

# Pedagogía del loto

Respirar, pensar y actuar, educando como acto de amor para el primer encuentro de yoga, meditación y educación.





El siguiente ensayo *"Pedagogía del loto Respirar, pensar y actuar, educando como acto de amor para el primer encuentro de yoga, meditación y educación"*, 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

### Alexander Rubio Álvarez

Doctor en educación, magister en docencia, Becario del gobierno de la India, instructor internacional de yoga de la Svyasa yoga university. Record guinness clase de yoga más larga del mundo. Creador de la pedagogía del loto. Premios: Top 50 global eacher prize (Dubai), Global education award (India), world fair play (Hungria). Concejo de Bogotá, Alcaldía mayor, presidencia de la república , docente del año 2023, etc.

## **Pedagogía de loto: Respirar, pensar y actuar, educando como acto de amor para el primer encuentro de yoga, meditación y educación**

En mi ponencia abordo temas que surgen desde el cuerpo y el impacto del primer momento en que emerge la propuesta pedagógica que he denominado “la pedagogía del loto”.

“La pedagogía del loto” surge a partir de la muerte violenta de uno de mis estudiantes en el colegio Rodrigo Lara Bonilla, institución educativa distrital, ubicada en Ciudad Bolívar, lugar que permitió el nacimiento de una forma disruptiva de educar desde el cuerpo. El colegio es el lugar donde he compartido el proceso educativo desde hace 25 años como docente de educación física con un maravilloso equipo de profesores como lo son Nelson Josué Garzón Ramírez y Fabio Alberto Acuña Supelano.

Mi inquietud como docente transformador me ha permitido buscar otras formas de abordar el cuerpo utilizando técnicas somáticas como el hatha yoga, técnicas de prana - yama, meditación, percusión corporal, expresión corporal, trabajo en colectivo, propiocepción, etc., que han sido fruto de mi formación y entrenamiento desde hace 35 años en temas de corporeidad.

Encuentro en mi labor situaciones que afectan la convivencia escolar. La situación que más me afectó fue la muerte violenta de uno de mis estudiantes, pero además la realidad traía otros

elementos que la comunidad estaba viviendo: consumo de drogas, microtráfico, pandillas, etc. Estas situaciones se convierten en el detonante para proponer una metodología diferente a las tradicionales, buscando que el cuerpo sea el eje principal. Es entonces cuando decido hacer varias investigaciones para estudiar, reconocer y observar el impacto de aplicar una forma educativa diferente, en donde se dé un lugar al cuerpo desde otras técnicas y experiencias corporales.



Cada una de estas investigaciones como son la investigación acción participativa (I.A.P); el diseño cuasi experimental pre- test, post- test y la etnografía; entre otras, demostró que las situaciones de violencia disminuían al enseñar a respirar a mis estudiantes, aunado a ejercicios de autoconocimiento corporal, expresión corporal, asanas y trabajo colectivo con un componente pedagógico y didáctico propio, que hemos denominado “pedagogía del loto” y con el cual logramos que la escuela fuese un territorio de paz. Generé una bitácora kinética emotiva para que los 40 estudiantes con los que inicié el proceso pudiesen compartir lo que cada clase les generaba y las emociones que transitaban en su cuerpo, enseñándoles que éstas son estadios pasajeros, que las emociones no son buenas o malas y que lo que las determina es lo que le permitimos al cuerpo desencadenar con ellas. Por ello, surgen las premisas: “respirar, pensar, actuar”, educando como acto de amor.

Realicé un acompañamiento inicial por cuatro años con el mismo grupo de 40 jóvenes, conociéndolos y observando paso a paso los cambios suscitados. Fue maravilloso encontrar cómo, al finalizar el cuarto año, habían disminuido las situaciones de violencia, con un impacto positivo en sus resultados académicos, dado que habían aprendido que el cuerpo es el territorio de vivencia de los derechos humanos. Las acciones como el trabajo kinético perceptivo, el contacto proxémico, y la regulación socioemocional generaba una transformación positiva que impactó a corto, mediano y largo plazo en sus vidas.



La fase sensoperceptiva, desde ejercicios como el cerrar los ojos, es muy importante permitiendo la auto escucha, la conciencia somática y la reconexión consigo mismo. El diálogo interior y también empoderarlos desde un discurso afectivo que rompa los paradigmas de mandatos parentales que se han convertido en patrones negativos de conducta repetitiva con carácter negativo, es muy importante.

Logramos trascender de acciones individuales a ejercicios colectivos que impactaron primero a 40 estudiantes de un curso, luego a 300 estudiantes de un grado y exponencialmente a 1.046 estudiantes de toda la jornada para, posteriormente, llegar a 35.000 jóvenes de la ciudad de Bogotá en 35 colegios públicos.

Desde el cuerpo hemos logrado conectar miles de jóvenes de todas las localidades de la ciudad en ejercicios de paz y conciencia

corporal que proponemos con la pedagogía del loto, logrando cosas que parecían imposibles: un récord Guinness de trabajo colectivo desde el cuerpo y otro récord Guinness de la clase de yoga más larga del mundo con duración de 36 horas realizada en el colegio Rodrigo Lara Bonilla, que son simplemente pretextos para promover que nuestros niños, niñas y jóvenes se empoderen desde el cuerpo y rompan los estigmas de la violencia o las imposiciones del medio, en donde parecen ser juzgados y rotulados por vivir en el sur de la ciudad, estudiar en un colegio público y pertenecer a los estratos uno y dos.



Hemos logrado que una postura del cuerpo o “asana” sea entendida como una postura o actitud para la vida, manifestándose en ejercicios multitudinarios con la ejecución de sukhasana, samastitti, padmasana, etc., en los que se busca una conexión y estado de atención plena desde la aparente quietud. A su vez, trabajamos dinámicas activas desde la percusión y expresión corporal, logrando contacto kinético entre miles de participantes, construyendo un lenguaje y aporte para la convivencia desde la proxemia y el respeto por el espacio vital.

Cerrar los ojos y observar el mundo interior para ser parte de un gran equipo que son los estudiantes, pero también generar enormes acciones colectivas desde rítmicas corporales interpretando una cumbia colombiana, como parte de un gran tejido desde el cuerpo, la respiración y el contacto amoroso con la vida.

**RESPIRAR:** desde las tres dinámicas básicas, apical, mediastínica y enseñando la basal, como forma regulatoria del proceso socioemocional que permita la generación de dopamina y la producción de endorfinas para tomar mejores decisiones y que una acción de impulso no les conduzca al hospital, la cárcel o la morgue.

**PENSAR:** en colectivo y con una acción de alteridad, otredad y empatía.

**ACTUAR:** educando como acto de amor, compartiendo de manera generosa, sin egoísmo, ni envidia y pensado que cada acción con la que generamos contacto con la comunidad, puede ser un proceso transformador y sanador de vidas.

El sueño continúa llegando a interconectar colegios en territorios que han sido víctimas del conflicto armado del país como el Urabá, Nariño, Boyacá, etc., también con otros docentes en países como Argentina, Estados Unidos y España.

Los logros más importantes además de que la propuesta sea reconocida como una de las mejores del mundo en Dubái, con el top 50 global *teacher prize*, con el global *education award*, en Hungría con el *Word fair play* y en Colombia con premios como la medalla José Acebedo y Gómez y Gonzalo Jiménez de Quezada, etc. Hemos logrado Records Guinness de la clase de yoga más larga del mundo desde el colegio Rodrigo Lara Bonilla, la cadena de percusión corporal más grande del mundo y además llenar la plaza de Bolívar con miles de jóvenes practicando hatha yoga como elemento de la pedagogía del loto.

El potencial relevante es permitir que, desde la educación pública, los jóvenes sientan que son capaces de lograr transformar sus vidas, ser profesionales en diversas áreas, viajar por el mundo, ser felices y, lo más importante, preservar su vida para construir un mundo más sensible desde el cuerpo como territorio de paz.

“Respirar , pensar , actuar, educando como acto de amor”

Namaste

“Yoga does mean happiness”

Gracias por creer en la educación y sus nuevas formas disruptivas.

## BIBLIOGRAFÍA

Rubio, A, Garzón N, Acuña F. (2014) cartilla de yoga y percusión corporal. Editorial. Secretaria de educación de Bogotá.

Rubio, A et al. (2020) Un florecer desde la pedagogía del loto. Editorial IDEP.

Rubio, A et al (2020) educación para el siglo XXI Corporeidad. Socio emocionalidad y bienestar.. Editorial IDEP.

Rubio , A et al (2023), Influencia de las técnicas somáticas en las prácticas pedagógicas y el bienestar emocional en contextos escolares. Editorial IDEP.



*Cultura*  
**BOGOTÁ** ≡



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
CULTURA, RECREACIÓN  
Y DEPORTE

