

Yoga Kids en IMA

«Nos mueve la fuerza del amor»

Carolina Fasulo

Ficha técnica

Nivel educativo: Primaria

Institución: Instituto María Auxiliadora, colegio habilitado N.º 24

Departamento: Montevideo

Clases: 1.º a 6.º de Educación Primaria

Área: Educación Física

Participantes: Profesora de Educación Física, equipo de Dirección

Autoría del relato: Lic. Carolina Fasulo

Contacto: lic.carolinafasulo@gmail.com carfasulo@iuacj.edu.uy

Resumen

Presentamos a continuación el relato de una maravillosa experiencia, que nos ayuda, desde edades tempranas, a conectar con nosotros mismos a través del movimiento.

Esta experiencia fue puesta en práctica el presente año por primera vez. En un contexto de vuelta a una presencialidad absoluta, fue necesario generar un espacio que permitiera a los alumnos dedicarle un tiempo de autocuidado a su cuerpo y mente. La práctica de yoga se presenta como un taller dentro del tiempo pedagógico de la extensión horaria. Esto es, tiempo no obligatorio de los alumnos en la Institución, pero al que concurre un gran porcentaje de los niños, y que se da posteriormente a la jornada obligatoria de 8.00 a 13.00 h.

Participan todos los grupos, de 1.º a 6.º año, y las clases están a cargo de la licenciada en Educación Física, autora de esta presentación, Carolina Fasulo.

La oportunidad de presentar esta buena práctica surge como resultado de una vivencia exitosa en la Institución. Tanto para los niños como para las familias esta práctica es muy valorada.

Agradecimientos

Gracias por el apoyo del personal docente, funcionarios y todo el equipo que conforma la gran familia que es IMA, el Instituto María Auxiliadora.

«En IMA lo hacemos posible con la fuerza del amor» (Lema institucional 2022).

Introducción

Este año se logró poner en práctica la experiencia de Yoga Kids. Creímos que sería beneficiosa para la salud mental y física de los niños que tenemos en nuestro colegio.

En años previos hubo varios intentos de implementar un espacio de mirada interior. Pasamos por varios nombres y modalidades, siempre con un objetivo muy claro: que los niños tuvieran un tiempo de la larga jornada que están en el colegio, para poder mirar un poco hacia adentro: hacer una mirada calma y reflexiva de lo que pasa en el interior de cada uno.

Iniciamos con un espacio de meditación, de contemplación, pero había algo que no estaba siendo compatible entre lo que planteábamos los adultos y lo que los niños necesitaban. Quietud y niños de entre 6 y 12 años parecía no ser una combinación viable.

Asimismo, la pandemia nos desafió con una pausa en la presencialidad. Debimos adecuar este espacio de *pausa* a una realidad dada a través de un dispositivo. Sin dudas, fue un desafío para todos los docentes del mundo y fue heroico el trabajo que se debió hacer para afrontar esta realidad. Particularmente, en el espacio pensado para la mirada interna, fue un desafío atrapar y motivar a los niños a distancia.

Una vez regresada la presencialidad, seguíamos sintiendo la necesidad de generar este espacio, ahora con más desafíos y vestigios de una pandemia que nos había afectado a todos.

Así surgió la oportunidad de un yoga para niños, diferente al yoga que pueden practicar los adultos. Es un yoga que tiene como finalidad unir la práctica de la actividad física con una meditación activa, el control respiratorio y el desarrollo de capacidades motoras que contribuyan al desarrollo integral de cada niño, apuntando hacia una vida adulta con hábitos saludables.

Capítulo 1. Yoga para niños en IMA

¿Qué es y buscamos con la práctica de yoga para niños en IMA?

El Colegio Instituto María Auxiliadora (IMA) es un colegio habilitado, perteneciente a la Congregación Salesiana, situado en el Cordón, barrio céntrico de la capital del Uruguay.

Somos casa-escuela de puertas abiertas, que integra y educa a niños y jóvenes a través de la pedagogía del amor, la razón y la fe. Creemos en el potencial de cada alumno/a y lo estimulamos mediante un ambiente pedagógico rico en valores cristianos. Somos un centro educativo salesiano que tiene más de 130 años de experiencia. (Página web de la institución, acceso 4/9/2022)

En este contexto de buscar enriquecer la formación de los niños, se identificó una necesidad de incorporar técnicas que unieran la práctica de actividad física con una meditación activa, el control respiratorio y el desarrollo de capacidades motoras que contribuyeran al desarrollo integral de cada niño, apuntando hacia una vida adulta con hábitos saludables.

Asimismo, la pandemia dejaba varios vestigios en las dinámicas de los niños, entre las más frecuentes, la ansiedad y las dificultades en la convivencia escolar.

Por iniciativa de la directora de Educación Inicial y Primaria, maestra Lucía Rama, (exalumna de esta casa), comenzaron en marzo de 2022 las clases de yoga para niños de 1.º a 6.º de Primaria, a cargo de la Lic. Carolina Fasulo, profesora de Educación Física en nivel Inicial, en la institución desde 2012. Este dato es relevante, ya que la profesora a cargo de la actividad es la misma que tuvieron en Educación Física Inicial, donde se busca la calidad de movimiento global (se trabaja por habilidades motrices básicas), y en el mismo salón donde se impartían las clases de Inicial. Es, en

muchos sentidos, una vuelta a buscar el aprendizaje significativo desde la base de cada movimiento, reenfocado en coordinarlo con el control respiratorio y la atención plena.

Cuando los niños y niñas concurren a la denominada Extensión Horaria, están en su segunda mitad del día, pues ingresan al horario curricular a las 8.00 h. Entre las 13.00 y 14.00 h están en su tiempo de almuerzo y descanso (quienes continúan en el Colegio, pues una minoría se retiran a las 13.00 h). A las 14.00 h empiezan la dinámica de la tarde, que consiste en tres talleres por día, de aproximadamente una hora cada uno, con un recreo de quince minutos a media tarde. Y se retiran de la Institución a las 17.00 h.

Yoga Kids se desarrolla los martes para 4.º y 5.º, los jueves para 6.º y los viernes para 1.º, 2.º y 3.º, en clases de 50 minutos de duración.

Cuando la propuesta fue presentada a las familias, rápidamente hubo un muy buen nivel de adhesión. Primeramente, algunos creían que era bueno, y así lo explicitaban, que los niños «se queden quietos un rato». Poco a poco, a través de la experiencia de los niños y sus narraciones, las familias fueron entendiendo que el taller Yoga Kids era un espacio distinto al resto de la dinámica de la Institución y también distinto al que en su imaginario se habían creado.

El primer acercamiento directo de las familias a la experiencia fue en lo que denominamos Día de la Familia (ver fotografías en Anexo), oportunidad en que todos los integrantes de las familias de la comunidad pueden acercarse al Colegio para vivenciar diferentes propuestas. Ese día, la profesora, asistida por los niños, mostró las primeras posturas corporales que estaban aprendiendo. Muchos de los asistentes, tímidamente, comenzaron a copiar a los niños. Esto fue tierra fértil para que entendiéramos que había un interés particular de las familias por la experiencia.

Con base en esa buena experiencia, se propuso en septiembre otra actividad con las familias, esta vez abierta a toda la comunidad y exclusiva del taller de Yoga Kids. La adhesión fue excelente. El patio externo se llenó de familias. Se pudo vivir una experiencia al aire libre, sin que importaran las restricciones físicas, ya que la invitación explicitaba que «todo interesado iba a poder participar» (ver fotografías en Anexo).

En el correr del año, las clases de yoga no quedan relegadas al salón de clases, sino que, en algunas ocasiones, cuando el tiempo lo permite, se realizan actividades en el patio, al aire libre, incluso se invita a alumnos de otras clases —por ejemplo, de Secundaria— que estén en el espacio.

Los niños, inquietos y curiosos por naturaleza, se interesan naturalmente por el aprendizaje de nuevas formas de movimiento, las comparten con sus familias, traen inquietudes a clase y se muestran dispuestos a encarar nuevos desafíos cada día, motivando a aquellos que no se atreven tanto, según una propuesta que siempre es de progresión en dificultad.

¿Cómo lo trabajamos?

En Yoga Kids buscamos estimular la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio en la práctica con el propio cuerpo, sin material adicional, concientizando la respiración y el manejo del cuerpo en el espacio, para lograr la meditación activa a través de dinámicas en las mismas posturas, coordinadas con la respiración.

Es fácil de decir, pero bastante más difícil de lograr. Al contrario del adulto, que necesita de una entrada en calor, el niño necesita *bajar revoluciones* antes de comenzar una sesión. Esto se logra con una propuesta bien activa al comenzar, para luego, de a poco, llegar a una concentración adecuada para trabajar en posturas. Es una actividad que, salvo la relajación final, no se parece al yoga tradicional para adultos, pero cumple con el objetivo de preparar al niño para adquirir hábitos saludables en su devenir adulto.

Se busca, también, no *infantilizar* demasiado la práctica. Se indican patrones de respiración nasal, en vez de cantos como suele verse en yoga infantil, que puede ser motivante a corto plazo pero no genera un aprendizaje significativo trasladable a la edad adulta, cuando no haya yoga musical.

En estos tiempos, en los que predomina la ansiedad y en que cada vez más nuestras actividades son sedentarias y con los ojos pegados a pantallas, se hacen necesarias actividades físicas enfocadas más allá de las habilidades motrices básicas: debemos trabajar la identificación y el manejo de las emociones a través de la actividad física. Para eso el yoga es el método ideal. Es necesario lograr patrones respiratorios y

posturas adecuados para mejorar la capacidad de concentración en todas las demás áreas, buscando que los niños se vuelvan protagonistas de su propia práctica.

Lo esencial que buscamos transmitir es... *respira*. Como la vida misma, cuando todo parezca difícil, cuando estés en una postura que parece insostenible, que te provoca dolor e incomodidad.... *respira*.

