ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

“¿POR QUÉ RELAJACIÓN Y YOGA EN CLASE?”

AUTORÍA
Mª DEL CARMEN BARRERA BENJUMEA

TEMÁTICA
EXPRESIÓN CORPORAL

ETAPA
EI

Resumen

La relajación en la etapa de educación infantil es muy importante ya que los niños/as de estas edades deben de alternar periodos de actividad con los de descanso para favorecer su desarrollo integral y armónico.

Además se hace una primera aproximación al mundo del yoga con técnicas que van a favorecer la tranquilidad, el sosiego, la calma y la paz.

Palabras clave

Relajación.

Yoga.

Meditación.

Respiración.

Cuerpo.

Mente.

Equilibrio.

Coordinación.

Flexibilidad.

Concentración.

1. INTRODUCCIÓN

La introducción de una actividad suplementaria como es el yoga y la relajación en las escuelas infantiles, son consideradas tanto para el niño/a como para los profesores como una fantasía, si sólo nos imaginamos las posiciones clásicas que se nos presenta al nombrar la palabra yoga.

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

El yoga introduce en la tarea escolar diaria del niño/a un lazo entre todas las actividades y le da todos los medios para aprovechar todas éstas.

Cada vez más, todos los profesores/as están de acuerdo en la dificultad que presentan los niños/as para mantener su atención, concentrar sus esfuerzos, dominar sus gestos, sus impaciencias…

Nos hacemos preguntas como si debemos estar abiertos a las propuestas de los niños/as para limitar los riesgos de desarrollar temas de trabajo hacia los que no están motivados, o variar a diario los ejercicios propuestos sacrificando profundizar en un tema por la atracción de la novedad.

Con esta segunda propuesta, se tiene la ventaja de proporcionar al profesor/a la esperanza de captar la atención de los niños/as. Lo que hay que conseguir, es que los niños/as se interesen por los conocimientos que queremos darles.

El problema más importante es cómo hacer que el niño/a aprenda a crear su atención, el dominio del cuerpo. La concentración, el conocimiento de sí mismo, la conciencia de sus gestos.

El otro problema es hacer que el niño/a adquiera nuevos conocimientos. A los niños/as, sólo les faltan estar en armonía con ellos mismos para sentirse libres para realizar ese esfuerzo necesario para aprender.

El yoga y la relajación, que son inseparables, es una posible solución. El yoga y la relajación se pueden introducir de una manera muy discreta en las actividades habituales para hacer nacer la armonía en la vida del niño/a y un ritmo en la vida semanal de la clase. Llevándolas a la práctica podemos distinguir dos formas de hacerlas vivir:

1. Utilizando el tiempo que se dedica diariamente a las actividades físicas en la sala de juegos.
2. Mantener el ánimo del niño/a atento durante todo el día en las actividades que realizan.

Todo esto es posible recurriendo a simples técnicas de yoga y relajación para mantener la atención, estimular la energía o calmarla.

2. LA RELAJACIÓN

Se puede definir como una consignación pasiva de uno mismo en el suelo y es una adquisición de conciencia activa del cuerpo. Es un estado consigo mismo, un estado de atención.

Lo mental se encuentra en estado de alerta, aprendemos el cuerpo porque lo sentimos.

Después de una relajación, el cuerpo se pone en movimiento y la atención se mantiene, se converge en cada gesto. La actividad fundamental que tiene la relajación es la mental.

2.1. ¿Qué puede aportar a los niños/as?

El niño/a llega al mundo con una energía, si ese niño/a la expresa, manifestará una gran actividad creadora, pero si la censura transformará esa energía en angustia, la almacena en forma de tensión

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

que llegará a ser insostenible y acabará por explotar. Esta energía sumerge al niño/a en un vacío y lo lleva hacia la actividad a pesar de su oposición, con lo que conseguirá que esa energía no la pueda dominar.

La relajación será la toma de conciencia progresiva del cuerpo y de la energía que contiene. Esta conciencia es esencial, es la que une diferentes elementos del ser humano y deducirá al niño/a hacia una autonomía real por lo sentido y vivido de cada uno.

La motivación también es importante. Todos los niños/as necesitan conocer su cuerpo, sentirlo, comunicarse con él. Si explicamos al niño/a lo que intentamos conseguir será la mejor de las motivaciones.

Así el niño/a tendrá la posibilidad de concentrarse en sí mismo para reunir y estimular su energía física o mental, según sus deseos o necesidades.

2.2 EL profesor y la relajación

Para que un profesor/a pueda transmitir la relajación debe de sentirlo uno mismo, ya que la relajación es un conjunto de sensaciones que sólo se pueden transmitir después de haberlas vivido.

Estar contento con uno mismo, en su piel y relajarse es muy contagioso en los niños/as.

Para poder llegar a la relajación, no importa empezar con risas y alborotos. Cualquier actividad corporal sobre todo si participa el profesor/a, va seguido automáticamente de tranquilidad y por lo tanto, de relajación.

3. EL YOGA

Se define como la actividad que pone en movimiento o inmoviliza el cuerpo de forma útil, inteligente, consciente y agradable. Útil porque cada músculo articulado previamente se ha estimulado. Inteligente puesto que relaja o estimula una parte específica de la mente. Consciente ya que nada se ejecuta mecánicamente. Y agradable ya que no hay competición ni con los otros, ni con uno mismo. El yoga mejora el rendimiento psicosomático, armonizan cuerpo y mente, disciplinan y fortalecen el carácter.

La práctica del yoga en la infancia va a ayudar a un mejor mantenimiento corporal en la edad adulta. También es importante la respiración consciente, porque da vida al cerebro y ritmo a cualquier acto de la vida.

El Yoga tiene como principal objetivo el desarrollo del Ser Humano en su aspecto físico, mental, emocional y espiritual. Sus prácticas pueden realizarse con fines educativos en el jardín de infantes y en la escuela primaria.

Una clase de yoga dentro del contexto institucional, en cualquiera de estos niveles educativos, afecta positivamente al alumnado, al docente, a la relación entre ambos y al proceso de enseñanza-aprendizaje.

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

Elementos claves para la secuencia del yoga

- Meditación: Preparar la mente, desconectar es la clave para la concentración

- Respiración: Coordinar la respiración inhalación y exhalación

- Posturas: Paso a paso, lo importante para los niños/as no es la alineación perfecta, sino que lo disfruten.

- Relajación: Después de una secuencia completa es vital realizar una relajación.

3.1. ¿Qué puede aportar el yoga a los niños/as?

1. Pasar del conocimiento de las cosas a su comprensión intelectual, si no es así puede ocurrir como por ejemplo, que un niño/a que sabe leer no entienda lo que lee.

2. Aporta un desarrollo armonioso en el niño/a donde se relacionan el cuerpo y la mente.

3. Desarrollo constante de los sentidos interiores, a cada sentido le corresponde una zona del cerebro, según se trate de sentidos internos o externos. Aprender a conjugar ambos sentidos hace que las adquisiciones sean más fáciles y eficaces. Como un ejemplo podemos citar que utilizamos los sentidos cuando soñamos ya que vemos, sentimos, tocamos, mientras que los sentidos externos están desconectados. El yoga lo que hace es permitir acceder conscientemente a ese desdoblamiento interno.

4. Desarrollan conocimiento y conciencia corporal.

5. Desarrollan fuerza, equilibrio, coordinación, resistencia y flexibilidad.

6. Mejoran la postura corporal.

7. Incrementan la concentración y la memoria.

8. Potencian su creatividad e imaginación.

9. Aprenden a respirar correctamente.

10. Desarrollan técnicas de relajación liberando estados de ansiedad, tensión y estrés.

11. La práctica del yoga ayuda a calmar el sistema nervioso.

12. Aumenta la autoestima y el autoconocimiento.

13. Aprenden a conectarse con su espiritualidad y a reflexionar sobre distintas situaciones.

14. Mejoran su metabolismo.

15. Toman conciencia del cuidado de su propio cuerpo.

16. Comprenden lo fundamentales que son el respeto, la tolerancia, la no violencia hacia ellos y hacia todos los seres que habitan el planeta.

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

3.2. El profesor y el yoga

Para poder enseñar y aprender en un clima saludable, afectuoso y positivo, el docente debe participar activamente del cambio. Si él no se modifica sus alumnos no podrán superar los conflictos.

La clase de Yoga reduce sus niveles de estrés y tensión, tanto física como mental. Lo lleva a un estado de bienestar que impulsa su actitud positiva y abierta.

Aprende a utilizar el control de la respiración, para desarrollar su inteligencia emocional, interviniendo concientemente en la manera de exteriorizar sus emociones. Su autoestima se ve beneficiada enormemente.

Aprende a relajarse, aprovechando los minutos libres para restaurar su energía, evitando caer en el agotamiento que le impide desarrollar su tarea de manera saludable.

Adquiere herramientas que puede utilizar en sus propias clases para despertar la imaginación de sus alumnos, o bien contrarrestar situaciones conflictivas, de desgano, de sobreexitación, y dispersión.

Debemos proponer las posturas a los niños/as una vez que nosotros las hayamos experimentado. También puede explicarla al mismo tiempo que un alumno/a lo ejemplifica.

3.3. El yoga y las relaciones escolares

El alumno se encuentra mejor posicionado, ya que su autoestima y la confianza en sí mismo es mayor, aumenta la tolerancia y paciencia, dando lugar a relaciones de respeto y tranquilidad. La buena actitud del maestro beneficia enormemente este avance y lo mantiene pleno.

El manejo de la exteriorización de las emociones, reduce las situaciones conflictivas; el alumno y el docente, así como los alumnos entre sí, pueden comunicarse de una manera eficaz, buscando entenderse; logran un diálogo constructivo, siendo éste la base de la pedagogía pacífica.

El Yoga transmite Valores Humanos que establecen relaciones de amor, solidaridad, empatía, igualdad y libertad.

El docente y sus alumnos pueden relacionarse en un ámbito diferente al que están acostumbrados y compartir una actividad que ambos disfrutan. Esto les permite tener una relación más flexible y profunda.

Todo el estado de equilibrio y bienestar del alumno, sumado a la buena relación con su maestro y sus compañeros, hace que se sienta bien asistiendo a la escuela. De esta manera, la buena disciplina surge naturalmente. El niño no tiene la necesidad de revelarse y actuar mal. Por el contrario, existe el deseo interno de mantener el bienestar y la buena relación con los demás.

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

4. ¿CÓMO INCLUIR ESTAS ACTIVIDADES EN LA VIDA DIARIA?

Es aconsejable que los ejercicios que se van a realizar durante el primer trimestres sean los dedicados a que el niño/a adquiera conciencia de su cuerpo. El yoga sin embargo, se irá introduciendo a partir del segundo trimestre, después de conocer su cuerpo y relajarlo un poco.

A la hora de realizar el yoga es mejor que las sesiones estén alejadas de las horas de las comidas para evitar las molestias del estómago lleno. Sin embargo, la relajación es aconsejable realizarla a primera hora de la tarde por el aumento de somnolencia y descenso de atención.

Es conveniente que cada niño/a lleve su propia manta, ya que favorecerá la relajación y la concentración por su contacto suave y cálido con la piel.

En cuanto a la ropa, el niño/a necesitará moverse con facilidad, por lo que evitaremos las ropas apretadas, en la sala estarán descalzos o con zapatilla.

Es mucho más agradable trabajar con las ventanas abiertas. La relajación y concentración se verán favorecidas y si hay un ambiente silencioso, con una luz suave incluso en penumbra.

La actitud del profesor es muy importante, es indispensable que él mismo se encuentre motivado. No se debe preocupar por no cumplirse los objetivos previstos. Al principio es conveniente que la relajación sea dirigida ya que los niños/as necesitan un modelo y por lo tanto no se debe dudar actuar con él. El objetivo principal es proporcionar al niño/a los medios para similar y utilizar las enseñanzas. Basta ser uno mismo, escuchar a los niños/as y a sí mismo. Es necesario hacer sentir más que enseñar.

En todas las sesiones con niños/as pediremos:

- Que vayan al baño antes de empezar.
- Descalzarse.
- Que cada niño/a tenga su manta personal.
- La puestas en común al final.

El profesor/a deberá llevar una ropa holgada, hablará calmado, lentamente y relajado y con un vocabulario muy imaginativo, creará un ambiente de atenta escuchas. Después de varias sesiones los niños/as elegirán un lugar fijo en la clase.

5. EJEMPLO DE RELAJACIÓN: UN VIAJE AL FONDO DEL MAR

Voy a comenzar andando, dando vueltas por la clase, libremente al ritmo de la música.

Continúo dando vueltas primero de puntillas y después con los talones. Sigo andando al ritmo de la música mientras cojo aire subiendo los brazos y soltándolo al bajarlos.

Me paro, abro las piernas y hago lo mismo con los brazos, un par de veces más. A continuación dejo caer mi cuerpo y me balanceo de un lado a otro, descansando un poco.

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

Para hacer el próximo ejercicio me coloco con una `pareja, uno en frente del otro. De esta forma voy a utilizar el dedo índice como si fuera un lápiz y voy a dibujar la silueta de mi compañero. Empiezo por la cabeza, hombros, manos, dedos, sigo por el tronco, piernas, pies y dedos, paso al otro lado y continuo por los dedos, pies, piernas, tronco, dedos, manos, brazos, hombros y cabeza. El compañero a continuación realizará el mismo ejercicio.

Ahora voy a dibujar mi rostro empezando por la frente, cejas, ojos, orejas, mejillas, nariz, labios y barbilla.

A continuación me tumbo en el suelo, boca arriba intentando estar lo más cómodo posible. Voy cerrando los ojos lentamente y empiezo a imaginar que estoy mirando el cielo, observando su color azul, de pronto noto el movimiento de mi cuerpo al estar echado sobre una barca en el mar.

Siento el ruido de las olas que chocan contra la barca y tengo ganas de ver el mar, noto el calor sofocante del sol, siento ganas de refrescarme, me levanto y me tiro al mar.

El agua está fría pero nos refresca, en la única parte del cuerpo que siento calor es en la cabeza, para evitarlo me meto entero dentro del agua y obro los ojos. Empiezo a bucear e imagino que puedo respirar. Pienso en quedarme un rato para conocerlo.

De pronto veo muchos peces, los toco y siento la suavidad de su piel, el brillo de sus colores, el movimiento ligero de ellos en el mar. Después de mirarlos pienso en buscar un sitio para sentarme y observar los peces que pasen, a lo lejos veo una gran roca, voy hacia ella y me siento, noto su dureza y siento como se va moviendo lentamente, miro y veo que es una tortuga que me lleva a dar un paseo. Por el camino veo una esponja y la toco, es blandita, suave, tierna, también encuentro un erizo, al intentar cogerlo noto que pincha, luego veo en el suelo grandes almejas que a mi paso se cierran, la tortuga va subiendo hasta llegar a la orilla, allí me deja, y como tengo frío me tumbo al sol para calentarme pensando en las cosas que he visto bajo el mar.

Tiempo de silencio un minuto.

Ahora voy a mover con suavidad los dedos de las manos, pies, brazos, las piernas, la cabeza. Abro y cierro los ojos unas cuantas veces, hasta abrirlos por completo. Poco a poco me siento.

Toma de conciencia:

- ¿Os ha gustado la relajación?
- ¿Qué habéis sentido?
- ¿Os habéis sentido cómodos?
- ¿Qué parte os ha gustado más?

5.1. Comentarios sobre la relajación

Voy a analizar y a explicar el por qué de cada parte de la relajación.

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

1. En función de la persona que lo dirige, es dirigida ya que la persona que la dirige no se relaja. La he considerado dirigida porque el niño/a es incapaz de hacer este tipo de relajación solo, además que es probable que no tenga experiencia, por tanto, necesita de alguien que lo dirija.
2. En función del número de sujetos, es de 2 o más personas y en este tipo de relajación que sea un número par, al existir una actividad que se desarrolla en pareja.
3. En función del medio y técnicas utilizadas, es indirecta e imaginativa porque hemos utilizado un relato y medios auxiliares que son: música, imitación de las olas y ruido del mar, imitación de las almejas al abrirse y cerrarse.
4. En función del grado de relajamiento que pretendemos lograr es ligera, ya que un niño/as no es capaz de llegar a una relajación profunda, sin ayuda.
5. En función del tiempo que emplearemos en realizarla es una relajación corta que es la ideal para los niños/as y dura aproximadamente unos 15 minutos. Una relajación para niños/as no es aconsejable que pase de los 30 minutos o incluso menos, pues no soportan mucho tiempo sin actividad por su propia naturaleza.
6. En función de los aspectos tónicos y cinéticos, esta relajación es mixta, porque se combinan los dos aspectos. La he realizado mixta para que el niño/a le sea más fácil relajarse, tranquilizarse, serenares, etc., después de una actividad cinética.
7. En función de la cantidad de cuerpo que se va a relajar es una relajación total, global, porque se relaja todo el cuerpo de forma general y en el mismo tiempo. Con este tipo de relajación el niño/a va a disfrutar más y va a ser más beneficiosa para ellos.

6. CONCLUSIÓN

El taller de Yoga tiene efectos positivos en toda la comunidad educativa. Da lugar a un espacio de calma y buenas relaciones, fundamental para una educación exitosa.

Los alumnos mejoran su estado físico, mental y emocional. Así pueden incorporar los nuevos contenidos naturalmente; comprendiendo, analizando, reflexionando, aprendiendo de un modo integral.

El docente puede vivenciar los efectos manteniendo en el aula un ambiente de respeto y tranquilidad. Esta experiencia favorece su relación con los alumnos y le permite dedicar más tiempo a la enseñanza de los contenidos que a la puesta de límites, sin desgastar su salud física, mental y emocional.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Thilizot, H. (1995). *Despertar la atención: 30 sesiones de relajación y de yoga en la escuela infantil (0-6 años)*. Londres: Editorial Paidotribo.

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 – FEBRERO DE 2010

- Blog de Diana de Chile del sector de la educación. *Yoga* Infantil. Extraído el 27 de diciembre de 2009 desde http://suspirodeoso.blogspot.com/2007/10/yoga-infantil.html

- Seijo, G. *Yoga y educación*. Extraído el 28 de diciembre de 2009 desde: http://www.yogayeducacion.com.ar/En_la_Educacion/educacion.htm

Autoría

- Nombre y Apellidos: Mª del Carmen Barrera Benjumea
- Centro, localidad, provincia: C.E.I.P. Nuevo, Código: 29016173, Estepona, Málaga.
- E-mail: mc33manolo@hotmail.com