 2024



Cultura
BOGOTÁ ≡



SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE

