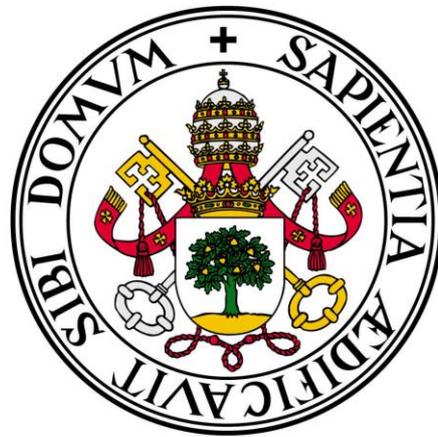


TRABAJO DE FIN DE GRADO

EL YOGA COMO TÉCNICA DE RELAJACIÓN EN LA ESCUELA



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Autor: Paloma Agüera Fraile

Tutora: Cristina Rodríguez Morante

Resumen:

El presente trabajo se centra en el Yoga como técnica favorecedora de momentos de relajación en el ámbito educativo. Su origen se basa en la necesidad de implementar una propuesta que permita a los alumnos evadirse de la vertiginosidad del ritmo académico, dedicando parte de la jornada escolar a la conexión cuerpo-mente. Para ello, se ha elaborado un programa de introducción de esta disciplina en la escuela, el cual está formado por 6 sesiones y cuya pretensión es la valoración del yoga como una experiencia positiva, satisfactoria y relajante que poder incluir en su rutina. Tras investigar sobre el tema, este programa se ha llevado a cabo en un centro educativo, obteniéndose unos resultados reales con los que poder establecer posteriormente unas conclusiones, analizando si esta técnica es apta para incluirse en la escuela o no.

Palabras clave:

Yoga, relajación, respiración, cuerpo, autoconocimiento.

ABSTRACT:

The present work focuses on Yoga as a technique that favors moments of relaxation in the educational field. Its origin is based on the need to implement a proposal that allows students to escape from the vertiginousness of the school rhythm, dedicating part of the school day to the body-mind connection. To this end, an introductory program of this discipline has been developed in the school, which consists of 6 sessions and whose intention is the valuation of yoga as a positive, satisfactory and relaxing experience that can be included in your routine. After researching on the subject, this program has been carried out in an educational center, obtaining real results with which to later establish conclusions, analyzing whether this technique is suitable for inclusion in the school or not.

Keywords:

Yoga, relaxation, breathing, body, self-knowledge.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN	2
3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	4
4. OBJETIVOS	6
5. MARCO TEÓRICO	7
5.1 CUERPO:	7
5.2 EL ESTRÉS	9
5.3 LA RELAJACIÓN	11
5.4 RESPIRACIÓN	13
5.5 EL YOGA:	14
6. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN E INSTRUMENTOS	23
7. INTERVENCIÓN	26
7.1 CONTEXTO:	26
7.2 OBJETIVOS	27
7.3 METODOLOGÍA	27
7.4 PROGRAMACIÓN Y SECUENCIA DE INTERVENCIÓN	28
8. RESULTADOS	31
8.1 ANÁLISIS DE DATOS	31
8.2 DISCUSIÓN DE LOS DATOS	39
9. CONCLUSIONES	41
10. REFLEXIÓN FINAL	43
11. BIBLIOGRAFÍA	44
12. ANEXOS	52
12.1 UNIDAD DIDÁCTICA	52
12.2 NARRADOS DE LAS SESIONES	58
12.3 CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DEL YOGA.. 64	

1. INTRODUCCIÓN

A continuación, presento mi trabajo de fin de grado dentro de la mención de Educación Física en Educación Primaria. En él se desarrolla una investigación sobre un tema del área al que compete, para después realizar una intervención y analizar sus resultados.

La construcción del TFG ha supuesto todo un proceso, empezando por la justificación de por qué es importante para un docente dedicar tiempo a investigar dicho tema, el Yoga. Después, se presentan y razonan los conceptos con mayor relevancia, basados en afirmaciones de autores, investigadores, profesores y escritores que conocen en profundidad el asunto en cuestión, y que están citados al final del documento.

Se incluyen también unos objetivos y la metodología, que describe dónde, cuándo y cómo se va a realizar la intervención para llevar a cabo dichas metas.

Por último, se muestran, explican y relacionan los resultados obtenidos, con los que se elabora posteriormente una conclusión.

2. JUSTIFICACIÓN

El motivo de elección de este tema nace principalmente de haber observado durante mi periodo de prácticas una ligereza en el ritmo académico de la escuela, careciendo esta de la inclusión de momentos de descanso y relajación durante la jornada escolar. Además, siguiendo las líneas de Lloret (1984) las técnicas de relajación en la escuela son algo novedoso, ya que han comenzado a tomar relevancia en estos últimos años; sin embargo, todavía no se practican de manera global. Por esta razón, me he propuesto investigar y basar mi intervención en una técnica de relajación milenaria, el Yoga. Y bien, ¿por qué el Yoga?

En primer lugar, el Yoga en la escuela debería investigarse porque existen pocas evidencias de cómo afecta este en el comportamiento y actitudes de los alumnos, cuáles son sus potencialidades, etc. Sin embargo, a pesar de la escasa información referente a este tema, la práctica del yoga está de moda, y cada vez más incluida en las escuelas debido a su efectividad (Guerra & Rovetto, 2020); por tanto, veo necesario indagar sobre aquello que comienza a dar frutos, ya que un docente debe estar en continuo aprendizaje, ampliando sus conocimientos y actualizándose sobre “nuevas” técnicas a aplicar.

Tras haber realizado un proceso de búsqueda, quiero señalar la investigación de Smith, Shupe & Klatt (2010), la cual tiene como propósito investigar las impresiones de algunos alumnos sobre la práctica de yoga. Basándome en los resultados obtenidos, se puede afirmar que el yoga favoreció:

- La sensación de tranquilidad en los alumnos participantes: *“los niños fueron conscientes de cómo calmar sus cuerpos por ellos mismos”*
- La mejora del comportamiento y el control de las emociones mediante la respiración consciente: *“cuando me enfado me ayuda a calmarme”*
- La mejora de la autoestima y el autoconcepto gracias a la experimentación de sentimientos y pensamientos positivos: *“siento que estoy en mi propio mundo”, “cuando hago yoga me siento feliz”, “me hace sentir libre”*.

Por tanto, se puede concluir que el Yoga es una práctica que actualmente está comenzando a incluirse en el contexto educativo, siendo necesaria su investigación para lograr evidenciar el mayor número de resultados posibles.

En cuanto a las competencias de mi grado, este trabajo implica ciertas exigencias que un maestro debe saber cumplir antes de terminar la carrera; algunas de ellas son: planificación de los contenidos, estudio de conceptos aplicables en el programa didáctico, observación del contexto, autocrítica de la actuación docente, análisis y reflexión de los resultados, elaboración de conclusiones o establecimiento de juicios educativos, etc. Además, este trabajo de investigación favorece la búsqueda y selección de técnicas actuales y creativas, competencia mencionada anteriormente y fundamental en un docente.

3. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

En este apartado voy a definir la problemática existente en las aulas de la que me he percatado, relacionada con la poca relevancia que tienen la relajación y el descanso en el escenario educativo. Además, voy a plantear de modo resumido la solución al problema, enfocada desde el punto de vista de la relajación.

La sociedad actual en la que vivimos destaca por ser ligera e impaciente; está marcada por las prisas y el nerviosismo que estas conllevan, produciéndose así estilos de vida acelerados expuestos al exterior y a los numerosos estímulos del mismo. Por este motivo, nuestra sociedad es catalogada como “la sociedad del estrés” (Gómez, 2013; Bellver & Menescardi, 2022).

Este estilo de vida apresurado tiene consecuencias físicas y mentales sobre las personas que lo practican; entre ellas, el fenómeno del estrés, el cual puede desarrollarse en casi todos los ámbitos y entornos de nuestra vida. Esto quiere decir, que en el ámbito educativo también existe un estrés académico, por el cual el alumno puede llegar a sentirse angustiado y abrumado debido a las excesivas demandas escolares, y mostrar dificultad para concentrarse y relacionarse, repercutiendo así negativamente en el nivel y rendimiento académico (Martínez & Díaz, 2007; Bellver & Menescardi, 2022).

Maldonado, Hidalgo & Otero (2000), citado en Román, Ortiz & Hernández (2008) establecen que:

Un elevado nivel de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, ya que en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes. (p.2)

Es de gran relevancia que los alumnos aprendan conocimientos sobre cómo regularizar y gestionar sus sensaciones, especialmente el estrés y la ansiedad. Con este motivo, los educadores, debemos ser capaces de actuar de forma consciente mediante programas específicos, encaminados a propiciar la relajación en la escuela. (Berrío & Mazo, 2011; Pascual & De la O, 2021)

Una forma de hacerlo es trabajando la parte psicocorporal del estudiante mediante técnicas de relajación, las cuales se basan en la conexión entre el cuerpo y la mente; estas,

además de actuar como estrategias de autoconocimiento, han demostrado su utilidad y validez a la hora de “reducir los niveles de activación autonómica” (p.1) (Burgos, Ortiz, Muñoz, Vega & Bordallo, 2006; Amutio, 2022; Césari, 1995)

Sin embargo, al reflexionar sobre las implicaciones que requiere la relajación sobre el cuerpo, podemos percatarnos de la poca consideración o trascendencia que tiene la corporeidad en las clases de Educación Física, y en la sociedad en general (Santos, 1991). Tal y como sugiere Pateti (2007), el concepto de cuerpo en la Educación ha quedado sometido a la teoría dualista (separación del cuerpo y la mente ya mencionadas en la Grecia Clásica por Platón y Descartes), despreciando al cuerpo para el desarrollo integral del alumno.

De acuerdo con Águila & López (2019):

El tratamiento que tradicionalmente se le ha atribuido al cuerpo en las instituciones educativas, ha quedado reducido al campo motor a través de la enseñanza de una disciplina curricular, la Educación Física, que se ha caracterizado por ser una asignatura mecanicista y técnica, influenciada por la cultura racionalista hegemónica que predomina en la sociedad occidental. (p.1)

En resumen, los centros escolares son también escenarios de estrés debido a la constante sobreestimulación, celeridad y fugacidad de las situaciones dadas en la escuela. Esto provoca una bajada del nivel académico de los estudiantes, ya que los efectos del estrés y la ansiedad afectan a las calificaciones. Proceder ante esta problemática entra dentro de las líneas de actuación docente; por este motivo, en este TFG pretendo elaborar una unidad basada en el Yoga como técnica de relajación para dar solución al fenómeno del estrés en las aulas, haciendo hincapié en el concepto de cuerpo y en su relación con la mente para dejar de lado la teoría dualista.

Por estos motivos, “la práctica del yoga está creciendo en popularidad y volviéndose una intervención efectiva en diversos ámbitos educativos que comienzan a integrarla en su currículum”. (Guerra y Rovetto, 2020, pp.1-20.)

4. OBJETIVOS

- Elaborar una propuesta didáctica basada en el yoga que propicie momentos de relajación en la escuela.
- Llevar a cabo una vuelta a la calma activa a través del yoga para estudiar su repercusión.
- Estudiar la valoración del yoga que el alumnado realiza tras experimentar los beneficios que ofrece.
- Elaborar un programa en el que se trabaje el autoconocimiento mediante la conexión entre el cuerpo y la mente.

5. MARCO TEÓRICO

En este apartado se definen los conceptos con más relevancia y más mencionados en el presente trabajo, construyendo la base teórica sobre el que se desarrolla el mismo. Hace alusión al estrés y cómo afecta a los alumnos, el concepto de cuerpo y su tratamiento en la escuela, y la relación entre este y la relajación. Por último, se expone el concepto de Yoga desde un punto de vista teórico, sus beneficios y sus amplias posibilidades en la escuela.

5.1 CUERPO:

5.1.1 El cuerpo en la escuela:

Es un hecho que todos los seres humanos tenemos un cuerpo que nos da la posibilidad de erigirnos como personas; sin embargo, el cuerpo ha sido considerado durante muchos años “soporte de la cabeza”. Esto se ve más que reflejado en la importancia que ha tenido el desarrollo corporal en la configuración del currículum, el cual únicamente consideraba los contenidos intelectuales, dejando de lado la educación integral del alumno. (Santos, 1991). De esta manera, existía una clara separación entre el cuerpo y la mente. Esta idea dualista del cuerpo fue compartida por filósofos como Platón “cuerpo como cárcel del alma” y Descartes “Pienso, luego existo”, que veían al cuerpo como objeto de refugio del pensamiento.

Por otro lado, también existía una visión monista que defiende la no separación entre el cuerpo y la mente, es decir, el cuerpo como una parte fundamental para el desarrollo del ser humano (Vicente, 1989). En esta misma línea, InCorpora, Álvarez, Calle, Monge, Barbero, Vaca, ... & Campazas (2009) establecen que el cerebro y el cuerpo conforman una unidad y están en continua interacción, de modo que uno tiene influencia sobre el otro. Sin embargo, solemos tratar el cuerpo en la distancia, como si fuese algo ajeno a nosotros, algo no integrado, y que por lo tanto puede ser manipulado.

Hoy en día existe una mayor preocupación por las emociones y el bienestar corporal, de forma que la concepción de cuerpo y el tratamiento de este en la escuela han ido evolucionando notablemente, llegando a estar presente en varios contenidos del

currículum; especialmente el en Bloque 2: Conocimiento Corporal (Santos, 1991). Por tanto, actualmente se ha conseguido que el cuerpo deje de ser una parte colateral de la educación para pasar a ser la propia educación (Vázquez, 2001).

Dejando atrás la concepción del cuerpo como algo mecanizado, ¿A dónde pasamos?, ¿Cómo se concibe el cuerpo a día de hoy? Tal y cómo indican Najmanovich & Sudamericano (2001) el cuerpo se conforma y transforma mediante un conjunto de aspectos externos del entorno, como pueden ser las relaciones sociales, la cultura, las experiencias, etc. Es por eso que este se concibe desde una visión mucho más corpórea, es decir, el cuerpo como algo más que un soporte, teniendo en cuenta las emociones y sentimientos del mismo y pudiendo llegar a ser “nuestro lugar de encuentro” (p.5). Es entonces cuando entra en acción el concepto de cuerpo introyectivo.

5.1.2 Cuerpo introyectivo

La introyección consiste en el descubrimiento del propio yo, indagando en la corporeidad de uno mismo de forma consciente para conseguir el autoconocimiento y la autorregulación de nuestras emociones; esto se realiza mediante situaciones en las que el alumno conecta consigo mismo. (Castañer & Camerino, 1996; Lagardera & Lavega, 2003).

Así pues, Lagardera & Masciano (2011) establecen que, aunque nacemos con cuerpo, es necesario que aprendamos a manejarlo no solo motrizmente, si no también emocionalmente. Por lo tanto, la introyección, más que una parte de la Educación Física, debería ser una parte de la vida, debido a la suma importancia que tiene el autoconocimiento y la autorregulación emocional, cada vez más implicados en la adquisición de seguridad, confianza y autoestima. La introyección permite estar en contacto con nuestro interior, profundizando en él para comprender mejor nuestros sentimientos; este aprendizaje se consigue mediante experiencias motrices introyectivas que la Educación Física debe permitir y promover. Sin embargo, para ello es necesario un total compromiso e implicación a la hora de atender a nuestro cuerpo y comunicarnos con él. El desarrollo de la introyección puede llevarse a cabo mediante estiramientos, respiraciones conscientes, relajación con música, etc.

Para finalizar, quiero usar la siguiente cita de Verdú (2000) para demostrar la relación entre el cuerpo y la relajación.

“Hay que relajarse a través del cuerpo. Los ejercicios espirituales de antes se han convertido en los ejercicios gimnásticos del ahora, y desde el yoga al respiracionismo, todas las prácticas de transformación de la psique tienen por objetivo el cuerpo”. (EL PAÍS. 30-12-2000).

Y bien ¿por qué es necesaria la relajación? Para contestar a esta pregunta, debo remontarme a la problemática comentada anteriormente, la existencia del “el estrés”.

5.2 EL ESTRÉS

5.2.1 Definición de estrés

El estrés es un estado de tensión y nerviosismo, provocado por un ambiente, trance o circunstancia que requiere adaptación y al que no somos capaces de dar una respuesta efectiva. El grado de estrés depende de la intensidad o dificultad de la situación. El doctor Hans Seyle, llamado “padre del estrés, fue quien consideró que, además de los agentes físicos externos nocivos, la presión social y las situaciones amenazantes del ambiente que implican adaptación pueden ocasionar estrés. Por lo tanto, el estrés no tiene una única causa determinada, ya que cualquier tipo de estímulo o cambio inesperado que suponga acondicionamiento puede despertar este fenómeno. (Berrío & Mazo, 2011; Sosa, 2011). Algunas de las situaciones pueden estar relacionadas con:

- Un exceso de trabajo: unas exigencias desmesuradas pueden llegar a causar pérdida de atención, mal humor, ansiedad, etc.
- Obligaciones laborales o escolares de gran importancia, las cuales suponen un aumento de la presión escolar, causando cansancio y agotamiento.
- Visión negativa de uno mismo, que provoca un sentimiento de incapacidad y frustración por no estar a la altura.
- Cansancio emocional, relacionado con la entrega total y el uso excesivo de habilidades sociales para tratar con personas.

El estrés desencadena una serie de manifestaciones que pueden ser de tipo físico, psicológico y comportamental (Rossi, 2002 referenciado por Barraza, 2006, p.13).

- *Físicos: implican una reacción propia del cuerpo. Por ejemplo: morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, etc.*
- *Psicológicos: están relacionados con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona. Por ejemplo: la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, etc.*
- *Comportamentales: son aquellos que involucran la conducta de la persona. Por ejemplo: discutir, el aislamiento, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.*

Centrándonos en el ámbito educativo, Águila, Castillo, de la Guardia & Achon (2015) estiman que “el estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores.” (p.5). Es decir, el alumno valora los distintos estímulos presentes en el entorno y los cataloga como amenazas o desafíos a los que es capaz de dar respuesta de forma óptima o no. Estas estimaciones se reflejan en forma de sensaciones de inquietud, aflicción, rabia, etc.

5.2.2 ¿Cómo afecta el estrés académico al estudiante?

Como explica Sosa (2011) existen tres fases por las que el individuo pasa progresivamente para hacer frente al estrés. Estas conforman el “Síndrome General de Adaptación” (p.57)

- *Fase de alarma:*

Cuando el alumno cataloga una situación del ambiente escolar como estresor, este se dispone a afrontarla, activándose el sistema nervioso simpático de nuestro cuerpo de manera instantánea. El alumno tiende a recuperarse rápido, por lo que esta fase no suele prolongarse en el tiempo.

Según Cruz & Vargas (2001), referenciados por Barraza (2006), existen dos tipos de estresores:

- *Estresores mayores:* de carácter objetivo, ya que no dependen de la impresión de la persona; Siempre causan efectos negativos sobre esta.
- *Estresores menores:* de carácter subjetivo; es decir, aunque son situaciones no catalogadas como estresores, la persona los valora como tal. Estos son los más

usuales y su existencia permite afirmar que el estrés académico es una fase psicológica.

- *Fase de adaptación y resistencia:*

Esta segunda fase aparece cuando no hay tiempo suficiente para que el alumno se recupere, estando este obligado a restaurar el equilibrio. haciendo un esfuerzo para que se produzca la adaptación.

Para que llegue a producirse la adaptación debe entrar en juego la capacidad de afrontamiento, definida como “*los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas internas y/o externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo*”. (Lazarus y Folkman, 1986, p.164).

- *Fase de fatiga:*

Esta última fase se produce cuando la situación o agente estresor supera las capacidades de adaptación del sujeto, produciendo en este un agotamiento. En esta fase es cuando aparecen los síntomas o efectos del estrés.

Y bien, si nos preguntamos cómo prevenir y tratar el fenómeno del estrés, debemos acercarnos al concepto de relajación.

5.3 LA RELAJACIÓN

Tras realizar investigaciones sobre la repercusión de la relajación en el organismo, Amutio (2022) considera favorable esta técnica para prevenir y afrontar el nerviosismo y la angustia; esta técnica se basa en la producción de sensaciones corporales y mentales positivas totalmente opuestas al estrés; son las llamadas “Respuestas de relajación” (p.20) que provocan una reducción de la activación corporal de forma instantánea, y, en consecuencia, de la activación mental (Benson, 1975 citado por Amutio, 2022). Sin embargo, para este autor los efectos son a corto plazo, ya que la relajación es aprendida como algo automático.

Según Payne (2005) la relajación es concebida como algo sencillo, ya que solo basta con estar inactivo para estar relajado; sin embargo, es mucho más que eso. La relajación

está principalmente asociada a la distensión de los músculos y elongación de los mismos, pero también tiene un importante componente mental. Este autor, expone tres objetivos de la relajación:

- Prevención, evitando la aparición de enfermedades como el estrés
- Tratamiento, combatiendo la sintomatología producida por el estrés y la ansiedad
- Tranquilidad y serenidad a la hora de solucionar nuestros problemas cotidianos

Escalera (2009) define la relajación como “el medio por el cual podemos experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos”. (p.1)

Además, para esta autora resulta imprescindible comenzar a introducir la relajación como parte de la rutina de los niños desde que son pequeños debido a los múltiples beneficios que ofrece. Es importante destacar que las actividades de relajación deben evolucionar acorde con el desarrollo de los alumnos y a las capacidades de los mismos. Este periodo de descanso contribuye a la asimilación y fijación de los contenidos aprendidos en el esquema mental, evitando la confusión y mejorando el rendimiento académico de los alumnos.

Esta autora enuncia dos aspectos o requisitos fundamentales a tener en cuenta para conseguir que los alumnos adquieran un estado de calma:

- La actitud del docente, el cual debe estar también tranquilo, ya que esta sensación puede ser transmitida de forma no verbal a los alumnos.
- La creación de un ambiente tranquilo; para ello se puede hacer uso de la música como herramienta de relajación.

Un aspecto que quiero destacar es la importancia de la música en la relajación, ya que se han realizado varias investigaciones sobre este tema. Una de ellas es la realizada por Rodríguez, Barba & del Barco (2017), de la que se concluye que la música favorece el estado de relajación, de forma que los participantes cada vez se encontraban más tranquilos y desenvueltos. Esto se debe a que la música produce una sensación relajante y favorece la adaptación a un ambiente nuevo, además de contribuir al bienestar del individuo (Tresierra, 2005).

Si hablamos de relajación, debemos mencionar un concepto con el que establece una estrecha relación, la respiración, que como indica Beltrán (2011), juega un papel fundamental en el aprendizaje de técnicas de relajación.

5.4 RESPIRACIÓN

La respiración es una función vital para el ser humano, además de involuntaria y continua. Es un proceso que consta de dos fases: La inspiración, en la cual el oxígeno entra por las vías aéreas hasta llegar a los pulmones, provocando la contracción de los músculos implicados. Y la espiración, proceso en el cual se expulsa el aire debido a la relajación de los músculos respiratorios.

Hay dos tipos de respiración, la pasiva, empleada en acciones cotidianas e involuntaria; y la activa, una respiración consciente, controlada y voluntaria que es posible entrenar. A la hora de practicar una técnica de relajación, aprender a respirar es el primer paso, y para ello, es necesario aprender a usar uno de los músculos implicados más importantes, el diafragma. (Santos Cámara, 2008; Beltrán, 2011).

¿A qué nos referimos con respiración controlada? García, Fusté & Bados (2008) la definen como aquella que tiene un ritmo lento, provocando así la desactivación de nuestro sistema circulatorio, en la que se lleva el aire a la zona baja de los pulmones para una mejor oxigenación, y que no es excesivamente honda.

Existen cuatro tipos de respiración dependiendo de la parte de los pulmones a la que se desplaza el aire (Santos Cámara, 2008):

- Respiración baja o abdominal: Consiste en desplazar el aire hacia la zona inferior de los pulmones. Es una respiración profunda, en la que la persona toma una gran bocanada de aire (inspiración), y tras retenerlo unos segundos, lo expulsa (espiración) de forma lenta y controlada. Este tipo de respiración es catalogado como “*la respiración de la relajación*” (p.2) ya que resulta muy útil a la hora de reducir el estrés y la ansiedad. (Montero, 2009; García et al., 2008)
- Respiración media o torácica: Es la que empleamos de forma cotidiana en nuestra vida, en la cual el aire fluye hacia la zona central de los pulmones mediante los músculos intercostales, que permiten el desplazamiento de las costillas hacia los lados. Es un tipo de respiración poco eficiente, ya que no permite llenar la parte baja de los pulmones, siendo necesario efectuar un mayor número de ciclos respiratorios.

- Respiración alta o clavicular: Se realiza llevando el aire hacia la zona superior y estrecha de los pulmones; para ello es necesario subir los hombros y la clavícula.
- Respiración completa, que reúne los tres tipos anteriores, por lo que resulta más compleja y requiere un mayor control. En primer lugar, durante la inspiración el aire se lleva hacia la zona baja (abdominal) de los pulmones, siguiendo por la parte media hasta abrir las costillas (torácica); una vez retenido el aire durante unos segundos, se expulsa empezando por la parte alta de los pulmones (clavicular) hasta vaciarlos por completo. Esta técnica permite aprovechar toda la capacidad pulmonar, siendo así la más beneficiosa.

Una vez tratado el concepto de relajación, sus objetivos y requisitos, y haber mencionado uno de los aspectos principales para que esta se produzca, quiero centrarme en una de las técnicas milenarias de la relajación, el Yoga.

5.5 EL YOGA:

5.5.1 Orígenes del Yoga

A pesar de que no puede confirmarse con exactitud, se cree que el origen del Yoga tiene lugar hace más de 5000 años, en la India. Las primeras evidencias de la palabra yoga se encuentran en los textos sagrados hindúes, recopilados por los “Vedas”, por lo que esta técnica podría provenir del hinduismo (Giménez, Olguin, & Almirón, 2020)

Yoga proviene del verbo “yug”, que significa en Sánscrito “unión” u “armonía” entre el cuerpo, la mente y el alma, para lograr el control de estos, y alcanzar el máximo bienestar y potencial del ser humano. Es interpretado como “camino espiritual” o proceso consciente que favorece la libertad interior, y el escape del sufrimiento. (Villejas & Pujol, 2018).

5.5.2 Ramas del Yoga

A lo largo de la historia se han recogido cinco caminos del Yoga por los que un yogui debe pasar; Lifar (2005) los explica de forma profunda:

Bhakti Yoga: el yoga de la estima y la devoción. También es llamado Yoga del amor, y se practica cuando nuestro rumbo y nuestras elecciones de vida giran en torno al amor; significa pensar y entregar amor para descubrir aquella parte de nosotros que aún no conocemos.

Karma Yoga: el yoga de la acción orientada hacia el servicio y entrega hacia los demás sin esperar nada a cambio. Este tipo de Yoga se practica cada vez que una persona actúa de manera desinteresada y únicamente por su buena fe.

Jnana Yoga: el yoga del conocimiento. Es sin duda el más complejo ya que la persona que lo practica debe ignorar todo lo que conoce para abrir la mente y llegar a descubrir toda la verdad.

Raja Yoga: es conocido como yoga de la mente o Yoga Real. Su nombre se debe a que es el máximo nivel de todos los yogas, el rey. De acuerdo con los Yoga-Sutras de Patanjali, yogui que recogió los conocimientos necesarios para enseñar yoga, existen 8 ramas del Raja Yoga, y cada una de ellas representan los 8 pasos necesarios para alcanzar la realización como personas:

- Yama: referido a la interacción con el resto de las personas.
- Nyama: relacionado con la introspección.
- Asana: se basa en posturas de Yoga para preparar al cuerpo.
- Pranayama: control y regulación de la respiración de una forma consciente
- Pratyara: relacionado con el aislamiento de todos los estímulos que nos rodean.
- Dharana: referido a la concentración durante un periodo corto de tiempo para centrarse en un objeto específico.

Llavata (2016) indica que estos seis niveles son los más posibilidades y beneficios nos ofrecen a la hora de implementarlo en la escuela, puesto que sus beneficios favorecen el bienestar físico y mental de los estudiantes y mejoran sus actitudes; esto repercute favorablemente en el rendimiento académico.

A mayores, existen dos niveles de una complejidad mayor:

- Dhiana: Consiste en la meditación; es decir, una concentración ininterrumpida.
- Samadhi: es la meta del viaje emprendido, un proceso espiritual que va más allá de la meditación, generando la pérdida de la conciencia de uno mismo.

Hatha Yoga: el yoga físico, centrado en el cuerpo (asanas, pranayamas y meditación). Se concibe como un camino por el que el practicante debe pasar para prepararse físicamente antes de llegar al Raja Yoga. Por lo tanto, como indica Lifar (2005) su finalidad es entrenar física y mentalmente al cuerpo, encontrando el equilibrio entre ambos para poder practicar niveles espirituales mayores. Existen cuatro aspectos fundamentales a la hora de practicar el Hatha Yoga: La respiración completa, los Asanas, la relajación física y mental y la meditación.

- Respiración completa:

Este tipo de respiración reúne y mezcla la respiración abdominal, torácica y clavicular ya explicados con anterioridad.

- Asanas:

La realización de asanas es una de las formas principales de practicar yoga, ya que se centran en el conocimiento del propio cuerpo y de su potencial mediante el trabajo el mismo. Por lo tanto, son una práctica de ejercicio, y favorecen el desarrollo de algunas capacidades físicas básicas como la fuerza y la flexibilidad, además de contribuir al bienestar de la salud. (Belling, 2002)

Hinrichsen (2019) apunta que “Los asanas pueden verse estáticos ya que no se desplazan de la colchoneta, pero realmente son muy dinámicas, ya que en ellas convergen muchas acciones al mismo tiempo.” (p. 83)

Si se realizan de forma adecuada, producen multitud de beneficios. Para ello, requieren la implicación distintas partes del cuerpo:

- Órganos: las cuales contribuyen a minimizar los dolores y activar algunos procesos. músculos, ligamentos, articulaciones, etc.
- Músculos: a corto plazo se calientan y destensan, pero tras la práctica continuada de asanas acaban fortaleciéndose.

- Ligamentos y articulaciones: los cuales se relajan y elongan eliminando las tensiones y presiones que puedan tener.

Los asanas están relacionados con la función hedonista del movimiento, en la cual el sujeto, además de disfrutar de su movimiento, se libera de tensiones y preocupaciones, disminuyendo los efectos del estrés y la ansiedad y restaurando el equilibrio. (Moreno, Campos & Almonacid, 2012; Belling, 2002)

- Relajación física y mental

Lifar (2005) se une a las explicaciones dadas anteriormente sobre la relajación, incidiendo en la capacidad de distensión y liberación que esta posee.

- La meditación, cuyo objetivo principal es clamar e inactivar nuestra mente centrándola en un aspecto, tema u objeto específico.

En los países de Occidente (incluido España), el que más se practica es el Hatha Yoga, debido a que emplea posturas más sencillas y acordes a nuestros modos de vida y nuestras condiciones y capacidades físicas (sobre todo de elasticidad). (Belling, 2002).

5.5.3 Yoga en la escuela:

Este apartado hace referencia a la relación que puede existir entre el yoga y el ámbito educativo. González (2018) expone que la práctica del yoga ya se realiza a nivel extraescolar en los centros educativos. Sin embargo, la cuestión es cómo introducirlo en las aulas.

Como indica Martínez (2020) Micheline Flak fue la pionera en introducir el yoga en las escuelas en 1973; cinco años más tarde, fundó la asociación francesa *RYE (Reserche sur le Yoga dans l'Éducation)*, dedicada a investigar la práctica del yoga en el ámbito educativo. Esta entidad ha elaborado su propia metodología, basada en los seis primeros niveles del Raja Yoga con el objetivo de desarrollar el máximo potencial de los alumnos. Sus principios metodológicos son los siguientes: *1) disciplina externa para vivir juntos, 2) disciplina interna para cuidar el cuerpo y la mente, 3) postura física, 4) conciencia respiratoria, 5) relajación y 6) concentración. (p.4)*

Esta metodología resulta muy ambiciosa, por lo que los docentes se ven obligados a seleccionar solo algunos de los pasos mencionados anteriormente; para esta selección, el docente debe tener en cuenta las características y necesidades del grupo con el que se quiera trabajar.

Esta asociación, establece ciertos aspectos a tener en cuenta para la inclusión del yoga en los centros:

- La previa formación docente respecto a la práctica del yoga para poder instruirla a los alumnos. El profesor debe haber experimentado con anterioridad las posibilidades que esta técnica ofrece; pues resulta complicado enseñar algo con lo que no estoy familiarizado (González, 2018).
- Es importante dedicar unos minutos a relajarse antes de empezar con el yoga, ya sea mediante imágenes, conciencia corporal, música, respiración etc.
- La observación del alumnado para adaptar la dificultad de los asanas en función de la edad y el nivel motriz del alumnado.
- El silencio como parte fundamental de las sesiones, ya que este favorece la introspección, aislamiento y las relaciones con uno mismo.
- A pesar de la adaptación de la práctica al ámbito educativo, no se da de lado la tradición de esta técnica milenaria.

A estos consejos, González (2018) añade que, atendiendo a los contenidos del currículo de las distintas asignaturas, la Educación Física es el área más apropiada para un primer contacto con el yoga, introduciéndose este de forma continuada en las sesiones.

Calle (2004) apunta que cada vez es más común ver esta disciplina en centros educativos debido a que conlleva un beneficio a nivel integral para el niño.; la edad mínima para practicarle suele ser los 4 o 5 años, siendo necesaria la adaptación de la técnica a esta edad tan temprana. Para los niños, el yoga debe mostrarse como un juego orientado al conocimiento del propio cuerpo, fomentando así su curiosidad hacia el mismo desde pequeños.

5.5.4 Relación Yoga- Currículo de Educación Primaria

Según el Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, la Educación Física persigue el desarrollo de la competencia motriz de la persona a través de aquello que comprende la corporeidad, es decir, mediante aspectos motores, sociales, emocionales y actitudinales.

El contenido de relajación tiene cabida fundamentalmente dentro del Bloque 2: Conocimiento corporal, el cual es uno de los objetivos planteados para la propuesta que voy a llevar a cabo. Estos cinco contenidos hacen referencia al control del cuerpo mediante el autoconocimiento y la introyección en prácticas de desactivación, respiración, etc.

Si nos vamos al Bloque 3: Habilidades motrices, encontramos tres contenidos vistos sobre todo desde el punto de vista motor (sobre todo de equilibrio), además de algunos actitudinales, pero relacionados con la puesta en práctica del yoga.

Dentro del Bloque 6: Actividad física y salud, podemos ver contenidos referidos al interés por las prácticas saludables y el cuidado de la postura corporal. Como voy a explicar a continuación en el apartado de “Beneficios del Yoga”, esta práctica mejora la postura corporal mediante los asanas.

BLOQUE 2: CONOCIMIENTO CORPORAL	BLOQUE 3: HABILIDADES MOTRICES	BLOQUE 6: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD
<i>Esquema corporal y su estructuración. Toma de conciencia, interiorización y representación de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás.</i>	<i>Adaptación a situaciones motrices de complejidad creciente que impliquen cambios o alteraciones en la base de sustentación y el centro de gravedad corporales, en posiciones estáticas y/o en movimiento.</i>	<i>Interés y gusto por el cuidado del cuerpo</i>
<i>Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento. Hábitos posturales correctos.</i>	<i>Toma de conciencia e interiorización de la disponibilidad, de las relaciones intersegmentarias y de las alternativas de equilibración.</i>	<i>Adquisición de hábitos de (...) postura relacionados con la actividad física.</i>
<i>Estados corporales: cambios orgánicos motivados por la actividad física en la asociación a las sensaciones. Cambios orgánicos en relación con el tipo y la intensidad de la actividad física desarrollada. Estructura y sistemas funcionales vinculados a los cambios orgánicos derivados de la actividad física.</i>	<i>Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades, desarrollando una actitud positiva ante los mismos: interés por mejorar la competencia motriz.</i>	
<i>Toma de conciencia de la capacidad de control voluntario del tono muscular y de la respiración; experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo y de los grandes segmentos, asociada a la respiración. Control de la respiración. Tipos de respiración.</i>	<i>Disposición favorable a participar en actividades diversas, aceptando las diferencias individuales en el nivel de habilidad y valorando el esfuerzo personal.</i>	
<i>Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales.</i>		

5.5.5 Beneficios del yoga:

Cordero (2012) desarrolla los siguientes beneficios que tiene el yoga sobre la persona:

<i>En el plano físico:</i>	<i>En el plano psíquico</i>	<i>A nivel escolar</i>
<ul style="list-style-type: none"> - desarrolla la motricidad y la coordinación de los movimientos corporales - desarrolla la musculatura de espalda y abdomen - buen mantenimiento de la columna vertebral - flexibilización de las articulaciones - estimulación de las funciones vitales (respiración y circulación sanguínea) – - afinamiento de los sentidos - posibilidad de recuperación en caso de fatiga - desarrolla el sentido del equilibrio orgánico y psicósomático 	<ul style="list-style-type: none"> - calma - conecta con su vida interior - en el caso de los niños tímidos o con problemas de autoestima, las posturas invertidas y de equilibrio aportan dominio del cuerpo y seguridad en sí mismos. 	<ul style="list-style-type: none"> - el niño aprende a controlar la impulsividad y a integrar una disciplina - desarrolla la atención, memoria e imaginación - aumenta la estimulación y motivación - en casos de fracaso escolar, se ha comprobado que el yoga mejora el rendimiento del niño en el colegio, ya que: ayuda a controlar el nerviosismo, reduce la agresividad y aumenta la concentración

En las mismas líneas, y a modo de resumen, Roger & Civil (2018) consideran que la práctica del yoga contribuye a mejorar nuestra salud física, en especial los asanas, influyendo sobre todo en el ajuste y la correcta colocación postural, fortaleciendo nuestros músculos y elongando nuestras articulaciones y mejorando el equilibrio. Además, gracias a la práctica de la respiración consciente, se mejora considerablemente la capacidad respiratoria.

A nivel mental, la consecución de un estado de calma repercute favorablemente en el rendimiento académico, ya que permite que estemos más concentrados, pues se dejan de lado

las preocupaciones existentes exteriores. Además, una mente despejada permite memorizar e interiorizar mejor los conocimientos, además de ser más creativo. Estas autoras hacen hincapié en la efectividad del Yoga a la hora disminuir las tensiones y el estrés, catalogando a este como “antídoto para el estrés” (p.10).

Tal y como indica la frase proveniente del latín “mente sana en cuerpo sano”, estos beneficios físicos y mentales están completamente relacionados y dan lugar a aquello que la práctica del Yoga aspira, el encuentro del equilibrio. Cuando se da este equilibrio, la persona comienza a interesarse por evolucionar y mejorar, es decir, empieza a estar motivado por aprender (Roger & Civil, 2018).

Estas autoras estiman que también existen beneficios a **nivel emocional**, ya que, mediante la calma, el Yoga nos enseña a regular y controlar mejor nuestras emociones, como por ejemplo la rabia; esto permite conocernos mejor. Un beneficio a destacar es que favorece el clima del aula y las relaciones sociales, aumentando la capacidad empática y disminuyendo la timidez de algunos niños.

6. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN E INSTRUMENTOS

Esta investigación se basa principalmente en una **metodología cualitativa**, la cual es definida por Latorre, Rincón & Arnal (1996) como aquella que es interpretativa y mayormente subjetiva, que se enfoca en el estudio en profundidad del individuo en su contexto natural. Esta metodología supone una continua observación para lograr la máxima recogida de datos posible; es por eso por lo que la técnica que he escogido es la **observación participante**.

