

Dolors Garcia Debesa

El yoga en la escuela

Un aprendizaje para la vida

Octaedro 

Colección Recursos

Título: *El yoga en la escuela. Un aprendizaje para la vida*

Este libro es una edición revisada y actualizada de la publicada con el mismo título por Ediciones Octaedro en su colección Con vivencias en junio de 2013.

Primera edición en esta colección: junio de 2021

© Dolors Garcia Debesa

e-mail: yogaeducacio@gmail.com

instagram: [@yogaescuela](https://www.instagram.com/yogaescuela)

© De esta edición:

Ediciones Octaedro, SL

C/ Bailén, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

www.octaedro.com

octaedro@octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-18615-64-1

Depósito legal: B 8190-2021

Diseño y maquetación: Marta Macarena García

Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España - *Printed in Spain*

*Vuestros hijos no son vuestros hijos.
Son los hijos y las hijas del ansia de la Vida por sí misma.
Vienen a través de vosotros, pero no son vuestros.
Y aunque vivan con vosotros, no os pertenecen.
Podéis darles vuestro amor, pero no vuestros pensamientos,
porque ellos tienen sus propios pensamientos.
Podéis abrigar sus cuerpos, pero no sus almas,
pues sus almas habitan en la mansión del mañana,
que vosotros no podéis visitar, ni siquiera en sueños.
Podéis esforzaros en ser como ellos,
pero no intentéis hacerlos a ellos como a vosotros,
ya que la vida no retrocede, ni se detiene en el ayer.
Sois los arcos con los que vuestros niños, cual flechas vivas, son lanzados.
El Arquero ve el blanco en el camino del infinito, y él, con su poder,
os tenderá su mano para que sus flechas puedan volar rápidas y lejos.
Que la tensión que os causa la mano del Arquero sea vuestro gozo,
ya que así como él ama la flecha que vuela, ama también
el arco que permanece inmóvil.*

G. K. GIBRAN



*Dedicado a ti.
Y a todas las personas que creen en una educación para toda la vida.*

Agradecimientos

Quiero manifestar mi agradecimiento a todas las personas que, con su ayuda, han hecho posible que este libro salga a la luz.

A mi familia, por su apoyo y comprensión durante el tiempo que he necesitado.

A los profesores implicados en este proyecto; sin su colaboración esta publicación no hubiera sido posible.

A mis alumnos y alumnas, por regalarme su alegría, inocencia y entusiasmo. Sus caras eran el espejo donde veía reflejado mi trabajo.

A todos los maestros y personas que he encontrado en el camino.

SUMARIO

Prólogo	13
Introducción	15
Primera parte: yoga y educación	19
1. Teorías sobre la educación.....	21
2. Yoga: los ocho pasos de Patanjali.....	27
3. El yoga en la educación	81
Segunda parte: el yoga en la escuela	93
4. Una experiencia de yoga en el aula: los pasos de Patanjali	95
Pasos 1 y 2. Yama y niyama: relación con los demás y con uno mismo	99
Paso 3. Asana: preparémonos para adoptar una buena postura.....	115
Paso 4. Pranayama: la respiración.....	143
Paso 5. Pratyahara: la relajación.....	157
Paso 6. Dharana: la concentración	181
Paso 7. Dhyana: la meditación.....	195
Tercera parte: propuesta didáctica	213
5. Las unidades didácticas	215
Unidad didáctica 1: Asani	221
Unidad didáctica 2: Asani (continuación).....	225
Unidad didáctica 3: Nico descubre el mundo	229
Unidad didáctica 4: Los animales se despiertan	233
Unidad didáctica 5: Nuestro entorno	235
Unidad didáctica 6: Limpiamos el cuerpo y educamos los sentidos	239
Unidad didáctica 7: El despertar de los sentidos.....	241
Unidad didáctica 8: El sol y la luna	243
Unidad didáctica 9: Tensión-relajación	247
Unidad didáctica 10: El árbol de los sentimientos	249
6. Evaluaciones	251
Conclusiones	255
Bibliografía.....	259
Anexo: Cuestionarios para las evaluaciones.....	261

PRÓLOGO

Una forma de evaluar la educación en el siglo xx puede ser observando cuáles han sido sus consecuencias al tener la responsabilidad de conducir la sociedad, pues la sociedad es el fruto directo de «la herencia» que nos han dejado nuestros antepasados más la propia visión de la vida. Esta visión es el resultado, en general, de los valores y de las formas en las que hemos sido educados.

Si echamos una mirada al siglo pasado, veremos que tuvieron lugar dos guerras mundiales, la llamada guerra fría, un gran impacto ecológico, un aumento general del hambre en los países del llamado «tercer mundo», numerosas guerras que no se consideran mundiales y una serie de hechos que, reflexionando un poco, nos vienen a la memoria y nos hacen cuestionarnos las pautas educativas de nuestra sociedad.

Desde este contexto, es necesario recibir con mucha atención este libro sobre el yoga en la educación, que propone, en primer lugar, incluir las técnicas del yoga en la escuela. El lector no versado en estas antiguas enseñanzas orientales se puede sorprender con la propuesta de su «inclusión» en la educación de niños/as y jóvenes occidentales. Aun así, el libro de Dolors Garcia viene a dar una respuesta completa a todos los profesionales de la educación, especialmente profesores y pedagogos, a la hora de mostrar de forma clara y concisa las aportaciones que el yoga puede ofrecer en la escuela y en otros ámbitos educativos.

El yoga en la escuela propone la inclusión de nuevos modelos pedagógicos, donde los términos *conciencia*, *conciencia corporal*, *capacidad de relajación de sentir y de ser*, *la meditación* y el extenso guion de ejercicios que el libro ofrece se unen para plantear la realización de este saber en las aulas.

En la vida de toda persona llega un día en que inexorablemente nos damos cuenta de que todas las estrategias adquiridas durante la niñez, tanto en el ámbito escolar como familiar, son un obstáculo para nuestro desarrollo como adultos y, por lo tanto, es necesario saber abandonarlas. Si a este momento le

llamamos «crisis de identidad» y nos abrimos a este hecho, descubrimos toda una gama de recursos que sin duda se originaron en el ámbito que los creaba, es decir, mi infancia en la vida familiar y escolar.

Este encontrarme desnudo con lo que realmente soy, con el potencial que tengo cuando me abro a lo que soy portador se origina gracias a la adquisición, en su momento, de un gran contenido de palabras «concretas» que más adelante me permitirán moverme en el terreno de lo «abstracto» y contactar con mi esencia.

La escuela es el lugar apropiado para la adquisición de la palabra y, al mismo tiempo, dadas las características de socialización, el lugar donde aprender a sentir al otro a través de sentirme a mí mismo.

Es necesario introducir cambios que sepan preservar lo esencial y, al mismo tiempo, rodearnos de nuevos modelos que intuimos que pueden ser útiles a la hora de educar a las nuevas generaciones.

Recurrir, como nos propone Dolors Garcia, a una técnica milenaria como es el yoga, con un trabajo tan bien sistematizado y madurado, desde la doble experiencia como maestra y profesora de yoga es una sorprendente oportunidad para quienes apostamos por un mundo cambiante y en evolución, donde los errores del pasado no deben repetirse, porque las nuevas generaciones habrán sido educadas en marcos vivenciales más ricos y libres. Sin duda, el texto que sigue a estas líneas va a contribuir a ello.

SAÚL MARTÍNEZ

Profesor de yoga, formador de profesores y psicólogo

INTRODUCCIÓN

«Educar significa que todo aquello oculto en el individuo debe ser sacado a la luz» (Osho). Esta cita define la educación como la necesidad de sacar las potencialidades de los alumnos para poder expresarlas.

«La educación es la comprensión de uno mismo, porque dentro de nosotros se concentra la totalidad de la existencia» (J. Krishnamurti). En esta segunda definición, el autor considera que la verdadera educación consiste en comprender al alumno a través de la comprensión de uno mismo.

Nos han enseñado a formar a los niños y adolescentes con materias externas a la persona, y creemos que así se podrán desarrollar como adultos. Pero no nos han enseñado a desarrollar la vida interior, a conocernos a nosotros mismos. Las emociones, los sentimientos, la respiración, escuchar el cuerpo, todo ello es una fuente de sabiduría que también se debe enseñar en la escuela y desde la infancia. Es necesario crecer por dentro y por fuera; de este equilibrio surgirá la persona que se siente segura y con buena autoestima.

Todos sabemos que vivimos en una sociedad acelerada, de cambios constantes: tecnológicos, familiares, sociales, educativos; y ello crea tensiones, ansiedades y estrés.

Por otro lado, si nos fijamos en la jornada laboral de los alumnos, escuela, actividades extraescolares, etc., veremos que a menudo es más larga que la nuestra. Ello significa que muchas veces no tienen espacio ni tiempo para asimilar toda la información que reciben; lo cual termina afectando a su estado interior.

Es necesario cambiar este modo de vida por otro más sano y satisfactorio que nos lleve hacia la sociedad del bienestar. Este cambio se puede producir desde la escuela si modificamos los contenidos y la forma de enseñar, abriendo nuevos caminos que nos lleven a la educación integral de la persona.

La escuela, después de la familia, es el lugar más apropiado para dar a conocer valores y aprendizajes que vayan más allá de las materias curriculares.

La capacidad de motivarnos y de seguir adelante a pesar de las circunstancias son inteligencias múltiples que nos ayudan a ser auténticas personas. Cuanto antes la promovamos, ya sea a nivel familiar o escolar, mejor podremos formar al niño para que en la vida sea una persona consciente de sus actos.

No es necesario realizar grandes cambios, solo hay que dedicar unos minutos antes o después de la actividad programada.

Después de practicar yoga a nivel personal empezó el largo viaje que me llevaría a incorporarlo en el aula. Me di cuenta enseguida de que a los alumnos les gustaba mucho hacer pequeñas relajaciones, masajes, posturas... y, a menudo, ellos mismos me lo pedían. Qué ilusión cuando un niño te pide repetir una actividad que le ha gustado. Y es que los niños tienen un sentido muy desarrollado del bienestar y de lo que quieren. A veces los adultos nos ponemos barreras y, aunque sabemos lo que necesitamos, no nos damos permiso para ello o creemos que no es prioritario. Lo más importante es saber lo que necesitamos en todo momento, conocernos y ser amables con nosotros mismos.

Espero sensibilizar y concienciar a los docentes sobre su tarea educativa, dar a conocer, desde la experiencia, la utilidad de este trabajo global y añadirlo como un recurso más de mejora dentro del currículum escolar.

Reconocer las emociones y los sentimientos nos ayudará a mejorar las relaciones con los demás. Muchas veces, los niños no tienen la capacidad de dominarse, de escuchar, de canalizar sus impulsos o de sentirse responsables.

La respiración servirá para conocer nuestro estado interior; la podremos utilizar en distintas situaciones para calmarnos o para activar la energía del cuerpo.

La relajación, la concentración y la meditación abrirán las puertas a un espacio interior más profundo y nos darán el tiempo necesario para ir asimilando los aprendizajes.

Como educadores, debemos dar el primer paso y poner nuestro granito de arena, empezando por nosotros mismos y nuestro entorno más cercano.

El yoga es un buen recurso metodológico, puesto que trabaja la persona de forma integral, teniendo en cuenta que somos una unidad: cuerpo, mente, emociones, espiritualidad; para mantener este equilibrio, combinan todas las técnicas que explicaré más adelante.

Se trata de ir más allá, de descubrir nuestro potencial interno y desarrollarlo.

Krishnamurti (2007, p. 59) dice: «El conocimiento propio es el principio de la libertad, y solo cuando nos conozcamos a nosotros mismos habrá orden y paz verdaderos».

El objetivo es dar a conocer recursos que nos ayuden a tener más confianza, atención, conciencia, armonía y equilibrio; ampliar la visión de la educación y proporcionar a los docentes los medios necesarios para su mejora personal y la de los alumnos. Faltan modelos que ayuden a reencontrarnos a nosotros mismos, el yoga puede hacer este reencuentro y conectar con nuestro ser interior.

Las actividades que presento van dirigidas a promover la memoria, la atención, la concentración, la afectividad, la cooperación, la relajación, la presencia y el bienestar en general.

Aldous Huxley (2003, p. 78) dice: «Existe al menos un rincón en el Universo que con seguridad puedes mejorar, y eres tú mismo». La mejor educación que podemos ofrecer a los alumnos es la de enseñarles a utilizar sus propios recursos internos. Solo así podrán llegar a ser personas independientes y libres.

El yoga nos proporciona medios para ir mejorando como personas. Es, en definitiva, una vía de crecimiento personal que nos ayuda a comprender nuestra dimensión humana; el profesor debe acompañar al alumno en este proceso de crecimiento.

PRIMERA PARTE:

YOGA Y EDUCACIÓN

Tocar al niño es tocar el punto más delicado y vital, donde todo puede decidirse y renovarse, donde todo está lleno de vida, donde se hallan encerrados los secretos del alma, por ahí se elabora la educación del hombre del mañana.

MARIA MONTESSORI



Informe de los alumnos/as

Escuela:

Puntuación	Con dificultad	Bastante bien	Muy bien
Va reconociendo sus emociones y aprende a controlarlas.			
Colabora en el trabajo de grupo.			
Conoce diferentes posturas de yoga.			
Sabe realizar diferentes posturas de yoga			
Es consciente de su respiración			
Reconoce distintas formas de respirar			
Aprende a relajarse y disfruta de ello.			
Disfruta de los masajes.			
Se inicia en el silencio interior y en la escucha.			

Comentarios:

ÍNDICE

Prólogo	13
Introducción	15
Primera parte: yoga y educación	19
1. Teorías sobre la educación.....	21
Jean Jacques Rousseau	21
Rudolf Steiner.....	22
María Montessori.....	22
Jiddu Krishnamurti.....	23
Loris Malaguzzi.....	23
Informe de la Unesco a Faure e Informe Delors	24
2. Yoga: los ocho pasos de Patanjali.....	27
Definición y orígenes del yoga	27
Yama: convivir juntos.....	33
Niyama: eliminar toxinas y pensamientos negativos.....	35
Empecemos por la base: las emociones	37
Los sentimientos.....	39
Trabajar las emociones y los sentimientos	39
La afectividad.....	40
El autoconocimiento	41
La autoestima	41
Pensamientos positivos	42
Habilidades sociales	43
Los valores	43
La felicidad.....	44
La resiliencia.....	45
La empatía.....	45
Asana: adoptar una postura correcta	47
Adoptar una buena postura	48
Efectos de las asanas.....	49
Qué es un mudra	49
Los bandha.....	50

Pranayama: control de la energía a través de la respiración	53
Fases del pranayama	53
Beneficios del pranayama	54
Qué es el Prana	55
Jala neti	56
Nadis principales	56
Los cinco aires vitales.....	57
Los chakras, las ruedas del cuerpo sutil.....	58
Anatomía del sistema respiratorio	62
Respiramos como nos sentimos.....	63
Pratyahara: retracción de los sentidos	65
La relajación es fuente de energía	66
Los sentidos.....	67
Dharana: concentración	69
Cómo funciona la mente.....	70
Concentración y conciencia.....	71
Dhyana: meditación.....	73
Meditación y neurociencia	75
Beneficios de la meditación	76
Consejos para una correcta autoobservación	77
Samadhi: supraconciencia	79
3. El yoga en la educación	81
Beneficios del yoga	84
Las gunas.....	86
El crecimiento del niño	86
La postura.....	87
Potenciar los dos hemisferios cerebrales.....	88
El arte de aprender y emocionarse	89
Crear un ambiente favorable	90
Consejos a la hora de hacer yoga.....	90
Segunda parte: el yoga en la escuela.....	93
4. Una experiencia de yoga en el aula: los pasos de Patanjali	95
Pasos 1 y 2. Yama y niyama: relación con los demás y con uno mismo	99
1. Amigos.....	101
2. Retrato de una persona feliz.....	101
3. Yo soy el otro	102

4. La serpiente	102
5. Buenos días	103
6. El saludo	103
7. El espejo	103
8. Escucha empática	103
9. El bote de la felicidad	104
10. Títeres solidarios	105
11. Gafas de colores	105
12. Bailemos un rap	106
13. El país de «gracias» y «por favor»	106
14. El sol	107
15. El globo	107
16. Expreso emociones y sentimientos	107
17. El paseo de la confianza	108
18. Yo me amo, tú me amas	109
19. La cosa más bonita del mundo	109
20. Etiquetas de colores	110
21. Yo quiero, yo no quiero	110
22. El árbol compartido (vrkasana)	111
23. El león (simhasana)	111
24. Limpiar el cuerpo	112
Paso 3. Asana: preparémonos para adoptar una buena postura	115
1. Postura de la montaña (tadasana)	120
2. La mariposa (baddha konasana)	121
3. La pinza (paschimottanasana)	122
4. La cobra (bhujangasana)	123
5. El cocodrilo (nakrasana)	124
6. El gato (marjarasana)	125
7. El perro (svanasana)	126
8. El perro boca abajo (adho mukha svanasana)	127
9. El arco (dhanurasana)	127
10. El triángulo (trikonasana)	128
11. El cisne (hamsasana)	129
12. El saltamontes (shalabhasana)	130
13. La rana (bhekasana)	131
14. El puente (setu bandhasana)	132