Los avatares del camino: las dificultades, los testimonios. Obstáculos y superación

Tratándose IMA de una institución salesiana dentro de la comunidad católica, se nos presentó como primera dificultad separar el yoga de algunas concepciones filosóficas hindúes. Se trata de combinar los saberes de la educación física con la filosofía del yoga para niños y preadolescentes de entre 6 y 12 años.

El yoga es una filosofía milenaria, originada en la cultura hindú, hace unos 5000 años, en India y en la región del actual Pakistán. Para los hindúes, filosofía y religión están entrelazados, pero en la cultura occidental el yoga se desarrolla principalmente como una práctica física.

El yoga, una práctica espiritual en su origen y casi exclusiva de los hombres, recién se volvió física y dinámica hace poco más de dos siglos con la invasión de Gran Bretaña en la región hindú. Los hindúes buscaron preservar sus tradiciones, uniendo la práctica del yoga espiritual al entrenamiento militar de su ejército, y forjaron las bases del método que hoy es popular en todo el mundo como sistema eficiente de entrenar el cuerpo sin descuidar la mente en el proceso.

En la actualidad occidental tenemos el desafío de estar saludables y buscar estrategias para llegar a ello. Aún persisten prejuicios en la práctica de yoga. Solo una familia evangélica nos pidió que sus dos hijos no participaran de las actividades, ya que ello iba en contra de sus creencias.

Por otro lado, surgieron resistencias en algunos grupos por los dolores físicos que generaba la actividad. Incluso, algunas familias se inquietaron por ello. Hubo que trabajar estos aspectos que, luego de la pausa activa, se lograron clarificar.

En el aula-gimnasio no ha sido fácil implementar un trabajo físico diferente al acostumbrado: se emplean estrategias diferentes según la edad y el grupo, pero

básicamente a todos se los conquista con *tiempo libre* dentro de la hora de práctica si completan todas las actividades propuestas. En ese tiempo libre, valiosísimo en observaciones, muchos se ponen a practicar posturas difíciles y desafiantes, otros siguen la relajación final, otros juegan con los materiales del salón (colchonetas, espaldar, bancos).

Testimonios en letras. Estamos llegando al corazón

Ha sido maravilloso leer algunos testimonios de familias o escuchar cuando se acercan a expresar lo que comparten con sus hijos:

Emiliano (11 años) nunca hubiera hecho yoga, pero está feliz, llega a más pelotas en básquetbol. (Mamá de Emiliano)

Manuel (8) se pasa esperando el viernes que tiene yoga, y me enseña las posturas en casa. (Mamá de Manuel)

Flor (11) quiere que repitamos en casa lo que aprendió contigo. (Mamá de Florencia)

Mi hijo quiere que hagamos ejercicio en casa para que no nos duela la espalda. (Mamá de Juan, de 6 años)

¡No puedo creer ver a XX en las fotos tranquilo, concentrado y con ojos cerrados. Nunca para en la clase! (Maestra del horario curricular)

Como estos, muchos otros comentarios han llegado a nuestros corazones, pero las imágenes valen más que mil palabras, y por ello las compartimos en el Anexo.

Creemos firmemente estar en el camino de sembrar esa semillita de que *moverse es todo lo que está bien* en estos niños y sus familias.

Reflexión y proyecciones

Ha sido un año desafiante, en la vuelta a la presencialidad, y estamos incorporando nuevos patrones de movimiento desde la educación física.

El impacto que tendrá esta práctica en la vida de estos niños será, sin lugar a dudas, significativo.

El yoga no es curricular y por eso lo incluimos en Extensión Horaria, a la que asiste el 90% de los niños de Primaria. La respuesta de las familias ha sido espectacular y esperamos seguir en este proyecto que nos llena de satisfacción. Mi formación en educación física y el apoyo desde la Dirección, con la directora Lucía Rama y todos los actores del Colegio, hacen que esta actividad tenga las mejores perspectivas.

Pienso en la posibilidad de ampliar el público que se podría beneficiar de la experiencia, incorporándose como propuesta extracurricular en otros niveles y para funcionarios o familias.

Anexo

Testimonios de nuestra experiencia en fotografías y videos (enlaces a videos completos):

Yoga Kids, las clases

<https://youtu.be/Eky8PCI5QjI>

Yoga Kids con las familias

<https://youtu.be/6a5s7PG7YJA>

Yoga Kids en el patio

<https://youtu.be/7-YYohtgndk>

Yoga Kids, mis posturas preferidas

<https://www.youtube.com/watch?v=hAOV33-AIDY>

Bibliografía

DI SANTO, M. (2013). *Amplitud de movimiento*. Buenos Aires: Paidotribo.

GÓMEZ, J. (2002). *La educación física en el patio, una nueva mirada*. Buenos Aires: Stadium.

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. (2022). [Creación del Programa de Actividad Física y Salud](#), dependiente de la Dirección General de la Salud. Resolución del 4 de abril de 2022, publicada el 8 de abril 2022.