

EL YOGA



¿QUÉ ES YOGA?

Es un sistema de movimientos y ejercicios de respiración destinados a fomentar la conexión mente-cuerpo. Crea un equilibrio interno, físico y emocional a través de posturas, llamadas asanas, combinado con técnicas de respiración o pranayamas (Posadzki et al., 2011, citado por Méndez, 2015, p. 291). También se describe como una disciplina completa para cuidar cuerpo, mente y espíritu, manteniendo una armonía entre ellos (Giménez, Olguín, Almirón, 2020, p. 137). Sus orígenes se remontan a los siglos X y XII en el Oriente, pero su reconocimiento en Occidente no se dio sino hasta los años 60, cuando los practicantes comenzaron a notar sus múltiples beneficios físicos y mentales, traducidos en flexibilidad, coordinación, disminución de la ansiedad, reducción de la angustia, ampliación de los procesos cognitivos y el mejoramiento de la autoeficacia.

¿Qué es el yoga infantil?

La práctica del yoga infantil constituye una experiencia muy enriquecedora en la continua evolución del desarrollo físico, mental y social (Bravo Saiz y Pagazaurtundua, 2003, citados por Esquitán, s.f., p.1) de los niños y las niñas. En el plano físico, contribuye al conocimiento del propio cuerpo y el de los otros, respetando y aceptando sus capacidades y limitaciones. A nivel mental, apoya el desarrollo de la atención y la memorización, sin olvidar la respiración y la relajación, que son, junto con la concentración, los tres pilares básicos hacia los que se dirige el trabajo práctico del yoga. En cuanto al entorno social, esta práctica beneficia la comunicación, el funcionamiento en equipo y el intercambio de experiencias (Esquitino, s.f., pp. 1-2). Como afirman Bravo Saiz y Pagazaurtundua (2003), el interés del yoga en la educación infantil es favorecer el descubrimiento, la expresión y el desenvolvimiento de las potencialidades latentes del niño, con el fin de que se autoconozca, se valore y se relacione satisfactoriamente con los demás (Esquitino, s.f., p. 2). También es clave para la autonomía personal y en su futura independencia. Ayuda a fomentar hábitos de vida saludables, conductas positivas y potencializa el desarrollo integral (Carrera, 2020, p. 20).