15. La rueda (chakrasana).....	133
16. El camello (ustrasana).....	134
17. El árbol (vrkasana).....	135
18. El guerrero II (virabhadrasana).....	136
19. El guerrero III (virabhadrasana).....	137
20. La tortuga (kurmasana).....	138
21. Saludar al día.....	139
22. El columpio.....	140
23. La campana.....	141
24. La postura del niño y el pez.....	142
25. Postura del puente y la cobra.....	142
Paso 4. Pranayama: la respiración.....	143
1. Respiración abdominal.....	146
2. Respiración intercostal.....	147
3. Respiración clavicular.....	147
4. Respiración completa o yóguica.....	148
5. El mago y su capa.....	148
6. La hoja de papel.....	149
7. Respiración de la abeja (brahmari).....	149
8. El globo.....	150
9. El cono.....	151
10. Cadena de montañas.....	151
11. Apagar una vela.....	152
12. El juego del pañuelo.....	152
13. Oler la naturaleza.....	153
14. Respiración purificante.....	153
15. Control abdominal de la espiración.....	153
16. El leñador.....	154
17. Respiración alterna. El triángulo.....	155
Paso 5. Pratyahara: la relajación.....	157
1. Postura del niño (balasana).....	160
2. El lagarto (utthan pristhasana).....	161
3. Descansar sobre el abdomen.....	162
4. Bebé krishna.....	162
5. Postura del feto (pavanamuktasana).....	163
6. La flor.....	164
7. Viaje a través de la música.....	164
8. Canción de cuna.....	165

9. Contracción-relajación	166
10. Estiramiento-relajación	167
11. El cadáver (savasana)	167
12. La serpiente	168
13. Relajación con pelotas	168
14. La palabra clave	169
15. Relajaciones largas	169
Yoga nidra	170
Antar mouna, «silencio interior»	171
Sankalpa, «pensamiento positivo»	171
Rotación de la conciencia	171
Conciencia de la respiración	173
Imágenes rápidas	173
Visualización	173
Sankalpa	173
Vuelta al exterior	173
El jardín encantado	174
Mi estrella	174
El otoño	175
La playa	176
La nube	176
La cascada	177
Masajes	177
La pizza	180
Masaje en la cabeza	180
Paso 6. Dharana: la concentración	181
El mandala	183
La escucha de sonidos y el canto	185
1. Haciendo el camino	186
2. Otros mandalas	187
3. La flor de loto	188
4. Juego de escucha (antar mouna)	189
5. Visión tratak	190
6. Juego de memoria	190
7. La pizarra	191
8. Un gesto controlado	191
9. Yoga de los ojos	191
10. Exploración	193

11. Trabajar los sentidos	193
12. El cuenco tibetano	194
Paso 7. Dhyana: la meditación	195
1. Meditación de los órganos	199
2. Forma-espacio	200
3. Espacio vacío	200
4. Pantalla mental	201
5. Contar la respiración	202
6. Meditación andando	203
7. Visualización	203
8. Meditación del sonido	205
9. Disolución	205
10. Desintegración	206
11. La escucha	207
12. Tratado de paz	207
13. Meditar con la música	208
14. La estrella	208
15. Meditación del amor	209
16. Estimular la creatividad	210
17. Despertar los sentidos	211
Tercera parte: propuesta didáctica	213
5. Las unidades didácticas	215
Adaptaciones didácticas para alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo	217
Trastornos y gestos somáticos	218
Relación con otros temas transversales	219
Evaluación	219
Unidad didáctica 1: Asani	221
Unidad didáctica 2: Asani (continuación)	225
Unidad didáctica 3: Nico descubre el mundo	229
Unidad didáctica 4: Los animales se despiertan	233
Unidad didáctica 5: Nuestro entorno	235
Unidad didáctica 6: Limpiamos el cuerpo y educamos los sentidos	239
Unidad didáctica 7: El despertar de los sentidos	241
Unidad didáctica 8: El sol y la luna	243
Unidad didáctica 9: Tensión-relajación	247
Unidad didáctica 10: El árbol de los sentimientos	249