

Yoga en la infancia en contextos educativos

*Maestras María Eugenia Arís y Amparo Delgado
Extensión Escolar de AEBU Montevideo*

Ficha técnica

Nivel educativo: Primaria

Institución: Extensión Escolar de AEBU. Montevideo

Clases, grados, colectivo docente: 1.º a 6.º año escolar

Áreas que integran: Lenguaje, Arte

Participantes: Maestra María Eugenia Arís, niños y niñas de 1.º y 6.º año

Autoría del relato de la experiencia: Maestras María Eugenia Arís
y Amparo Delgado

Contacto: maruaris@gmail.com / jardinyextension@aebu.org.uy

Resumen

Dentro de la propuesta de Extensión Escolar de AEBU existe un espacio de trabajo en talleres que se propone de manera trimestral, con frecuencia semanal. Conforman una de las líneas de acción que integran nuestra propuesta y se trata de un espacio pedagógico de experimentación entre niños de diferentes grados escolares. En este caso involucra a niños y niñas de 1.º a 6.º año.

Su característica principal radica en lo heterogéneo de su integración, tanto en lo que se propone a desarrollar como en las edades de los niños que conforman los grupos en cada taller y las diferentes maestras (y sus modalidades) que los llevan a cabo.

Se trata de un momento de la jornada en que se jerarquiza la vivencia de diversas experiencias, en las que niños y niñas pueden transitar en torno a una temática que

pone en juego la curiosidad, las expresiones en todas sus formas, el trabajo colectivo y los procesos individuales al enfrentarse a una situación, a crear, a pensar y a vivir en el cuerpo.

La experiencia que aquí se describe trata de una secuencia de trabajo en torno a una experiencia de yoga para niños y niñas, que se genera en un espacio de taller. Esta experiencia se ha llevado a cabo desde el año 2022 hasta diciembre de 2024.

Introducción

Yoga significa unidad. Unidad de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones. El yoga es mucho más que un ejercicio físico. Es la puesta en juego del cuerpo para buscar la toma de conciencia de aquello que pasa en nuestro interior, fomentando la autoobservación y apuntando a un completo conocimiento de uno mismo, en relación con quién soy y cómo me relaciono con la vida, el entorno y los sujetos que me rodean.

El yoga es estar presente en cada cosa que hago, disponible con una atención plena; significa estar completamente concentrados en lo que estamos haciendo.

En Extensión Escolar, el Taller de Yoga se conformó en un tiempo y un espacio definido de creación y de vivencias, en las que, de forma adecuada para las infancias, se propone la práctica de diversas dinámicas de juego y conciencia con el cuerpo.

En este proceso fuimos acompañando semanalmente una secuencia de actividades que buscaban ofrecer un tiempo diferente, en un lugar diferente, a contrapelo de las dinámicas sociales que más predominan hoy en día, incluso institucionales, que nos apremian en la intensidad del vértigo y el individualismo que predomina en la sociedad actual.

¿Por qué es importante introducir el yoga en la infancia?

Los niños y niñas, al igual que todas las personas, viven en una sociedad que impone un ritmo de vida agitado, acelerado y complejo. Muchos niños y niñas no pueden adaptarse a este ritmo y comienzan a manifestar diferentes síntomas. Los estímulos externos que bombardean a la infancia hoy en día contribuyen a esto. La práctica de yoga los lleva a la conciencia de sí mismos y a la introspección, que los ayuda a centrarse en su cuerpo, en su mente y en sus afectos, y a desarrollar una mayor autoconciencia de las emociones propias y del mundo que les rodea.

Hablamos de una conciencia, que refiere también a la identificación de *ser uno mismo*, sin dejar de estar atentos a *la existencia de un(os) otro(s)*, guiado por la vivencia de experiencias conjuntas, que requieren de definiciones colectivas, respiraciones concordantes, acciones comunes y pautas que nos involucren a todos.

El espacio de este taller se vuelve un lugar de privilegio para intentar abordar estos aspectos junto a ellos, con su perspectiva, interceptada a la nuestra, en la elaboración de miradas polifónicas, a través de una herramienta de sobra conocida por ellos: su propio cuerpo.

El Taller de Yoga se volvió una nueva ocasión para generar algo diferente en el camino de promover un desarrollo integral de niños y niñas, poniendo en convergencia dos variables potenciales en las infancias: mayor cantidad de estresores en su vida cotidiana y la enorme posibilidad que cuentan de aprender a partir de métodos naturales.

Desarrollo

¿Cómo se practica yoga con las infancias?

Los talleres de yoga pensados para niños y niñas se basan en el disfrute de la creatividad y espontaneidad propias de la infancia, explorando movimientos corporales conscientes, posturas de yoga específicas, ejercicios de relajación y respiratorios.

Mediante esto se busca que los niños puedan encontrar su propio *mar en calma* interior, así como también un lugar de reflexión y tranquilidad.

El juego, las canciones, los cuentos, las metáforas y las danzas circulares son los protagonistas en esta propuesta.

Este tipo de actividades ponen en juego sus habilidades motoras, como también la exploración de las posibilidades de su cuerpo (y su mente) para encontrar momentos especialmente dispuestos para la calma, con el objetivo de que con el tiempo y la práctica puedan llevarlo a otros momentos y espacios de su vida.

Muchas de estas concepciones se fueron filtrando y tomando espacio en otros momentos de la jornada, como al llegar de la escuela, a través de algún ejercicio de respiración, juego cantado en coordinación con nuestras manos, o con la lectura de un cuento en un espacio distendido y cómodo como es nuestra sala de lectura.

También al inicio del almuerzo, diferentes ejercicios de respiración, al ser practicados sistemáticamente a diario, niños y niñas comenzaron a incorporarlos como rutina y a pedirlo en el caso de ser omitidos por las docentes. Incluso con la práctica cotidiana, ellos comenzaron a guiar al resto de sus compañeros y compañeras.

Algunas de las actividades que fueron orientando los aspectos mencionados fueron:

Canciones y juegos cantados que buscan la coordinación y el movimiento corporal:

- «Me hamaco en el agua», de Susana Bosch
- «Saludo al sol cantado», de Paula Acuña
- «Sube y baja», de Pequeño Pez
- «En la Selva», de Paula Acuña
- «En el mar», de Agua de Sol
- «El paseíto», de Cantacuentos
- «Gira girasol», de Marcelo Ribeiro
- «La llama de tu corazón», de Congal Tijuana
- «Om mani padme hum», de Paula Acuña

Libros que nos acompañan en este proceso:

- *Valentín y la estrella*, de Verónica Lecomte
- *La estrella*, de Topo
- *Giraluna*, de Eduardo Gudiñi Kieffer
- *La ballena, yoga para pequeñines*, de Sarah Jane Hinder
- *Respira*, de Inés Castel-Branco
- *Buenas noches yoga*, de Miriam Gates
- *El pájaro del alma*, de Mijal Snuit

Actividades

- Juego de la Memoria, con diferentes animales y sus posturas de yoga
- Juego «En el mar», saltando obstáculos y armando posturas según lo indicado por la canción
- Práctica del Saludo al Sol tradicional y Saludo al Sol cantado para niños y niñas

- Rayuela Yogui
- Juego de dados con diferentes prendas
- Juego de recorrido «El juego de los sentimientos», de @juegoparaconocernos
- Juego «Dígallo con emoción». Adaptación del clásico juego «Dígallo con mímica», a partir de tarjetas que describen diferentes situaciones que ponen en juego emociones diversas.
- Practicamos la respiración con barquitos de papel/pelotas de telgopor y sorbitos/hojas de otoño
- Creación de saludos a... a partir de tarjetas con posturas de yoga de «Yoga en familia»
- Elaboración de mandalas grupales e individuales.
- Momento de relax con visualizaciones guiadas
- Prácticas de pensamiento lateral
- Talleres con familias

En este proceso de trabajo, la retroalimentación en la vivencia por la que iban transitando niños y niñas era permanente y potenciadora, ya que se volvía insumo para el desarrollo de cada instancia que se planificaba semana a semana.

Las familias fueron testigos, pero también parte en algunas circunstancias de esta secuencia. Así, se planificó un taller en el cual participaron, dado el retorno que recibimos, movidos por el entusiasmo con que iban y volvían impresiones compartidas en los hogares.

La familia de Genaro, por ejemplo, nos hizo llegar sus apreciaciones al respecto de los talleres de yoga en la Extensión Escolar de AEBU:

«Mamá, veo un bosque». Esta frase sintetiza todo lo que fue el proceso de yoga para Genaro. Es una herramienta superpoderosa, además de práctica. Ver cómo gestiona sus emociones a través de diferentes técnicas, como pueden ser la respiración o la meditación, es algo que me emociona mucho, ya que él puede darse cuenta cuando hay algo que lo frustra y enoja y buscar soluciones por sí mismo. El yoga nos permitió como familia utilizarlo en nuestro día a día: jugar con las diferentes posturas, vincularlas con animales e inventar historias. ¡Estas prácticas se volvieron momentos superlúdicos que acompañan las diferentes etapas de desarrollo, y nuestras tardes de juego!

También lo vi fundamental para respetar los ritmos y los tiempos. Muchas veces nos olvidamos de «respirar», ponemos piloto automático y vamos para adelante, sin detenernos a ver lo que realmente importa. Para saber qué es lo que mis hijos necesitan, es necesario volver a mí para poder acompañarlos a ellos.

