

# Tendencias

Una veintena de centros de Catalunya incluyen el yoga en sus clases

## El yoga que calma a los niños

La disciplina de relajación llega a las aulas para mejorar la concentración y la conducta

NÚRIA ESCUR  
Barcelona

**I**nstituto Mercè Rodoreda de l'Hospitalet de Llobregat. Once de la mañana, clase de inglés. Los veinte chavales –entre 12 y 13 años– están en el aula, ante sus pupitres, relajados y en un silencio absoluto. “¿Silencio? ¿Qué es eso?”, bromea la profesora de otra escuela al conocer la experiencia. El milagro se debe a la práctica de yoga en clase.

Breves sesiones de yoga adaptadas al contexto escolar, con los alumnos sentados o de pie, entre mesa y silla, bastan para devolver la calma a una clase en plena revolución. “Es evidente que los estiramientos consiguen enderezar la espalda y unos simples ejercicios de respiración calman y mejoran la atención”. Pero no es esta una fórmula que deba tomarse como solución de urgencia para tranquilizar a los alumnos más inquietos. Va mucho más allá. “Son enseñanzas que les sirven fuera de la escuela. Pueden usarlas de por vida: en momentos de estrés, ante una situación agobiante, etcétera... Y en clase, por supuesto, los conflictos disminuyen y ellos se responsabilizan”, explica la profesora Lidia Serra.

“En nuestro gremio, últimamente, estamos viendo muchos casos de maestros con depresiones, con ansiedad... De hecho, em-

pezamos a asistir a clases de yoga para nosotros, los adultos. Y allí descubrimos las aplicaciones en el alumnado”, confiesa Lidia. Ella forma parte del grupo de profesionales que, desde hace cinco años, están introduciendo en Catalunya unas técnicas que en algunos países de Europa –como Francia– ya llevan treinta en las aulas. Puede encontrarse yoga, además, dentro de la lista de optativas de escuelas inglesas, norteamericanas, rusas, australianas...

Constituidos como grupo de trabajo del Institut de Ciències de l'Educació (ICE) de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), esta veintena de personas –docentes y no docentes– trabajan en el yoga, se forman y, a su vez, imparten sus enseñanzas a maestros. Defienden las ventajas de la aplicación del yoga en clase, desde la educación infantil al bachillerato. “Si, como hemos visto, armoniza absolutamente con la nueva ley educativa, si responde a las demandas del informe Dolors y la pedagogía sistémica... ¿por qué no llega un respaldo institucional más definitivo?”, plantea Serra.

Los estudios les dan la razón: son técnicas que estimulan las capacidades de aprendizaje y motivación, pulen la relación entre alumnos y profesor, disminuyen la agitación propia de las clases, aumentan el grado de atención y mejoran la conducta. “Los prime-



El inicio. Imagen tomada al empezar una de las clases donde aplican las técnicas de yoga

ros días algunos se sienten extraños, pero luego ellos mismos son los que te piden las técnicas”, explica Eulàlia Muñoz, profesora de inglés que lleva doce años usando el yoga en clase y cinco

en el grupo de trabajo. Recibió su formación en Francia. Detalla las ventajas: “Aumenta de modo espectacular la complicidad entre profesor y alumno. Se trata de un trabajo emocional que deja que

cada uno crezca a su modo. Aquí no hay uno que lidera y otro que se aparta. Todos son capaces –el niño tímido o el violento– y eso aumenta su autoconocimiento, socialización y concentración”.

## Un clásico en Francia

■ La RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation) es una asociación fundada por educadores y para educadores en Francia. Fue creada en 1978 por la doctora Micheline Flak, del Instituto Superior de Pedagogía de París, y desde entonces no ha dejado de crecer y expandirse en distintos países. Nació del cruce entre el yoga milenario y el sistema educativo y su existencia responde a una demanda colectiva.

