



Yoga y aprendizaje

M. Teresa Lladó Esclusa

Yoga síntesis, Mayo 2014

EL YOGA Y APRENDIZAJE

GUIÓN

1.- Cómo aprendemos. Las tres fases del aprendizaje.

- A. Recepción de la información
- B. Tratamiento de la información
- C. Utilización de la información

2. Aportaciones del yoga en el aprendizaje.

- 2.1 La escala de Patanjali
- 2.2 Los sentidos
- 2.3 Los *gunas* y la atención

3.- Tres, dos, uno...el yoga en acción.

3.1 Entorno de aprendizaje:

3.1.1 Material y físico:

3.1.2 Social. Con quién aprendemos

3.1.3 Mental. Modalidades personales de aprendizaje

3.1.3.1 Modalidades sensoriales. Intervención de los diferentes sentidos

3.1.3.2 Modalidades mentales. Hemisferios derecho e izquierdo

3.1.4 Filtros personales de entrada. Herencia familiar. Autoimagen

3.1.5 El cerebro límbico. Interruptor que abre o cierra el proceso de aprendizaje, entre el entorno y la modalidad

4. Conclusión. El camino hacia la autonomía

5. Bibliografía

EL YOGA Y APRENDIZAJE

(...)“Además de las materias que se enseñan, en las escuelas debería añadirse un programa de formación del ser en su totalidad, poniendo los medios necesarios para desarrollar la conciencia, la sensibilidad, el equilibrio, el dominio de uno mismo (emocional y mental), el contacto con el alma y, en general, el desarrollo de las cualidades de los cerebros derecho e izquierdo (...)

Formaría **gente de Corazón**, sólida e inteligente, que sabría llevar adelante la creación de una nueva sociedad más justa y más feliz. En estos momentos del siglo XXI, los jóvenes necesitan este alimento. Lo reclaman. Si se lo damos, serán el catalizador de una nueva y extraordinaria civilización que puede nacer a partir de ahora.

(Annie Marquier, *El maestro del corazón*, marzo 2012)

En este capítulo del trabajo de yoga social “Yoga para niños” vamos a observar cuál es el proceso de aprendizaje, las diferentes fases que lo componen y cómo la práctica de ejercicios de yoga adaptados al contexto y el conocimiento de la filosofía del yoga por parte del docente pueden incidir muy favorablemente en el acto de aprender.

1.- Cómo aprendemos (según esquema de Bruno Hourst)¹

El proceso de aprendizaje consta de 3 fases

- A. Recepción de la información
- B. Tratamiento de la información
- C. Utilización de la información

A continuación vamos a ver qué aspectos condicionan que cada una de estas fases se desarrolle de forma óptima:

A.- Recepción de la información. Primer momento del aprendizaje. Hay que tener en cuenta:

- Entorno material y físico: el asiento, la postura, la alimentación, los ritmos biológicos etc...
- Entorno social. Con quién aprendemos.
Profesor/a/formador/a. Compañeros/as

¹ Hourst, Bruno *Au bon plaisir d'apprendre*

- Entorno mental. Modalidades personales de aprendizaje:
 Modalidades sensoriales: auditivo., visual, kinestésico...
 Modalidades mentales: hemisferios derecho e izquierdo.
- Filtros personales de entrada. Herencia familiar. Autoimagen.
- El cerebro límbico: interruptor que abre o cierra el proceso de aprendizaje, entre el entorno y la modalidad.

B. Tratamiento de la información. Preparar para la asimilación, la activación y el control del aprendizaje

- emociones;
- inteligencias múltiples;
- memoria;

C. Utilización de la información. Preparar para la reproducción y la acción.

- Filtros personales de salida. Relación con uno mismo. Personalidad.
- Estado personal de utilización, salir de la zona de confort.

Conclusión

De lo expuesto podemos sacar dos grandes conclusiones:

- aprender es un proceso global que pone en marcha toda *la personalidad* del que aprende a diferentes niveles;
- es, asimismo, un proceso eminentemente *personal*.

2. Aportaciones del yoga en el aprendizaje

“El yoga no es un tema para el desarrollo espiritual o la realización espiritual. Más bien, como dice la tradición, el yoga es un tema para tratar con la mente”.

Swami Niranjanananda Saraswati

Sabemos que el yoga equilibra la personalidad física, emocional y mental del niño, así como los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. El cerebro y la mente mejoran en fuerza y calidad.

La actitud y la práctica de yoga ayuda a eliminar los efectos negativos y perjudiciales de los traumatismos; la angustia emocional que un niño puede haber conocido en el pasado y en el presente debe ser tratada y eliminada de manera apropiada y adecuada

a sus años de formación. Podrá disolver progresivamente los obstáculos patentes en filtros personales de entrada y de salida de la información como:

- opiniones sobre uno mismo: *“Soy un desastre” Soy malo en lenguas como mi madre...*) la relación con los demás: *“Le caigo mal al profesor”*;
- temores: *“Si suspendo este examen mi padre me va a dar una paliza”*
- situación familiar difícil: *“Mis padres se están divorciando” “Debo ocuparme de mis hermanos pequeños”...*;
- rechazo al cambio: *“Si apruebo, me harán responsable del grupo y no quiero”*.

A continuación vamos a centrarnos en tres importantes aportaciones del yoga en el proceso de aprendizaje: **la escala de Patanjali, los sentidos y los gunas.**

2.1 La escala de Patanjali

Los *sutras* de *Patanjali* son una valiosa herramienta en el marco de la educación y el aprendizaje, puesto que nos dan las pautas para elaborar ese programa de formación del ser en su totalidad del que hablábamos al inicio de este capítulo.

- *Yama*:. *Respetar las reglas morales. Aprender a vivir en grupo sin violencia. Aceptar los límites. Establecer relaciones honestas y no dependientes.*
- *Niyama*: *Descubrir el propio cuerpo sus características y funciones. Mantener una buena salud física y mental, gracias al cuidado físico, a la alimentación y al pensamiento positivo. El docente mantendrá una atmósfera de confianza mutua y alentadora.*
- *Asana*: *Toma de conciencia de la postura corporal y gestual.*
- *Pranayama*: *Toma de conciencia del funcionamiento del cuerpo. Respiración consciente.*
- *Pratyahara*: *Saber relajarse. Hacer silencio y pausas estructurantes*
- *Dharana*: *Saber concentrarse, no dejarse desestabilizar por los estímulos externos. Aprender a aprender.*



Las prácticas de cada *sutra* adaptadas al contexto del aula o de la materia van a hacer posible un aprendizaje desde el ser y lo va a hacer asequible a los niños que están fuera de la “norma”. Hay que tener en cuenta que la educación consiste en ayudar al individuo a conocerse a descubrir lo que quiere o lo que quiere hacer. (*Krishnamurti*)

2.2 Los sentidos

La visión del yoga en cuanto a los sentidos nos va a abrir un abanico de posibilidades pedagógicas que incidirán muy positivamente en las modalidades de aprendizaje y en la asimilación y memorización de los contenidos.

Según el yoga, el ser humano está dotado de veinte sentidos. Por un lado el aparato sensorial comprende cinco sentidos de conocimiento:

- Cinco sentidos externos: vista, oído, olfato, gusto y tacto;
- Cinco sentido sutiles denominados también interiores. Mentalmente podemos evocar situaciones en las que utilizamos los cinco sentidos externos. Podemos, ver, oír...tener experiencias psíquicas en nuestra mente, aunque nuestros órganos estén desconectados del mundo exterior.

Por el otro están los 5 sentidos de acción:

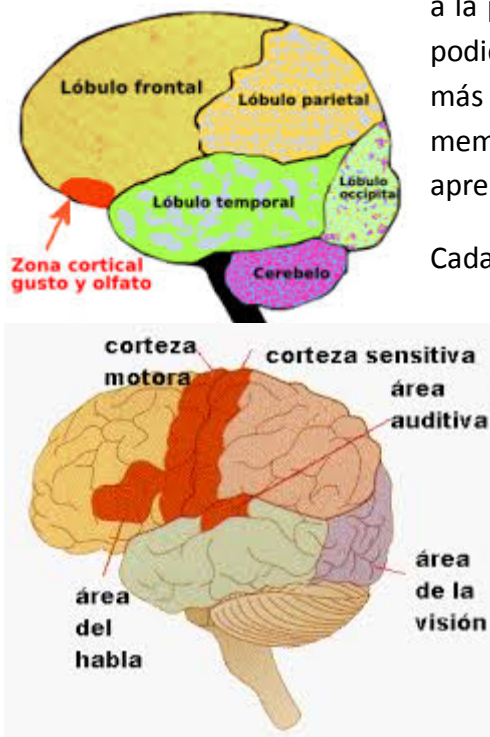
- La prensión, la locomoción, la palabra, la excreción, la procreación. Estos cinco sentidos tienen también su contrapartida sutil.

Esta realidad nos pone frente a nuestra extraordinaria riqueza de apreciación y disfrute.

Lamentablemente, nuestra civilización solamente educa los sentidos externos y en el ámbito escolar prácticamente se restringe a dos: el auditivo y el visual.

El trabajo con los sentidos sutiles es prácticamente nulo, cuando hay que considerar que son el puente que permite pasar de la presentación de los conocimientos a su comprensión intelectual.

La evocación interior puede aplicarse a todos los sentidos incluso al de la motricidad y a la pronunciación mental de frases o de palabras. Se ha podido comprobar que cuantos más sentidos se activan más aumentan las capacidades de asimilación y de memoria de los niños. Esta es la clave para aprender a aprender.



Cada uno de nuestros sentidos corresponde a una zona específica del cerebro. La vista se encuentra en el lóbulo occipital, el gusto, el olfato y el tacto en la zona cortical, la audición en el temporal y el control muscular en el frontal. Los sentidos internos activan zonas del cerebro distintas de los

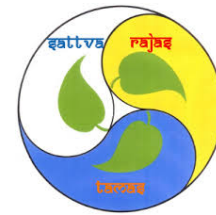
sentidos externos. La palabra expresada oralmente y la expresada mentalmente hacen intervenir zonas diferentes en el interior del cerebro.

Podemos deducir esta ley: más sentidos se activan (interiores y exteriores) en el aprendizaje de un tema, más grande es la superficie cerebral movilizada. Tendemos, en este caso, a asimilar con todo el cerebro. La cualidad del aprendizaje se encuentra pues, considerablemente mejorada.

2.3 Los *gunas* y la atención

Para aprender necesitamos: disciplina, atención, concentración y memoria.

Vamos a concluir este apartado hablando de los *gunas* y su relación con la atención. Las cualidades de la mente y del ser (*gunas*) varían según el temperamento de la persona y el momento del día. A continuación exponemos brevemente cada una de esas cualidades y su relación con la atención.



Tamas: Temperamento apático, despistado, necesita estímulos;

Rajas: Temperamento hiperactivo, de distracción fácil, necesita calma;

Sattva: Espíritu equilibrado, maduro, despierto. Concentración fácil. Necesidad de mantener el equilibrio.

Poder detectar los diferentes comportamientos o estados de los alumnos permite determinar qué prácticas yóguicas se deben utilizar para potenciarlos o modificarlos. Sobre todo, va a ser una gran herramienta para la detección de los diferentes estados de atención.

- Podemos reconocer 4 tipos de atención:

1.- Atención descuidada, conocida como *tamásica*:

- Expresión aburrida, los ojos dirigidos a un lado con la mirada hacia lo lejos. Ojos parcialmente cerrados.
- Ceño fruncido, aspecto dócil.
- Comportamiento correcto, pero está soñando despierto.

- Este niño necesita ejercicios más estimulantes que tranquilizantes.

2.- Atención fluctuante, conocida como *rajásica*

- Los ojos están apuntando aquí y allá.
- La lengua y los dientes se mueven con frecuencia, bien sea mordiendo o lamiendo los labios.

- La boca o toda la cara puede cambiar de expresión de un minuto al otro.
 - El pelo puede estar desarreglado por jugar con él, nerviosamente.
 - Este niño reacciona al ruido más sutil, pero la mente dispada salta a la siguiente distracción con rapidez.
 - Inquietud >hiperactividad, con predominancia del sistema simpático.
 - Interés superficial. períodos de atención cortos y tendencia a desperdiciar la energía indiscriminadamente.
- Necesidad de aprender a relajarse.

3.- Atención concentrada, conocida como *sáttwica*.

- Ojos concentrados; los niños se ven claramente absortos en la lección o en la actividad y no están soñando despiertos.
 - A veces la boca puede verse un poco apretada, con las mejillas ligeramente contraídas, como concentrándose con cierta tensión.
 - Usualmente, esta expresión se mantiene durante un tiempo largo, sin los constantes movimientos faciales del niño *rajásico*. Esto se puede encontrar en “buenos” alumnos, que son suficientemente afortunados de tener un sistema neurovegetativo bien balanceado, lo que hace del aprendizaje algo fácil para ellos.
 - Son capaces de trabajar duro de manera regular; escuchan bien y sus respuestas son adecuadas.
 - Su atención y su calma pueden asociarse también con el entusiasmo y con la creatividad. Estas son dos cualidades esenciales para evaluar la estabilidad de los niños.
- Puede ser algo negativo que el niño esté demasiado conforme y atado a la rutina.

4.- Perfecta atención

- Los ojos están completamente brillantes y alerta.
 - A menudo hay una sonrisa y los músculos faciales están relajados y sin tensión.
 - Sus reacciones suelen ser espontáneas, apropiadas y con confianza.
- Esta es la forma más elevada, pero también la menos común. Puede encontrarse en niños que tienen el don de una inteligencia y unos poderes de concentración excepcionales.

Hay momentos durante la clase que se pueden describir como *tamásicos*, *rajásicos*, *sáttwicos* o geniales.

3.- Tres, dos, uno...el yoga en acción

A continuación vamos a proponer actividades y prácticas yóguicas relacionadas con la primera de las fases de aprendizaje, la referente a la **Recepción de la información**, momento crucial para un buen aprendizaje.

Hay que tener en cuenta que el yoga en el aula empieza con la mirada del profesor hacia sus alumnos, su forma de hablarles, sus prejuicios...continúa con el ambiente de clase, distribución del espacio, oxigenación y termina con las prácticas concretas de yoga, la mayoría de las cuales son de corta duración 5 a 10 minutos realizadas en posición sentada o de pie, entre o al lado de la mesa y/o la silla.

3.1 Entorno de aprendizaje:

3.1.1 Material y físico:

- **Aula** o espacio con luz y bien aireado, tener presente de airear con frecuencia. En una aula donde se cultive el espíritu de *niyamas* como *shaucha* y *santoscha* hay:

- Rincones:

Relajación: Un espacio en el aula para relajarse, con cojines, materiales de texturas diferentes para tocar. *Mandalas* para dibujar, pintar con ceras, acuarelas, lápices de colores..., construir con diferentes materiales diferentes arenas, legumbres...(ver capítulo del trabajo dedicado a los *mandalas*). Música para escuchar con auriculares. Papeles de periódicos para arrugar, rasgar. (*Pratyahara*)

Palabras: Rincón con cajas, cofres...donde se guardan palabras y/o frases *sabrosas*, *protectoras*... a nivel individual y/o colectivo, fruto de alguna actividad en la cual se haya trabajado como por ejemplo: dar o recibir pensamientos positivos.

- Formulación de deseos, compromisos... colgados en un árbol, en un móvil (al estilo de Calder...) etc. (*Niyama*, *yama*, *dharana*)
- Periféricos: Frases, imágenes, textos colgados en las paredes en los cuales hay mensajes subliminales que generan paz, armonía... En formatos diferentes y cambiados con cierta frecuencia. Algunos fruto del trabajo de los alumnos, otras aportaciones del profesor, por ejemplo obras de arte (pinturas, esculturas). Además de aportar información, activan la observación y centran en el presente. Esos elementos ambientales crean un ambiente caluroso, desarrollan el hemisferio derecho del alumno y

favorecen un estado mental positivo para aprender (*niyama, yama, dharana*).

– **Asiento y postura (*asana*)**

- Todo tipo de juegos o actividades que hagan sentir el contacto de la espalda con el respaldo, el de los glúteos con la silla. Conciencia de formar dos ángulos rectos. Espalda –glúteos, muslos-rodillas.

Sentarse en diferentes tipos de sillas o en la mesa o en el suelo y comentar qué se siente. Juego de la silla.

- Actividades de enderezamiento de la columna vertebral. Mástil a lo largo del cual los impulsos vitales, algo comparable con la electricidad, ascienden hacia el cerebro alimentando la atención y el entusiasmo por la vida:

De pie, los pies separados según el ancho de las caderas. Imaginad que sois unas marionetas. Los hilos están aflojados, relajad bien los hombros y haced como si sintierais que el hilo que sostiene vuestra cabeza tirara hacia arriba, hacia el techo.

Inspirad e imaginad que el marionetista está tirando de los hilos que activan vuestras manos y vuestras manos suben y suben hacia arriba, estirad los brazos al máximo. Y él tira y tira hacia arriba de manera que os veis obligados a ponerlos de puntillas, sentid los dedos de los pies bien anclados en el suelo mientras sentís que los hilos os tiran hacia el cielo.

De pronto los hilos se aflojan y sacando el aire vuestro cuerpo cae hacia adelante doblándose por la cintura como una marioneta.

Balancearos lateralmente, los brazos van de un lado al otro. Poco a poco os vais enderezando. Con los ojos cerrados sentid la verticalidad de vuestro cuerpo.

- Estatuas: Caminar por el espacio de manera aleatoria llevando la atención a las diferentes partes del cuerpo que van siendo nombradas. Cuando se oye la palabra “estatuas” hay que parar y llevar la atención a donde se diga. Se aprende sobre el movimiento y la inmovilidad, a la vez que se activa la atención.
- Las variantes del árbol y las posturas de torsión nos permiten trabajar las siete posturas de la columna vertebral (*tadasana, tiryaka tadasana, kati chakrasana*)

3.1.2 Social. Con quién aprendemos (*yama, niyama*)

- Compartir: Hacer pasar un gesto/una sonrisa/ un piedra preciosa (imaginaria), con las manos, con la mirada... que ponga en sintonía el grupo.
- Actitud positiva. Amistad, cooperación: Cada uno dice algo “bueno y/o nuevo” que haya ocurrido en las últimas 24h. O bien decir “tres cosas bien” de cada compañero/a del grupo. Se puede decir al oído, por escrito, a través del tacto...Por ejemplo:

El círculo del aniversario: La persona que cumple años se pone en el centro. Cada miembro del grupo le dice una frase empezando por: *“Estoy contento que hayas nacido porque.....”*La persona del centro no dice nada, simplemente recibe todos los “regalos”.

- Generar confianza: Actividades en pareja (*yama, pranayama*)

Paseo con la mirada: Por parejas, mirarse a los ojos, y decidir sin hablar quién de los dos es el líder. Éste va a hacer una serie de movimientos, arriba, abajo, izquierda, derecha...siguiendo el ritmo de la música y su compañero/a debe hacer exactamente lo mismo siempre con la mirada fija en los ojos del líder. A continuación cambio. Terminar poniendo la mano derecha en medio del pecho del compañero/a y sintonizar la respiración. A continuación empezar, por ejemplo un trabajo en grupo.

- Institucionalizar los conflictos: Cuando un niño se siente enfadado o siente que va a montar en cólera puede dirigirse a los demás hablando alto y fuerte de las causas de su enfado. A continuación hacer una relajación con una visualización de la cólera personificándola o coloreándola y alejándolas gracias a la fuerza de su respiración, por ejemplo soplando muy fuerte.

3.1.3 Mental. Modalidades personales de aprendizaje (*dharana*)

3.1.3.1 Modalidades sensoriales. Intervención de los diferentes sentidos

Despertar y/o desarrollar los sentidos debe ser una práctica a tener en cuenta frecuentemente, sobre todo para preparar la entrada de la información sujeto de aprendizaje, justo antes de empezar o mientras se está realizando la actividad. Los diferentes sentidos son los canales de las diferentes modalidades de aprendizaje: auditiva, visual, kinestésica...

Antes de empezar una actividad para despertar un sentido, se activará el órgano correspondiente con un masaje, un *mudra* o un *asana* como en el caso del yoga de los ojos.

He aquí algunos ejemplos:

Tacto:

- Reconocer con los ojos cerrados a qué compañero corresponde una mano.
- Escribir en la espalda del otro como si fuera una pizarra palabras que se van a utilizar en el contexto de una asignatura.
- Pequeño masaje con los dedos en la cabeza, cara, hombros.. como si fuera la lluvia. A continuación empezamos la lección sobre el clima...

Vista:

- Ejercicios del yoga de los ojos, adaptándolos según la edad del niño.
- Juegos de Kim que consisten en recordar objetos que se han visto durante unos segundos.

Vista y movimiento, ejemplo:

- El semáforo: Primero se comenta con los niños la función de los semáforos en el tráfico y se hace hincapié en el significado de los colores. Seguidamente los niños empiezan a andar alrededor de la habitación. Cuando el profesor levanta un papel rojo, los niños deben quedarse parados y no pueden moverse. Cuando levanta el amarillo, deben ponerse a saltar en el sitio. Cuando levante el verde podrán seguir andando alrededor de la habitación después de haber comprobado atentamente que no se acerca ningún coche.

Oído:

- Puertas y ventanas abiertas. Niños sentados en silencio y con los ojos cerrados. Deben fijarse en lo que oyen dentro y fuera de la habitación. Pasado aproximadamente un minuto dirán en voz baja qué sonidos han oído. En lugar de hablar pueden dibujar en un papel. A continuación empieza la actividad escolar.

Olfato y gusto:

- Antes de empezar la actividad escolar, los niños sentados y con los ojos cerrados, poner un trozo de bizcocho, galleta... o una hoja de alguna planta aromática o un bastoncito con unas gotitas de aceite esencial...en la palma de la mano de cada niño. Comen o huelen lo que se les ha puesto, luego se habla del sabor y/o del aroma, de las sensaciones que han tenido, se les da nombre, adjetivos...recuerdos, si los hay. A continuación empezar la actividad de aprendizaje (p. e la lección sobre el clima mediterráneo va a quedar relacionada con el sabor a menta).

3.1.3.2 Modalidades mentales. Hemisferios derecho e izquierdo (*asana, niyama, dharana*)

Hacia la edad de 5 a 6 años las posturas asimétricas simples ayudarán al niño a tomar conciencia de su parte más ligera o más tónica y favorecerán la colocación de la lateralidad que terminará con un dominio que dará acceso a la escritura.

El cerebro y el cuerpo calloso que permite la relación entre los dos hemisferios está en vías de desarrollo, el trabajo físico y mental de yoga ayudará a su armonización. De acuerdo con el momento evolutivo del niño.







Ejemplos de ejercicios:

- Físicos:
 - *Pawanmuktasanas cruzados*: Brazos tendidos hacia adelante, inversión de la posición de las manos por flexión a nivel de la muñeca: mano izquierda dirigida hacia el suelo, mano derecha hacia el cielo, después invertir.
 - Ejercicios de torsión en la silla o de pie.
- Mentales: El cerebro derecho sede de los comportamientos instintivos, de las funciones creativas es más funcional en el niño que el cerebro izquierdo donde se organizan las capacidades para razonar lógicamente. Es por eso que los niños creen en los Reyes Magos.

La utilización de las imágenes mentales va a crear enlaces entre ambos hemisferios: verse a sí mismos volando, subiendo una montaña...

Estas prácticas preparan, por ejemplo, para el acto de comprensión de la lectura

durante el cual se utilizan los **instrumentos intelectuales de orden superior** como los que podemos ver en la imagen de la izquierda, propuesta por el *Departament d'Educació* dentro del plan de lectura de primaria en este curso 2013-2014, con el fin de crear lectores independientes, expertos y críticos con la información escrita que manejan, y que se les ofrece.

<p>PREDECIR</p> 	<p>VISUALIZAR</p> 	<p>HACER CONEXIONES</p> 
<p>Tratar de imaginar lo que nos dice el texto después.</p>	<p>Representarse mentalmente personas, lugares y hechos descritos.</p>	<p>Texto - texto; texto - yo; texto - mundo.</p>
<p>AUTOCUESTIONARSE</p> 	<p>CLARIFICAR</p> 	<p>EVALUAR</p> 
<p>Hacerme preguntas y sobre lo que estoy leyendo.</p>	<p>Descubrir el significado de palabras y las ideas principales.</p>	<p>Resumir y juzgar lo que he leído.</p>

Plan de lectura. *Dep. Ensenyament Generalitat de Catalunya (2013-2014) 1*

- Visualizar para activar y asimilar

Siguiendo con las imágenes mentales vamos a proponer una práctica concreta de visualización para mejorar la ortografía. Los sentidos interiores permitirán poner en

marcha la simbolización necesaria para la elaboración y la asimilación de la noción de aprendizaje:

Contexto: Clase de lengua, dictado sobre v/b. Revisión de normas: delante de l y r se escribe b. Verbo estar...vocabulario. Repaso de palabras con H. Normas: palabras que empiezan por ue, ui, ia, ie se escriben con h así como sus derivados...

Ayer, estupendo día primaveral, por la mañana, Juan y Pedro estuvieron labrando el huerto para poder plantar habas, rábanos, lechugas y otros vegetales y verduras

Preparación

Cerrad los ojos, relajad los párpados y enderezad vuestra espalda. Tomad conciencia del contacto de vuestros pies con el suelo, de vuestras nalgas con la silla, de vuestras manos encima la mesa, del aire que circula por vuestras fosas nasales y de la leve luminosidad que se filtra a través de vuestros párpados.

Paisaje mental

Imaginaros que estáis labrando vuestro huerto con un amigo o con vuestro hermano. Visualizad la escena, sentid el sol sobre vuestra piel, cómo vais vestidos, sentid el olor que desprende la tierra por la mañana. Cogéis la azada y sentís el contacto de la madera entre vuestras manos. Escuchad el ruido de las herramientas. Quizás hay pájaros y oís su trino. Cogéis plantel y semillas, entre ellas hay rábanos, habas, lechugas y los introducís en la tierra.

Escritura mental.

Abandonad la escena precedente y preparad la pizarra (blanca, negra, verde) en vuestro espacio frontal, detrás de vuestra frente. Elegid un rotulador el color que os apetezca y escribís el texto que os dictaré. Observad cada palabra a medida que vais escribiendo, podéis hacerlo moviendo el índice al exterior para formar las letras.

El profesor o profesora dicta lentamente el texto y los alumnos escriben en su fuero interno. Algunos trazan las palabras al aire con el índice. Después el enseñante pide a los alumnos de releer interiormente pronunciando cada palabra mentalmente. Y que controlen la ortografía de las palabras y si han aplicado las normas. Opcional: dejar o no que levanten el brazo y pidan la solución.

Final del ejercicio

Dejad el texto y tomad conciencia de la ligera luminosidad que aparece a través de vuestros párpados relajados. Sentid vuestra respiración en las fosas nasales, en el pecho, en el abdomen. Tomad contacto con el suelo, habitando vuestra planta del pie. Abrid los ojos suavemente, cogéis el bolígrafo y el cuaderno y escribid el texto que os voy a dictar.

3.1.4 Filtros personales de entrada. Herencia familiar. Autoimagen (*niyama, dharana, asana*)

Tal como se ha comentado anteriormente un parámetro que interviene en la actitud ante el hecho de aprender son las memorias engramadas en nuestro inconsciente y en nuestro cuerpo, fruto de nuestro pasado, historia familiar, nacimiento, traumas sufridos...

- Las huellas del inconsciente

Puesto que el inconsciente no entiende de discursos hay que hablarle a través de la metáfora. Esa herramienta poderosa llega a él y lo hace participar en la recepción y asimilación de conocimientos. La persona que escucha no tiene la impresión de que lo que se dice le concierne directamente. No obstante su inconsciente comprende bien el mensaje.

Destacamos el explicar historias y entre ese “explicar” el uso del cuento como herramienta maravillosa tanto para el enseñante como para el estudiante. (ver capítulo dedicado al cuento)

El relato puede participar en la formación de la personalidad del niño, de una manera inconsciente y sin esfuerzo. Por un lado, despierta deseos de descubrir valores universales como la escucha, la paciencia, la compasión, el placer de aprender, la esperanza o el respeto al otro. Por el otro aprende a discriminar entre lo bueno y lo malo a buscar los amigos o las ayudas que le convienen, a superar miedos e inseguridades. Los cuentos de hadas y los mitos son claves para el trabajo con el inconsciente.

- Las huellas del cuerpo (*No tenemos una huella, somos esa huella* ²)

Si la memoria del cuerpo puede guardar huellas de traumatismos que encontramos como impregnaciones musculares y/o nerviosas, dando lugar a equilibrios o desequilibrios entre el sistema nervioso simpático o parasimpático (*gunas*), también puede guardar experiencias de bienestar procedentes de las prácticas de yoga.

² Janov, Arthur, *Le corps se souvient*

El niño sintiendo que su cuerpo se estabiliza en las posturas tendrá el sentimiento que su cuerpo obedece a su voluntad, que tiene poder sobre sí mismo. Es el creador de su bienestar y se vuelve consciente de sus potencialidades.

- Una posibilidad es la práctica de posturas que equilibran el sistema nervioso y que a la vez desarrollan la atención y la concentración como:

Postura en atención (*samasthiti*)

El árbol en equilibrio (*vrksasana*)

Postura de Nataraja (*natarajasana*)

La postura del águila (*garudasana*)

El flautista (*natavara asana*)

- La relajación (*pratyahara*) es una valiosa herramienta para “reparar” esas huellas y aliviar ansiedades, presiones y al mismo tiempo poder ir modificando la percepción sobre uno mismo. Permite dar a los alumnos imágenes como por ejemplo “El jardín secreto” donde pueden refugiarse y hacer lo que deseen o tener un amigo secreto...Asimismo, el estado de relajación brinda al niño experiencias de su mundo interior.

El jardín secreto:

(Preparar para la relajación hacer sentir el contacto del cuerpo con la silla, las manos sobre la mesa....)

Deja tu mente volar como un pájaro, a lo lejos, a un jardín secreto y encantado. Este es tu lugar secreto especial que sólo tú conoces y sólo tú puedes visitar, a menos que invites a otros a unirse contigo.

Siempre que vas a tu jardín secreto te sientes muy bien, muy contento y lleno de alegría. Y allí, puedes transformar todas tus preocupaciones y problemas en juegos y alegría.

Acabas de llegar a tu jardín secreto, miras a tu alrededor, te das cuenta de la temporada del año y del clima.

Mira en todas direcciones y ves con claridad todo lo que te rodea.

Nota la tierra. ¿Está cubierta de hierba, arena, piedras o de qué?

Mira hacia arriba y observa lo que ves.

Escucha los sonidos que puedes oír.

Huele los deliciosos aromas del hermoso jardín secreto.

Ahora, dedica un tiempo a explorar tu jardín secreto. Descubre ese lugar especial. Deja aquí todas tus preocupaciones y tristezas. Pasa un rato jugando, disfrutando y relajándote como quieras.

Busca en este jardín un lugar especial donde sientas energía y todo lo que necesites. Quizás es un espacio soleado, o quizás se encuentra debajo un árbol, al lado de una fuente...ves allí y siente lo especial de este sitio.

Deja que tu cuerpo respire toda esa energía y te llene de alegría y bondad.

Ahora piensa en momentos agradables de tu vida, en las personas que quieres.

Siente el calor de ese amor en tu corazón y da las gracias por tenerlo por todas las cosas buenas que has vivido. Envía mentalmente a esas personas tu agradecimiento, buenos deseos y amor.

Lleno de esa energía amorosa y confianza abandonas tu jardín secreto y vas volviendo a la sala donde estamos.....(hacer salir lentamente de la relajación y volver al espacio del aula)

3.1.5 El cerebro límbico. Interruptor que abre o cierra el proceso de aprendizaje, entre el entorno y la modalidad

En el cerebro límbico se encuentran zonas muy particulares del cerebro como el hipotálamo, el tálamo (zona de descanso de las informaciones sensitivas entrantes), el hipocampo (lugar de la memoria y las asociaciones), la amígdala (implicada en el proceso de memorización y la epilepsia) y la glándula pituitaria.

Es donde se alojan las emociones y si se siente amenazado, el ambiente no le gusta o sobreviene algún choque afectivo por una imagen mental o un recuerdo, puede bloquear la información que entra o sale. Tiene un papel decisivo en el proceso de memorización de nuevas informaciones y en su organización con las antiguas. Es el cruce entre el cerebro instintivo y el racional. Está enlazado directamente con lo que llamamos nuestra *personalidad*.

