

La enseñanza de prácticas orientales en los colegios de Bogotá:

Beneficios, retos y nuevas oportunidades en un diálogo intercultural de pedagogías y didácticas en desarrollo permanente





El siguiente ensayo *“La enseñanza de prácticas orientales en los colegios de Bogotá: beneficios, retos y nuevas oportunidades en un diálogo intercultural de pedagogías y didácticas en desarrollo permanente”*, hace parte de un conjunto de 9 ponencias realizadas en el primer encuentro académico sobre la aplicación de técnicas de yoga, meditación y prácticas que involucran la consciencia corporal en la educación para niños, niñas y jóvenes de jardines infantiles, colegios y universidades.

El encuentro se llevó a cabo en junio, en el marco del Festival Calma en la Ciudad: Bogotá Confía en su Bienestar (2024). La invitación a los conferencistas se hizo con tres preguntas guías: 1) El impacto de estas técnicas en su vida; 2) Las dificultades en la implementación de estas técnicas en currículos escolares y 3) Las oportunidades y retos en procesos de implementación. Con esta breve apertura damos inicio al ensayo del autor.

Festival Calma en la Ciudad: Bogotá Confía en su Bienestar. 2024.



Sobre el conferencista

Diego Felipe Silva Sánchez

diego.silva024@educacionbogota.edu.co

elchangoverdeotmail.com

Practicante de artes marciales, yoga y gimnasia. Licenciado en Artes Escénicas y Magister en enseñanza de lenguas extranjeras con énfasis en inglés. Docente de teatro nombrado en propiedad en el colegio Gabriel Betancourt Mejía y docente provisional de teatro el colegio Nueva Esperanza en el año 2023. Profesor de kung fu, gimnasia, yoga e inglés como lengua extranjera.

La enseñanza de prácticas orientales en los colegios de Bogotá: Beneficios, retos y nuevas oportunidades en un diálogo intercultural de pedagogías y didácticas en desarrollo permanente

Aún tengo en mi memoria aquel momento en el que siendo un niño de no más de ocho años, me enamoré de las prácticas orientales. Mi primer acercamiento fueron las series animadas de la cultura popular. En estas series retrataban a artistas marciales que, a pesar de ser muy fuertes y ágiles para el combate, eran nobles, ecuanímes e incluso “puros de corazón”.

Esta admiración por las prácticas marciales me llevó a inscribirme en un curso de karate, oferta extracurricular en el colegio en el que estudié. Dicho curso lo dirigía la profesora Nancy, una señora de mediana edad que daba clases en primaria. Recuerdo la solemnidad con la que, en la primera lección, la maestra Nancy nos explicó la simbología de su uniforme, lo que representaba para ella el cinto marrón que llevaba consigo y lo determinante que había sido el karate en su vida.

Recuerdo los primeros entrenamientos en los que, por primera vez, comencé a explorar movimientos desconocidos que fueron para mí un juego de niños, en ese momento. Pegar puños, lanzar patadas, saltar de variadas formas que no había conocido antes era tan divertido que, a diferencia de hoy, no me importaba el cansancio o el dolor del

estiramiento en el entrenamiento. Recuerdo que veía a la profesora con unos ojos distintos cuando daba clases regulares en el colegio a cuando tenía puesto el kimono de karate. Su postura, su tono de voz y hasta su modo de desplazarse cambiaban del cielo a tierra.

En una celebración de un día de la familia, la profesora Nancy llevó al colegio a dos compañeros de la liga de karate para realizar una muestra. Un compañero cinto azul y un maestro cinto negro. Primero, hicieron una práctica de combate o kumite, que me impresionó por las técnicas y la energía que proyectaban ambos participantes. Luego, el compañero cinto azul hizo una muestra de acrobacia en la que vi por primera vez técnicas tan alucinantes que me dió la impresión de que aquel joven podía volar a voluntad. Ese día supe que yo también quería aprender a volar como aquel karateca.

Eventualmente, y por motivos que desconozco, la clase de karate dejó de ser parte de la oferta extracurricular del colegio; dejé de practicar y luego llegó la enfermedad de *Scheuermann*, que se manifestó en forma de cifosis con un origen en mi espalda media.

Siendo yo un adolescente, los ortopedistas me dieron dos opciones: una cirugía de riesgo considerable o un tratamiento con un corsé ortopédico por dos años. Para mí fue una elección obvia. Este corsé solo debía quitármelo para bañarme y nada más. Una de las recomendaciones médicas era evitar el ejercicio, no solo porque el corsé era incómodo para cualquier práctica corporal, sino porque los deportes de carga o de impacto podrían ser nocivos para mí, según los médicos.

Cuando estaba culminando el segundo año con el corsé, conocí a un compañero del colegio a quien también le habían diagnosticado lo mismo. Sin embargo, este compañero ya llevaba varios años practicando artes marciales, Taekwondo. Él tenía una postura mucho más erguida que la mía. A los dos meses él dejó de usar el corsé y confió su proceso a la práctica marcial. Mi compañero superó satisfactoriamente la enfermedad de *Scheuermann*, sin la incómoda experiencia de convivir con el corsé tanto tiempo como yo lo hice.

En la última cita que tuve con los especialistas, me dijeron que había logrado corregir en gran medida mi postura, pero la cifosis seguía. No entendía muy bien el diagnóstico: ellos decían que yo tenía una inclinación de 67 grados, la había logrado corregir hasta 45 grados, pero la postura ideal debía estar entre 40 y 35 grados. La conclusión fue que me sané parcialmente de mi enfermedad. Me vieron cuatro ortopedistas en esa última consulta; tres de ellos me recomendaron no hacer ejercicio y solo uno consideraba que la actividad física podría ser crucial para corregir los pocos grados que hacían falta para alcanzar una postura ideal.

Con el tiempo, retomé el deporte y estudié un técnico en realización cinematográfica, una formación que me permitió reconocer mi gusto por la actuación y, eventualmente, llegó el teatro a mi vida. Entré a la UPN a estudiar licenciatura en artes escénicas y allí descubrí el tai chí, la técnica Feldenkrais y el yoga. Una vez más, renació en mí la curiosidad hacia estas prácticas orientales, pero, esta vez, no estaba dispuesto a ponerme a merced de la oferta hecha por la institución.

Pensé que no me podía conformar con unas cuantas clases de cuerpo en la universidad, así que decidí practicar de forma paralela un arte marcial. Elegí el kung fu, pues la imitación y representación de los animales me parecían más que afines con la práctica teatral y docente.

Tiempo después, apareció una electiva en la oferta de materias de la universidad; se llamaba Técnicas orientales y propioceptivas de entrenamiento corporal, y estaba dirigida por el Maestro Alexander Rubio. A esta electiva asistí cuatro años y, aunque en el sistema solo se podía elegir para un semestre, el maestro nos permitía asistir de manera libre así no apareciéramos en lista. En esa clase aprendí nuevos modos de respiración y a mover el cuerpo de maneras diversas con ejercicios de yoga, karate y danza. Fue en esta electiva en la que descubrí la gimnasia. Después de algunos años llenos de miedos, golpes y caídas, logré mis primeras técnicas de acrobacia. Hoy ya puedo volar como aquel compañero karateca cuya presentación marcó mi infancia de manera significativa.

En 2016 el maestro Alexander me invitó a hacer parte de un Guinness Record: quería realizar la clase de yoga más larga del mundo. Cuando él me hizo la oferta, casi de manera automática, respondí que sí, sin ser plenamente consciente de lo que estaba aceptando. Tal vez fue por lealtad al maestro o por participar en un reto en el que jamás se me hubiera ocurrido participar antes. Finalmente, cumplí mi palabra, participé del Guinness Record, el cual logramos a pesar de todo.

Mi vida cambió radicalmente una vez me metí de lleno en la práctica de saberes orientales. Mi rendimiento académico mejoró al punto de recibir matrícula de honor y beca de posgrado en la UPN. Logré pasar el examen docente para ser nombrado profesor del distrito. También pude culminar satisfactoriamente mis estudios de maestría. Hoy, me desempeño como profesor de teatro e inglés, actor y, en mi tiempo libre, sigo siendo practicante de artes marciales, yoga y gimnasia. En la actualidad, también hago horas extra como profesor de educación física y en todos los escenarios educativos que lidero, aparecen referentes de la formación marcial y somática que he tenido.

¿Por qué es importante enseñar prácticas orientales en los colegios de Bogotá y Colombia?



Como pueden ver, mi experiencia en las prácticas orientales comenzó en el colegio. Jamás hubiera predicho el resultado que aquel curso extracurricular iba a tener en mi vida. Ahora más que nunca puedo afirmar desde mi experiencia personal y profesional, que sí es importante la enseñanza de las prácticas orientales en la escuela. Hoy me brindan una oportunidad para compartir mis reflexiones que son resultado de la interacción constante con mis colegas, con mis compañeros de práctica marcial y, por supuesto, con mis estudiantes. A veces las respuestas pueden parecer obvias, sin embargo, van a notar ustedes a continuación, la profundidad de saberes y la cantidad de beneficios que pueden llegar a representar las prácticas orientales en las aulas regulares de la ciudad.

Hay algunos beneficios que hoy ya son lugares comunes en la discusión pública al respecto, sin embargo, hay otros menos conocidos que también mencionaré a continuación: las prácticas orientales permiten a los estudiantes aprender hábitos sanos, brindan herramientas para fortalecer el cuerpo, aporta al autoconocimiento desde la práctica física, motiva a los niños al autocuidado y al trabajo en equipo, y a tener control sobre sus emociones e impulsos. Son una actividad extra cotidiana que saca a aquellos que las practican de la zona de confort. Enseñan a tener disciplina y excelencia al desarrollar cualquier actividad. Permiten acceder a conocimientos de otras culturas y a entender su historia, lo que nos lleva a adquirir herramientas para nuestra cotidianidad y diario vivir, y para la resolución en los conflictos de forma pacífica.

Enseñan disciplina, voluntad, fraternidad, persistencia y aceptación. Estimulan la creatividad y el pensamiento simbólico. Enseñan a las personas a autorregular sus conductas, pensamientos, palabras y emociones, brindando la posibilidad de colaborar al desarrollo de ambientes saludables, no solo por la práctica física, sino por todos los conocimientos en nutrición, salud mental y desarrollo personal.

Permiten a los estudiantes desarrollar habilidades como la concentración, el autocontrol y a tener una actitud serena ante todo tipo de estrés, lo cual los prepara mejor para enfrentar los desafíos académicos y personales, promueven valores como la humildad, la perseverancia, la paciencia y el respeto, influyendo positivamente en el desarrollo moral de los niños y jóvenes. Adicionalmente, enseña a los practicantes a asumir con una actitud estoica ante las dificultades de la vida.

¿Qué debemos hacer para efectivamente involucrar las prácticas y saberes orientales en los colegios?

Un primer paso es educar desde el ejemplo. Eso exige de nosotros los educadores involucramos activamente en las actividades que vamos a enseñar. Es importante quitarle el velo místico que hace que las personas que desconocen estas prácticas usualmente las asocien con una religión concreta o con la promoción de la violencia, en el caso de las artes marciales. Por el contrario, debemos aproximar estas prácticas a nuestros estudiantes y a todo aquel que quiera aprender.



Mantenernos vigentes en el aprendizaje y el entrenamiento de estas prácticas es importante para cumplir con el ejemplo que debemos dar a nuestros estudiantes. También exige de nosotros investigar, escribir y formular tanto currículos, como secuencias didácticas detalladas con un sustento epistemológico claro, con objetivos realizables y con una intención clara de enseñanza en la que haya una sucesión lógica de intervenciones y actividades que permitan aproximar estos saberes a la escuela.

Para lograr esto, es importante entender que las prácticas orientales son saberes que llevan miles de años en desarrollo y que, por tanto, no solo es posible, sino necesario ser conscientes de las posibilidades que estos saberes nos propician para la construcción de proyectos transversales que pueden ser implementados en diferentes escenarios educativos.

La relación con la educación física y las artes parece más que obvia, a pesar de esto, nada es obvio al momento de elaborar nuevas formas de aproximar saberes tradicionales a las nuevas generaciones. Adicionalmente, algunos saberes que dialogan con otras disciplinas a veces son ignorados.

Las prácticas orientales tienen toda una historia que merece ser compartida con nuestros estudiantes, por lo tanto, pueden ser abordadas desde la materia de estudios sociales. Estas prácticas también cuentan con un pensamiento filosófico complejo que da cuenta de sus orígenes así como sus objetivos así que también pueden ser abordadas desde este campo de saber o, incluso, desde la asignatura de ética y valores.

También. cuentan con amplios conocimientos médicos que vale la pena ser explorados desde las materias de biología, química y física, en cuanto estas prácticas generan cambios evidentes en los cuerpos y conductas de quienes las practican.

La matemática y la geometría son aspectos que fácilmente pueden ser entendidos desde las prácticas orientales. Es normal escuchar profesores de estas prácticas hablar de ángulos, centro, líneas paralelas, perpendiculares y figuras geométricas que se dibujan con el cuerpo en determinadas técnicas e incluso algunos llegan a dibujar planos cartesianos para explicar los desplazamientos indicados en determinada secuencia de movimiento.

Por lo tanto, para efectivamente poder involucrar las prácticas orientales en las prácticas docentes de los colegios, es importante que nosotros los profesores nos demos la oportunidad de entrar en un diálogo constante con estos saberes, pues solo así podremos formular actividades pensadas para nuestra población escolar, teniendo en cuenta sus contextos socioculturales, emocionales y económicos. Si bien la enseñanza de estas prácticas nos remiten a saberes tradicionales, no podemos perder de vista que también exigen de nosotros innovación, creatividad y adaptación para la construcción de planes de aula originales que permitan a los niños y adolescentes acceder a estos saberes que, si bien nacieron en oriente, son hoy una herencia al alcance de toda la humanidad, con la ayuda de nosotros los profesores, por supuesto.



BIBLIOGRAFÍA

Castro, J. et al (2023). Influencia de las técnicas somáticas en las prácticas pedagógicas y el bienestar emocional en contextos escolares. IDEP. Bogotá, Colombia.

Feldenkrais, M. (2014). Autoconciencia por el movimiento. Ediciones Paidós.

Gutierrez, C. (2010). Breve Historia del Kung Fu. Nowtilus.

Vigue, J. (2018). Atlas ilustrado Yoga, anatomía, posturas. Susaeta.

Yan, J. H., & Downing, J. H. (1998). Martial Arts Literature Review and Instructor's Perspective. Quest.

Yao, D. Y. (2008). El gran libro del Tai Chi Chuan. De Vecchi.



Cultura
BOGOTÁ ≡



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE