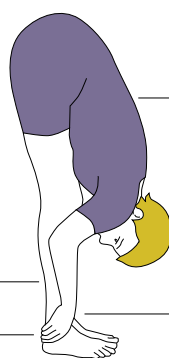
“Creo que, junto con los programas gubernamentales de alfabetización, necesitamos un programa de estudios para la alfabetización ‘interior’, a fin de enseñar a los niños a leer el libro de su cuerpo, corazón y mente”, declaraba la doctora Flak, que abogaba por una educación que contribuya a abordar el aprendizaje y la vida de modo holístico. “El rechazo y desmotivación no es ineluctable en la escuela”.

Los miembros de la RYE rebaten a quienes desconfían o creen que estas técnicas son un tiempo robado a la disciplina o la memoria, por ejemplo. Están convencidos de que el placer de aprender y el yoga, juntos, pueden armonizar a quienes se daba por perdidos, ofrecer nueva motivación a los alumnos que se aburren, insuflar una dosis de energía a quienes están cansados y calmar a los más nerviosos.

El yoga ayuda a potenciar la flexibilidad y el vitalismo

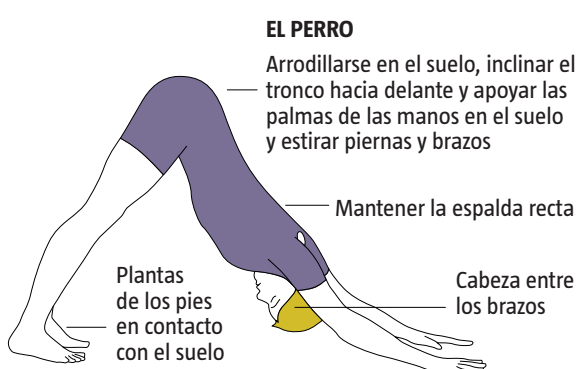
Alzadas las posturas, se deshacen lentamente

Piernas juntas y estiradas  
Manos en los talones



### LA PINZA DE PIE

Inclinar lentamente el tronco hacia delante  
Aproximar al máximo la cara a las piernas...  
... y también los brazos y antebrazos



### EL PERRO

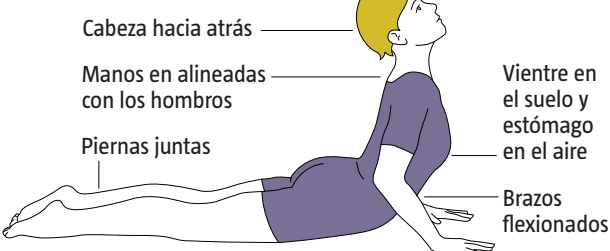
Arrodillarse en el suelo, inclinar el tronco hacia delante y apoyar las palmas de las manos en el suelo y estirar piernas y brazos

Mantener la espalda recta  
Cabeza entre los brazos

Plantas de los pies en contacto con el suelo

### LA COBRA

Estirarse en el suelo y elevar el tronco hasta donde se pueda



Cabeza hacia atrás  
Manos en alineadas con los hombros  
Piernas juntas

Vientre en el suelo y estómago en el aire  
Brazos flexionados

**PROPUESTAS PEDAGÓGICAS DEL INFORME DELORS****Desarrollo integral**

Formación competente, de calidad, para que sean capaces de resolver problemas reales

**Decisiones personales**

Promover la creatividad, la **iniciativa** y la capacidad para la futura **toma de decisiones**

**Teoría y práctica**

Articular necesidades de formación del individuo con las del mundo laboral. Integrar teoría y práctica, trabajo manual e intelectual

**Visión holística**

Competencias desde una **visión holística** y de **autonomía** de individuo



LAURA GUERRERO

por la crisis y el estrés. El proyecto de intrucción en las escuelas barcelonesas se gestó el pasado año. “Pero nos gustaría que hubiera más compromiso institucional. Que el Departament d’Ensenyament se planteara aplicarlo desde la universidad a los futuros profesores”. El yoga es una actitud de vida que garantiza el respeto. “Algo que hoy por hoy no tenemos siempre en nuestras aulas”, añade Lúcia Serra.

A principios de abril profesionales de distintos países celebraron una jornada pedagógica en Barcelona. Era la primera que se realizaba en España sobre yoga y educación. Impartieron talleres, compartieron experiencias y ahora andan valorando las propuestas de futuro. Como representantes en España de la asociación internacional RYE (Recherche sur le Yoga dans l’Éducation) prepa-

**LAS VENTAJAS**

**“Mejora la relación con el alumno, crece la concentración y decrece el conflicto”**

**LAS DEMANDAS**

**“Nos gustaría más compromiso institucional, en el ámbito universitario”**

El yoga, en definitiva, sería una lección democrática: “Aquí desaparecen los roles, no hay nadie mejor ni peor”.

Eulàlia sigue con su clase, baja un poco las persianas, les pregunta cómo se sienten. Los chavales ya han hecho sus ejercicios de respiración con los ojos cerrados, sus estiramientos y, en pocos minutos, el barullo que había al entrar en clase se ha reconvertido en una atmósfera pacífica envidiable. Trabajan ahora en grupo, colaboran, escuchan una leyenda australiana y, de paso, amplían su vocabulario en inglés. Visualizan una montaña, “ahora estáis en lo más alto, cogéis un trineo y desde allí os dejáis caer por la ladera...”. Se respira una paz inusual.

Se trata de una formación reconocida por el Departament d’Ensenyament como medio excelente para hacer más eficaz el sistema educativo, especialmente en épocas socialmente convulsas, con muchas familias afectadas

ran, para el próximo mes de julio, un encuentro internacional –como cada dos años– que en esta ocasión se realizará en Oporto. Entre los países afiliados a la RYE figuran Francia, Reino Unido, Bélgica, Italia, Portugal, España, Grecia e Israel y la rama sudamericana la componen Brasil, Uruguay y Colombia.

“De algún modo nos gustaría cierto reconocimiento de esta labor por parte de la administración. Una programación más estructurada, porque hasta ahora podría decirse que hemos trabajado casi a escondidas”, explica Eulàlia Muñoz. Lo cierto es que, en todo lo que ha durado su clase de inglés, no le ha hecho falta gritar ni una sola vez. Ni llamar la atención a nadie. La clase se cierra con un rap cantado a pleno pulmón: Holiday Rap by Mc-Miker and DJ Sven.●

 ZENSEÑARÍA YOGA COMO ASIGNATURA EN TODAS LAS ESCUELAS? [www.lavanguardia.com/participacion](http://www.lavanguardia.com/participacion)

La escuela Pau Casals de Gràcia ha centrado su proyecto educativo en la lectoescritura, mejorando sus resultados y el clima en el aula

# Libros que relajan

MAITE GUTIÉRREZ  
Barcelona

Para empezar el día, unas páginas de *Una troballa sorprenent*, de Jaume Cella, o de *El zoo d’en Pitus*, de Sebastià Sorribas, o de la revista *Cavall Fort...* lo que el alumno decida. En la escuela Pau Casals, en el barrio barcelonés de Gràcia, no hay mañana o tarde en la que todos los estudiantes, de primer a sexto curso, no se enfrascen en la lectura por el simple placer de hacerlo. El proyecto educativo de este centro de primaria gira en torno a la lengua, la habilidad de leer y escribir. El objetivo al comenzar el proyecto estaba claro: mejorar el nivel lingüístico de los alumnos, su capacidad para entender lo que leen y para expresarse correctamente y así también impulsar los resultados educativos. Pero la iniciativa, en concreto una de sus actividades, ha tenido un efecto inesperado: el clima en el aula ha cambiado radicalmente. Los alumnos comienzan las clases siempre en calma, en un ambiente de serenidad, y su predisposición para aprender es mayor. Todo gracias a los libros.

“Lo primero que hacemos maestros y alumnos al empezar la jornada es leer quince minutos, el libro que queramos, no hay directrices”, explica la directora del centro, Carme Redon. Los niños llegan al aula con las prisas de la mañana, después de levantarse, vestirse, desayunar, el ajeteo del camino hasta el colegio... pero antes de que el maestro empiece a hablar hacen un alto, todos se sientan en su mesa, abren su libro o revista y leen en silencio. Se acaban los quince minutos y la clase cierra la tapa, guarda el libro. Sólo se oye a la profesora. Hoy toca matemáticas.

Potenciar las habilidades en lengua de los alumnos se ha convertido en uno de los principales retos de la educación pri-

maria. Si no se procesa un texto, no se aprende. Si no se lee el enunciado de un examen correctamente, no se responde de forma correcta. Si alguien no sabe expresar lo que piensa... Los resultados de la evaluación de

**Los alumnos empiezan la clase en calma y silencio, más predispuestos a aprender**

sexto de primaria han dejado al descubierto que entre un 25% y un 30% de alumnos no sabe leer ni escribir lo mínimo antes de pasar a secundaria. Cualquier iniciativa para mejorar el nivel de los alumnos necesita

biblioteca para leer o consultar información, y para los de cuarto, quinto y sexto la biblioteca se convierte en un club de lectura en el que comparten sus impresiones sobre el libro que leen”, dice Alegria Julià, maestra y pieza clave en el proyecto educativo del Pau Casals.

Además los alumnos del centro participan en certámenes de lectura, crean sus propios textos con regularidad, que luego corrigen de forma conjunta, deletrean palabras para fijar la ortografía e incluso participan en una iniciativa de apadrinamiento lector. “Los de sexto apadrinan a un niño de primero y firman un contrato en el que se comprometen a leer juntos, a aprender y a elaborar un resumen de todas las lecturas que hagan durante el curso, se encuentran una vez a



KIM MANRESA

**Alumnos del Pau Casals en uno de los momentos de lectura**

su tiempo para que dé resultados, pero en la escuela Pau Casals llevan ventaja. En este centro siempre han tenido una sensibilidad especial por esta materia, pero el proyecto como tal tomó forma hace cinco años. “La biblioteca está en el centro del programa, los alumnos de infantil van allí una vez a la semana para escuchar cuentos y familiarizarse con su material, los de primer, segundo y tercer curso siempre tienen el espacio

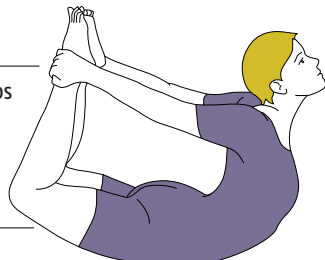
la semana y comentan sus impresiones”, explica Julià. Además tienen la oportunidad de conocer a algunos de los autores de los libros que leen. “Esto motiva mucho a los alumnos y sirve de excusa para que escriban, porque deben preparar preguntas”. Resultado: el nivel de los alumnos ha aumentado y los niños están más tranquilos y concentrados en clase. Los libros enseñan y también relajan.●

**EL ARCO**

Tumbarse y flexionar la pierna derecha y agarrar el tobillo derecho con la mano derecha y hacer lo mismo con la izquierda

Mantener los brazos completamente estirados

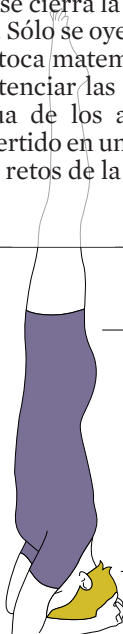
Arquear tanto como se pueda el cuerpo

**SOBRE LA CABEZA**

Arrodillarse en el suelo, situar los antebrazos en él y entrelazar las manos

Levantar las piernas y formar una línea recta con ellas y el cuerpo

Mantener la postura 30 segundos e ir aumentando hasta un máximo de tres minutos



Estirar alas piernas e ir desplazado todo el peso del cuerpo sobre la cabeza

Apoyar la cima de la cabeza sobre el suelo, entre las manos, con las palmas rodeando firmemente el occipucio

**EL TRIÁNGULO**

Inclinar lentamente el tronco hacia una pierna desplazándolo hacia delante estrictamente lo necesario para tocar con la mano el pie

Brazos en cruz

Piernas separadas