La fragilidad emocional del niño, hace que sea un ser maleable, influenciado. Es un ser que tiene necesidades, primarias como comer, beber, estar caliente...ser tranquilizado, amado, reconocido. Si las condiciones de su desarrollo afectivo no están satisfechas no tendrá ni motivación, ni voluntad de proyectarse hacia el futuro, o sea no querrá aprender para crecer. El niño es un espíritu absorbente pero cada obstáculo disminuirá sus energías creativas.

- Démosle posturas como el león para que sean fuertes en sus cuerpos y en sus cabezas, del héroe para el coraje, flechas y arcos para alcanzar sus objetivos:

El guerrero (*virabhadrasana*)

El león (*simhasana*)

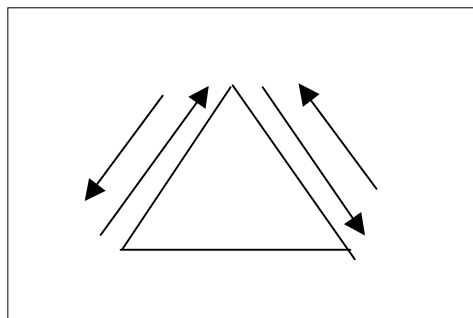
El arquero (*akarna dhanurasana*)

- Enseñémosle a respirar para que pueda controlar su estabilidad emocional y la oxigenación del cerebro lo hará más receptivo y eficaz frente al trabajo escolar. Podemos aprovechar rituales de saludo para tomar conciencia de la inspiración-expiración. La complejidad de las prácticas de *pranayama* deben adecuarse según la edad, tal como se ha comentado en el segundo capítulo de este trabajo.

Ejemplos:

- Los niños están en círculo y se saludan dándose las manos, pedirles que inspiren al levantar el brazo y expiren al bajarlo. A la vez se establece una especie de comunión entre todos.
- Ejercicios de escucha de la respiración que puede pasar de amplia y ruidosa a apenas perceptible.

- A partir de los siete años podemos pedirles de practicar la respiración alternada con los lados de un triángulo (u otras formas geométricas)



4. Conclusión. El camino hacia la autonomía

Hasta aquí se ha expuesto únicamente la relación de las prácticas de yoga y su incidencia en la primera parte del proceso de aprendizaje: la recepción de la información.

Creemos que lo expuesto es una pequeña muestra del rol que la esencia del yoga puede ejercer en ese proceso de crecimiento.

Las prácticas de yoga inducen a un ir y venir entre el interior y el exterior del cuerpo. Cuando este proceso está interiorizado conduce al niño a la autonomía, con lo cual podrá formularse pensamientos de este tipo:

***Vivo una emoción** o recibo una información, sé cómo acogerla, tratarla. Conservo la calma observo lo que me pasa.*

***Cuando aprendo una lección**, utilizo el método que me conviene. Me hago buenas preguntas: ¿qué tipo de memoria utilizo habitualmente: visual, auditiva, kinestésica?*

***Cuando me estreso**, pongo en funcionamiento lo que me calma: la imagen que me tranquiliza, una visualización en la cual me veo triunfar, donde pongo un vendaje virtual sobre mi tristeza. Adopto la postura del leñador y hago una gran inspiración y una gran expiración.*

los cuales le llevarán, gracias a un mejor conocimiento de sí mismo, a una mayor independencia del adulto. El niño aprende a ser dueño de sí mismo y a poner distancia entre su reacción emocional y la acción que eventualmente adoptará.

En muchos países el sistema educativo está en crisis. Los diplomas ya no garantizan a los alumnos un trabajo que responda a sus expectativas, ni garantizan el ascenso social. Es preferible, pues hacer de los niños ciudadanos del mundo bien anclados en la tierra, conscientes de sus fuerzas y de sus debilidades, con la mirada puesta en su entorno y en sí mismo.

5. Bibliografía:

ERKERT, ANDREA (2001) Islas de Relajación, Ed. Oniro, Co. Crecer jugando. Barcelona.

FLAK, Micheline; DE COULON, Jacques (2006) Niños que triunfan. El loga en la escuela. Santiago de Chile: Editorial Cuatro vientos.

GARTH, MAUREEN (1999) El jardín interior. Meditaciones para todas las edades, de los 9 a los 99 años. Barcelona: Oniro S.A.

HOURST, BRUNO (2005) Au bon plaisir d'apprendre. (Re)trouver la faculté d'apprendre avec le sourire. InterEditions.

KRISHNAMURTI, JIDDU (2007) La educación y el significado de la vida. Madrid: EDAF S.L.

LARK LIZ, (2003) Yoga para niños. Ed. Mens sana, Barcelona

SWAMI SATYANANDA SARASWATI (2012) Yoga para niños, , Yoga Publications Trust, Bogotá

SWAMI NIRANJANANANDA SARASWATI (2012), Yoga para ninos II, Yoga Publications Trust, Bogotá