

Yoga:

una herramienta pedagógica interdisciplinaria para el desarrollo integral de niños y niñas.





El siguiente ensayo *“Yoga: una herramienta pedagógica interdisciplinar para el desarrollo integral de niños y niñas”*, 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 de la autora.

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



Sobre el conferencista

Claudia Marcela López Colmenares

marcelalopezcol@gmail.com

Licenciada en educación física de la Universidad Pedagógica Nacional. Magister en actividad física. Certificada en yoga para niños. Autora de labor, docente con 30 años de experiencia en motricidad infantil. Deportista, entrenadora deportiva, profesora de educación física, natación, gimnasia, danza, movimiento creativo, yoga y pilates. Autora de los libros: "Juegos coreográficos: cuentos para bailar y aprender"; "Juegos de yoga y pilates: herramientas para padres y maestro" y "Saranara la mariposa sin talento".

Yoga: una herramienta pedagógica interdisciplinaria para el desarrollo integral de niños y niñas

Yoga es una herramienta muy útil para maestros de áreas relacionadas con la actividad física como bailarines, entrenadores, educadores físicos, instructores y profesores de diferentes áreas que quieran incluir en su trabajo actividades de movimiento para contribuir en el balance físico y emocional de los estudiantes. También para padres que deseen divertirse con sus hijos involucrándose directamente en su proceso de desarrollo.

Cuando utilizamos el yoga encontramos la posibilidad de aplicar una metodología divertida y juegos que son transferibles a cualquier modalidad de la actividad física, combinando posiciones de las disciplinas de pilates, yoga y otras figuras inventadas por los niños, quienes en sus espacios de creación aportan los insumos para hacer del cuerpo un elemento mágico que se puede convertir en cualquier objeto o animal como pretexto para ejercitarse, cumpliendo con sus necesidades básicas de diversión, amor y pertenencia, libertad, supervivencia, poder y reconocimiento, a la vez que trabajan en torno a la formación de habilidades útiles para la vida y todo confluye en estados emocionales positivos donde los niños se ponen de acuerdo para colaborar y apoyar a otros.

Con esta diversidad de figuras, que se pueden hacer como analogías de una posición de yoga o algún elemento de la realidad, como la postura de la montaña o de la mariposa, los niños tienen

mayor oportunidad de ejercitarse con propósitos muy claros en un contexto entretenido que ofrece múltiples posibilidades.



La combinación entre posiciones de pilates, yoga y un poco de imaginación, brinda infinidad de oportunidades para jugar, logrando así que de una manera divertida y práctica, los niños mejoren sus habilidades y capacidades motrices, promoviendo la fuerza, el tono muscular, la coordinación, la alineación, la postura, el estilo en los movimientos y, por supuesto, la flexibilidad en cuyo aspecto hago más énfasis. Además de toda la infraestructura que se crea en paralelo en el equilibrio de las emociones interactuando entre ellos

y afianzando conceptos relacionados con el trabajo en equipo, hábitos constructivos de relación y demás aspectos. Así se ha visto y aplicado exitosamente con niños entre los 4 y 10 años, teniendo en cuenta que cada edad tiene niveles de complejidad distintos a nivel físico y mental por lo cual las instrucciones se deben adaptar.

Con la imitación de estas figuras, que se realizan de forma repetitiva en forma jugada, los niños van avanzando al mantener posturas seguras y adecuadas para su edad bajo unos principios que son los pilares en los que se apoya la propuesta para garantizar resultados y abarcar varios aspectos del movimiento.

Durante este proceso se produce en los niños una motivación intrínseca que los anima a querer practicar, pues son actividades que además de ser divertidas, promueven la repetición, ya que están llenas de creatividad y variantes para que en cada sesión, en el calentamiento, como tema central o al final de una clase, sea una experiencia de aprendizaje enriquecedora que los ayude a mejorar su consciencia corporal, además de crear una conexión emocional con sus pares desde la experiencia del juego.

Es una gran oportunidad poder beneficiarse de la mirada ecléctica de todas las formas de movimiento a partir de las asanas del yoga, las posturas de pilates, los ejercicios de gimnasia, los elementos de la danza, algunos gestos del deporte y demás actividades físicas, con el fin de que los maestros, sean o no de prácticas corporales, realicen ejercicios novedosos en sus sesiones de clase y de esta manera los niños logren tener sus cuerpos más elásticos y

tonificados; también mejoran la consciencia de su propio cuerpo para favorecer la autoestima, la adquisición y dominio de técnicas, y la coordinación, así como cualquier aprendizaje corporal con mayor gracia, facilidad y eficiencia.

Cuando se tienen en cuenta estos factores se pueden evitar inconvenientes relacionados con esas primeras imágenes de movimiento y la incorporación de correctos datos propioceptivos, procesos en los cuales los niños van comprendiendo en la práctica cómo están ubicados sus segmentos corporales así no se estén mirando en un espejo. También se refieren a la consciencia que el niño va desarrollando su poder de revisar sus propias sensaciones de estiramiento, alineación, equilibrio etc., lo cual les da la capacidad de ser los dueños de su cuerpo, autorregularse frente a este y así lograr una experiencia perceptiva consciente que además refuerce sus procesos de observación y representación que serán la base de nuevos aprendizajes.

Los niños perciben que siempre logran mejorar dentro de un contexto propio de ellos y al facilitador le da la opción de escoger muchas formas de trabajo, ya que puede hacer juegos de competencia, donde se ganan puntos por el esfuerzo; de ejecución, donde lo importante es cumplir con una tarea de movimiento o de “formas jugadas” que no alcanzan a ser juegos con reglas pues son más cortos, además suelen no ser competitivos, pero nunca pierden sus características de juego, como por ejemplo, intentar sostener el cuerpo acostado en la espalda del compañero que está en cuadrupedia y si éste pierde el equilibrio cambiar de rol, o realizar una

posición donde la pareja puede pasar por debajo como atravesando un túnel, o en la posición de flecha donde se apoya el vientre en el piso y se intenta levantar el resto del cuerpo, imaginando que se es un superhéroe que vuela por los aires o también imaginar que se está en un carrusel que lentamente avanza en círculo.



Con la forma jugada una rutina de estiramientos se puede convertir en un círculo de ejercicios, en los que se juega haciendo una ola o en divertidos momentos donde cada niño propone una posición a partir de una situación, por ejemplo, cuando el facilitador dice “En este bosque había muchos animales.” los niños contestan ¿Cómo cuáles? y ya sea el facilitador o los niños van nombrando figuras que el grupo repite. La forma jugada en sí misma tiene muchas maneras de ser modificada, este ejemplo se puede variar cuando el que modera es quien escoge todas las posiciones de acuerdo a su plan o cuando un niño dice una figura y todos la

repiten, y así van pasando en turno ordenado, también cuando un niño dice una figura y nombra a otro para que sucesivamente vayan proponiendo e integrando nuevas maneras de repetir en un contexto lúdico. Estas actividades promueven salud y bienestar creando hábitos relacionados con el ejercicio frente a las nuevas generaciones, quienes en medio de tanta afluencia tecnológica son proclives al aislamiento y sedentarismo, y no solamente por esto, sino porque cuando el cuerpo se recrea siente alegría y de allí surge un tipo de estímulo que, al favorecer el bienestar mental y emocional, se convierte en diversión y felicidad.

A nivel cognitivo se promueve el desarrollo de aspectos relacionados con la construcción de conocimiento y los procesos de pensamiento como son la observación, la comparación, la relación y la clasificación; que son inherentes al acto de pensar. Al hacer estas posiciones, los niños deben encontrar la misma perspectiva para realizar la figura, además de advertir cierto cuidado en los detalles para lograr imitarla con precisión. Cuando dichas figuras son de grupo, se crea una interdependencia en la que un niño se apoya en el otro, construyendo un ciclo sistémico que es la base para lograr las formas, pues cada uno es un elemento del todo.

Por último, se promueve el contacto sensible, respetuoso y cuidadoso con los demás, se regulan conductas de trabajo colectivo y se refuerzan interacciones sociales más saludables. Así, uno está pendiente del otro en función de la tarea del equipo; también, es una oportunidad para implementar diferentes maneras de conformar

grupos en los que todos trabajan indistintamente y para lograr todo esto es importante tener en cuenta 10 principios que a lo largo de mi experiencia he reunido como los mandamientos que han regido mi práctica con éxito y excelentes resultados.

En mi experiencia en el trabajo con niños he entendido claramente que ellos no aprenden igual que los adultos, los niños demandan mucha energía y expresión, se inspiran con el trabajo creativo y parece que divertirse fuera su único propósito, requieren de actividades variadas ya que siempre les gusta todo lo que es novedoso. En ocasiones un niño puede sentirse muy motivado cuando se le facilitan las actividades de movimiento o por el contrario puede rendirse fácilmente cuando evidencia que algo se les dificulta. Esto en sentido general ya que hay excepciones que nos sorprenden, así mismo conceptos como ser constante, respetar la individualidad y comprender aspectos muy específicos de la actividad física son desconocidos e irrelevantes para ellos.

Aquí lo esencial es que el maestro o facilitador tenga muy claros los principios que a continuación explicaré y pueda hacer una intervención desde la cual los niños perciban su importancia, ya que estos conjugados entre sí son los cimientos en la búsqueda de los objetivos y así los niños sin duda se convierten en los protagonistas de sus procesos.

PRINCIPIOS DEL MOVIMIENTO CON NIÑOS

PROPÓSITO, DIVERSIÓN, INDIVIDUALIDAD, VARIEDAD, FANTASÍA, DESPLAZAMIENTO, RETO, ALTERNANCIA, CONSTANCIA, ALINEACIÓN.

PROPÓSITO: una intención, mantenerse enfocado en lo que se busca con cada juego.

DIVERSIÓN: diversión hace referencia a lo que siente el niño cuando juega, y al jugar representa roles, se identifica con situaciones y personajes que para él son placenteros.

INDIVIDUALIDAD: Cada niño aprende a su propio ritmo y está dotado de diferentes cualidades.

VARIEDAD: Generar novedad sin perder la estructura.

FANTASÍA: Crea situaciones que construye en su imaginación.

DESPLAZAMIENTO: Habilidades básicas de movimiento como caminar, gatear, correr, saltar.

RETO: Momento de pequeños desafíos al hacer un esfuerzo.

ALTERNANCIA: Combinar ejercicios inhibidores y activadores

CONSTANCIA: Es consistencia y regularidad. Ofrecer estímulos para llevar la práctica más allá del aula.

ALINEACIÓN: La alineación se relaciona con el balance y simetría de las partes del cuerpo y con el tono de los diferentes grupos musculares.



BIBLIOGRAFÍA

GOPALA, Amir Yaffe & fialkova Katia (2011) Yoga para niños y familia curso de entranmaiento para maestros.

DI SANTO. Mario Amplitud del movimiento (2012), Editorial Paidotribo Barcelona.

ÁNGELES Ruiz de Velasco Gálvez, Molina Javier Abad (2011), El juego simbólico. Colección biblioteca infantil Barcelona.



SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE

