

07. YOGA EN EL COLEGIO

Efectos positivos en la comunidad educativa.



Autor:
Lucia
Lebrato

La inclusión de Yoga en las actividades institucionales, se fundamenta por la necesidad de apoyar el desarrollo integral del niño en el entorno familiar y social, en el que se encuentra inmerso hoy en día.

Actualmente, nuestra sociedad se ve afectada por el estrés, la falta de iniciativa y la dispersión, algo que afecta por igual a adultos y niños. Sin embargo, hoy también existen alternativas para balancear dichas exigencias entre las que se encuentra la práctica del Yoga, que colabora para mejorar la calidad de vida y lograr la articulación necesaria para cumplir con las responsabilidades, pero manteniendo cuerpo y mente sanos.



Una clase de Yoga dentro del contexto institucional, en cualquier nivel educativo, afecta positivamente al alumno, al docente, a la relación entre ambos y al proceso de enseñanza-aprendizaje. La clase 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 niños mejoran su estado físico, mental y emocional, incorporando nuevos contenidos naturalmente: comprendiendo, analizando, re-

El yoga apoya el desarrollo integral del niño en el entorno familiar y social

flexionando, aprendiendo de un modo integral. Además, el niño conoce su cuerpo percibiéndolo desde la experimentación. Esto gesta una profunda conciencia de la salud, se desarrolla naturalmente el respeto por el cuerpo y la responsabilidad de mantenerlo sano, lo cual disminuye la predisposición a las conductas auto-destructivas.

Los beneficios del Yoga también alcanzan a la familia, siendo el niño el portador de este cambio. De este modo, la evolución individual se convierte en evolución social.

A medida que el cuerpo se vuelve más flexible, el niño genera mayor autoestima y mayor disposición para adaptarse a los cambios que tendrá a lo largo de su vida.

Tanto para el niño inquieto o activo como para el tímido o vergonzoso, el Yoga ayuda a canalizar su energía y reafirmar su autoestima. Ayudará a los más activos a aprender a relajarse y concentrarse más, mientras que también fomentará que los niños más callados pierdan su miedo ante los demás y se abran al universo que los rodea.



En Yoga no hay evaluación formal, la misma la hace cada alumno, mediante la autoevaluación. Se les da la posibilidad de valorar los propios avances y dificultades hacia un mayor conocimiento de sí mismo. Esto se logra a través de generar espacios de reflexión y discusión compartida, en un ámbito de respeto por el otro y de sí mismo. El aprender a manejar las emociones, dando lugar a un autocontrol que favorece la concentración, la observación y la disposición para el aprendizaje.

El Yoga ayuda a canalizar la energía y reafirmar la autoestima.

Mediante esta disciplina, el niño cultiva la confianza en sí mismo, abre su espíritu, asume sus responsabilidades, aprende a quererse a sí mismo y a los demás. Se promueve el trabajo grupal, nadie pierde, todos ganamos. Si yo estoy feliz, todos lo estamos ya que los sentimientos son contagiosos. El lema de nuestra clase es has a los demás lo que te gustaría te hicieran a ti.

Namasté
Instructora Lucía Lebrato