Por eso creo que la práctica de yoga es integral y fundamental para los niños y niñas, y que se extienda a la familia y a los vínculos cercanos potencia todo el trabajo realizado. Agradezco que Genaro haya tenido esa experiencia en AEBU, lo ayudó mucho en la confianza, en conocerse y potenciar sus aprendizajes. Es una disciplina que debería estar en la currícula de la educación, como una materia más que aporte a lo emocional y espiritual.

Las prácticas que propone el yoga en las infancias nos han ido demostrando que varios aspectos de los que trabajamos aquí se ven potenciados. El espacio de Extensión Escolar, concebido como un escenario donde la convivencia ocupa un lugar de especial jerarquía, donde lo social y las oportunidades de experimentación y juego nos convocan cada día.

Este taller trajo información y vivencias que permitieron a niños y niñas estar más disponibles y más atentos a lo que implica estar con otros. La propuesta sirvió de desafío y herramienta a la vez, para dar atención al cuerpo y sus posturas, a la forma en que intervenimos los espacios y las dinámicas entre compañeros con él.

Permitió hacer pausa. Darnos el tiempo para los movimientos más macro, pero también los mínimos y adquiridos como la respiración. Son múltiples los beneficios que se conocen en relación con los efectos que esta tiene en el sistema nervioso, en cómo suma a la posibilidad de autorregulación, de hallar equilibrios y de instalarnos en el momento presente, *aquí y ahora*.

Dimos lugar al descanso. Pasó a ser un elemento más dentro de lo escolar. Esto colaboró en el tránsito de jornadas intensas y largas, de niños y niñas con varias horas de actividades, una tras otra, colaborando en las transiciones de una actividad a la otra, en *volver a la calma* tras un momento agitado.

Todo esto es potencial para mejorar aspectos de la autoestima, de la confianza en uno mismo y en las propias posibilidades de ser el responsable y el actor principal en el control de las situaciones. Y es por esta razón también por la que valoramos esta experiencia como una práctica favorable y contracultural de los tiempos y el vértigo actuales.

«Es extrañamente hermoso que nuestra educación pueda pasar, en todas las edades de la vida, por experiencias muy simples. Sé que estoy aquí... sé que respiro... Siento tensiones en la espalda, en los hombros, en el pecho. Las suelto... Me siento revivir. Estoy aquí con los demás.»

Micheline Flak

Referencias bibliográficas

- ALONSO, Pablo. (2017). *Yoga con niños*. Jaguar.
- DÍEZ, M. (2013). *10 ideas clave. La educación infantil*. Graó.
- DUSCHATZKY, S., y SZTULWARK, D. (2011). *Imágenes de lo no escolar. En la escuela y más allá*. Paidós.
- DUSCHATZKY, S. (2015). *Maestros errantes. Experimentaciones sociales en la intemperie*. Paidós.
- FLAK, M., y COULON (2006). *Niños que triunfan. El yoga en la escuela*. Cuatro Vientos.
- FRIGERIO, G., y otros (2017). *Trabajar en instituciones: los oficios del lazo*. Noveduc.
- GARTH, Maureen, (1992). *Rayo de Luna. Meditaciones para niños*, 2. Oniro.
- HOYUELOS, A. (2009). *La ética en el pensamiento y obra pedagógica de Loris Malaguzzi*. Octaedro.
- MEIRIEU, P. (2010). *La opción de educar. Ética y pedagogía*. Octaedro.
- MEIRIEU, P. (2020). [*La escuela después... ¿con la pedagogía de antes?*](#) Movimiento Cooperativo de la Educación Popular, España.
- RAIJ, Silvio. (2020). *Guía práctica de Mindfulness para niños*. Paidós.
- REVISTA AESTHETHIKA. (2007). [*Acontecimiento y deseo \(un comentario a la lectura de Zizek sobre la obra de Alain Badiou\)*](#), vol. 3, n.º 1.
- SKLIAR, C. (2012). [*La infancia, la niñez, las interrupciones*](#). Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales-Flacso.
- SKLIAR, C. (2018). [*La rebeldía de los bello, lo lento de lo humano*](#). Página 12.
- SKLIAR, C. (2017). [*Hay que volver a una escuela de la inutilidad*](#). La Voz.
- SKLIAR, C. (2021). [*Tiempos, diferencias y la teoría de educar*](#).
- SOLER, M. (2015-2016). *Escribir, una manera de construir el saber*. In-fan-cia.
- SOTO, C., y VIOLANTE, R. (comps.) (2020). *Pedagogía de la crianza. Un campo teórico en construcción*. Praxis grupo editor.