Latorre (2004) estima que la observación participante debe ser directa, es decir, el investigador debe comprometerse con la investigación para ser partícipe de ella, sumergiéndose en el contexto para poder conocer y estudiar de cerca al alumnado en cuestión. Mediante la observación, podré percatarme de lo que sucede durante la sesión, es decir, las distintas actitudes, comportamientos, los sucesos que ocurran, la ejecución de los movimientos implicados, etc. Una vez hechas las observaciones, las desglosaré en distintas categorías (alumnado, docente y contenido) dentro de las cuales comentaré y analizaré varios temas relevantes sobre los que sacaré conclusiones posteriormente.

Para ilustrar los sucesos observados, he escogido el cuaderno de campo como instrumento principal, ya que permite recoger de manera narrativa la información desde distintos puntos de vista (del profesor y de los alumnos); además, es importante que las notas o apuntes relacionen los sucesos de manera minuciosa (Ruano, 2007). En el cuaderno de campo anotaré el devenir de la sesión, atendiendo a los conflictos o dificultades existentes, y comportamientos y respuestas de los alumnos. Para Latorre (2004) es necesario ser consciente del tipo de información que se quiere recoger; en mi caso, los aspectos a observar son procedimentales y sobre todo actitudinales. Estos atienden a:

- La atención puesta durante mis explicaciones: mirada hacia el docente y silencio
- Realización de la postura en silencio
- Realización de los movimientos de manera lenta y controlada
- Realización de una respiración profunda y controlada cerrando los ojos
- Mirada fija hacia el frente sin desviarla hacia los compañeros
- Colocación correcta de los segmentos corporales
- Respeto de los cuerpos y movimientos del resto de compañeros

De manera secundaria, he querido recoger los resultados referentes a la opinión de los alumnos de manera cuantitativa. Por este motivo he elegido el cuestionario como instrumento complementario a los diarios de campo. Meneses & Rodríguez (2011) lo definen como:

La herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, utilizando el tratamiento cuantitativo y agregado de las respuestas para describir la población a la que pertenecen o contrastar estadísticamente algunas relaciones entre variables de su interés (p.9).

El cuestionario se realizará al finalizar la unidad para que los alumnos evalúen la unidad y las sensaciones experimentadas a lo largo de las sesiones. Este cuestionario (Anexo 3) tendrá tres opciones de respuesta: Sí/A veces/No.

INTERVENCIÓN

7. INTERVENCIÓN

7.1 CONTEXTO:

Voy a realizar mi intervención en el **CEIP Parque Alameda**, en el área de Educación Física. El Parque Alameda es un centro de Educación Infantil y Educación Primaria situado en el barrio Parque Alameda. La mayoría de los alumnos residen en zonas cercanas como Covaresa o El Peral. Se trata de un centro grande, con instalaciones bien cuidadas y totalmente equipadas y acondicionadas.

Para la realización de las clases de **Educación Física** se utilizan tanto el patio (que dispone de 4 canastas y 2 porterías), como el aula de psicomotricidad, dotada de bancos, colchonetas, esterillas, y armarios para guardar parte del material. El centro cuenta con una gran variedad de materiales, posibilitando así la realización de diversos juegos y deportes. Hay también un polideportivo, el cual está prácticamente nuevo; sin embargo, este espacio no se usa debido a la situación Covid'19, y funciona como comedor.

El grupo escogido con el que llevar a cabo mi Unidad Didáctica es 4ºA, formado por 16 alumnos de 9-10 años. En cuanto a su comportamiento, se trata de un grupo con un estupendo clima de trabajo (motivo principal de elección), que disfruta del aprendizaje y presentan siempre una actitud positiva ante las tareas y actividades; sin embargo, debido al entusiasmo, son alumnos muy enérgicos y nerviosos, además de habladores e impacientes. Aun así, a pesar de que supone todo un reto, este ha sido mi segundo motivo de elección, ya que creo que debido a la considerable necesidad de relajación que presenta el grupo, los resultados van a ser mucho más notables.

En cuanto a aspectos motrices, el nivel de habilidad es medio, la mayoría de ellos presenta un buen desarrollo de las habilidades motrices básicas, y buenas aptitudes orientadas hacia la adquisición de habilidades específicas; estos alumnos suelen acudir a actividades extraescolares deportivas (atletismo, fútbol, baloncesto, gimnasia rítmica, etc.) y tienen un estilo de vida activo. Sin embargo, existe una minoría de alumnos menos habilidosos, que requieren un mayor grado de trabajo y esfuerzo.

Como caso especial, quiero recalcar a una alumna límite, con un coeficiente intelectual por debajo de la media. Sin embargo, tras haberla observado con anterioridad, en Educación Física no presenta ningún tipo de problema a la hora de entender las tareas,

y por lo tanto no suele ser necesario realizar ningún tipo de adaptación. Además, tiene un desarrollo motor acorde a su edad.

7.2 OBJETIVOS

- Experimentar un estado de calma y una desactivación progresiva.
- Mejorar el conocimiento de uno mismo mediante situaciones introyectivas.
- Propiciar una buena valoración del Yoga mediante la experimentación de los beneficios que este ofrece.
- Mejorar el estado de concentración durante la realización de las posturas.

7.3 METODOLOGÍA

El estilo de enseñanza a emplear se basa en la pedagogía directiva, el “Mando Directo”, caracterizada por tener una transmisión de la información unidireccional; es decir, alumnos reproducen lo que el docente dice o hace de manera mecánica. Por lo tanto, el docente es la figura protagonista de las sesiones, actuando como modelo o ejemplo.

La práctica de yoga se realiza en la fase de vuelta a la calma, dentro de una sesión de Ultimate Frisbee (parte principal).

La fase de vuelta a la calma se divide en:

- **Realización del asana correspondiente:**

Para la realización de las posturas, primero los explico de forma ordenada, haciendo hincapié en aspectos técnicos, y realizando demostraciones actuando yo como modelo mientras los alumnos observan y escuchan. Una vez realizado el ejemplo, los alumnos lo repiten conmigo, tomando mis movimientos como referencia; Mientras los alumnos realizan lo encomendado, les hago correcciones que les ayuden a perfeccionar la postura, atendiendo principalmente a la posición de la columna vertebral (feedback inmediato). Una vez tengan la secuencia de movimientos del asana interiorizado y aprendido, me retiro para que lo realicen por ellos mismos; mientras tanto, hago hincapié en la respiración y los animo a concentrarse

- **Respiración consciente**

La duración de las respiraciones será aproximadamente de dos minutos, y los alumnos podrán emplear cualquiera de las aprendidas en la sesión 1.

- **Reflexión**

Por último, se realiza una evaluación de las sensaciones experimentadas durante las sesiones. Para ello, el docente debe preguntarles sobre cómo se han sentido, cuál es su opinión respecto a la postura realizada, el nivel de complejidad, si les ha relajado, etc.

7.4 PROGRAMACIÓN Y SECUENCIA DE INTERVENCIÓN

Durante mi intervención, voy a llevar a cabo un programa sobre Yoga, el cual se llevará a cabo en un CEIP con alumnos de cuarto de primaria; este consta de un total de 6 sesiones (2 por semana), de 15 minutos cada una. Para ello, he diseñado una unidad didáctica de Ultimate Frisbee que ocupará la parte principal de la sesión, mientras que la práctica del Yoga se realizará en el momento de vuelta a la calma. Esta organización temporal se debe a la gran novedad que supone para los alumnos la temática del Yoga en sus vidas, por lo que me parece más conveniente introducirlo de forma poco invasiva. Además, de esta forma se propicia una vuelta a la calma progresiva y activa.

El programa se basa en la práctica del Hatha Yoga, el cual incluye la realización de posturas (asanas) y respiración (pranayama), con el objetivo de lograr en los alumnos un estado de relajación. Se llevará a cabo una postura por sesión, experimentando asanas de torsión, equilibrio, flexión anterior y flexión posterior. Todas las sesiones siguen la misma estructura, la cual constará de dos partes, “postura + respiración” propiciando así una desactivación progresiva.

Cabe destacar que la realización de las sesiones se desarrollará en el aula de psicomotricidad, equipada con esterillas de yoga, colchonetas, persianas para regular la luz, calefacción para ajustar la temperatura, etc.

Las posturas seleccionadas tienen una escasa complejidad y no requieren un alto grado de flexibilidad. Estas son:

- Sesión 1: Introducción del tema y 3 tipos de respiración

Respiración abdominal, torácica y clavicular explicadas anteriormente.

- Sesión 2: Asana “El niño”

El niño, además de para relajar la mente, se utiliza principalmente para estirar la musculatura de la espalda, sobre todo a zona lumbar. Se comienza de rodillas en la esterilla, con el glúteo apoyado en los talones y la espalda recta; la mirada debe estar hacia el frente. Poco a poco se baja el tronco con los brazos estirados hasta lograr apoyar las manos en la esterilla. Se relaja el cuello y se mete entre los brazos hasta tocar la cabeza con la frente.

- Sesión 3: Asana “Media torsión sentada”

Esta postura sirve para estirar la columna vertebral además de aumentar la flexibilidad de los segmentos implicados. Para realizarla, se empieza sentada con las piernas extendidas; después se dobla una de ellas y se pasa por encima de la otra. Después se pasa el brazo contrario por la pierna flexionada para lograr el estiramiento de la espalda. Cuando la posición esté controlada, se realizan unas cuantas respiraciones profundas.

- Sesión 4: Asana “El guerrero I y II”

Para el guerrero I, partimos de pies juntos, para dar una zancada con nuestra pierna derecha y separar ambas piernas; después se gira el pie que ha quedado detrás 90°. Se flexionan las rodillas para bajar un poco la cadera, la cual debe quedar totalmente recta. Por último, se suben los brazos hacia arriba hasta juntar las palmas para estirar la espalda, y se mira hacia arriba. Esta postura busca la estabilidad y estirar nuestro cuerpo. Para pasar al guerrero II, giramos nuestra cadera de forma que esta esté en disposición horizontal. Después bajamos los brazos a la altura de los hombros con las palmas hacia abajo para alinearlos con la cadera. La rodilla de la pierna flexionada no puede adelantar al pie.

- Sesión 5: Asana “El árbol”

La postura del árbol está enfocada a mejorar el equilibrio (beneficio físico) y favorece la calma y la concentración (beneficio mental). Para su realización, se debe empezar con los brazos en jarra y los codos hacia atrás estirando la espalda. Los pies deben estar juntos, para posteriormente ir subiendo uno de ellos con la planta pegada a la otra pierna; luego,

se fija el pie a la altura a la que nos encontremos cómodos (nunca sobre la rodilla). Cuando tengamos la posición de las piernas fija (simbolizan las raíces), se procede a subir los brazos lentamente hasta llegar a juntar las palmas por encima de nuestra cabeza (simbolizando la copa del árbol).

- Sesión 6: Asana “El barco”

Esta postura trabaja tanto el equilibrio, como la musculatura de los abdominales y la espalda. Además, está enfocada a mejorar la concentración, ya que esta es muy necesaria a la hora de mantener la postura equilibrada.

Se parte de una posición sentada con las piernas estiradas y las manos colocadas en el suelo detrás de los glúteos. Poco a poco se van doblando y elevando las rodillas hasta alinearlas con la cadera; para comenzar con el equilibrio se despegan las manos del suelo y se apoyan debajo de las rodillas. Después, para aumentar la dificultad, se suben los pies formando una V con el cuerpo. Una vez fijada la postura, se pueden extender las manos, de forma que el equilibrio sea más complicado de aguantar.

8. RESULTADOS

8.1 ANÁLISIS DE DATOS

Para facilitar el análisis de los datos, voy a separarlos en tres categorías diferentes, incluyendo y comentando las observaciones pertinentes de cada una, las cuales se extraen de los narrados de las sesiones (Anexo 2). Estas son: alumnado, docente y contiendo.

▪ Alumnado

Una vez cotejados los narrados, puedo extraer 6 temas respecto a los alumnos, relacionados con su percepción sobre el yoga y la relajación, su manera de implicarse en las sesiones, dificultades más comunes y la repercusión del yoga en las emociones del alumnado.

En primer lugar, durante las primeras sesiones, pude observar **conductas de evitación** hacia la práctica del yoga. Estas se presentaron de forma verbal durante la primera clase, es decir, en la introducción al tema y la explicación power point. Esto dejaba entrever cuál es la visión que tienen los alumnos sobre la Educación Física; una asignatura meramente activa, deportiva, enérgica, y que no implica introspección. Durante el resto de sesiones, este rechazo se manifestaba de forma no verbal, en gestos, muecas, actitudes de desgana, desatención, risas, poco respeto del silencio, etc. Estas actitudes se repitieron durante la mayor parte del programa, y siempre eran los mismos.

“Alguno de los alumnos comenzó a quejarse, manifestando que eso no era Educación Física” (27 de abril de 2022).

“Algún alumno abría los ojos de vez en cuando, y se reía, demostrándome que no estaba atendiendo a su respiración “(29 de abril de 2022).

Relacionado con las conductas de evitación, **la disposición postural** del alumnado en un principio era inadecuada. Durante las primeras sus cuerpos comunicaban desinterés, vaguedad y poca seriedad respecto al tema; sus posturas eran cómodas e incluso vulgares, todos tumbados con los codos apoyados en la esterilla, algunos con los ojos cerrados, bostezos constantes, etc. Aprovechaban los momentos de explicación de la postura para recostarse en las esterillas como si fuese la hora de dormir y vagar. Esto nos indica qué entienden ellos por “momento de relajación durante la jornada escolar”, evidenciando que jamás han experimentado sesiones de yoga en la escuela, y que por tanto esta era su primera experiencia.

“Al explicar, noté como los alumnos mostraban una notoria falta de interés, algunos incluso estaban tumbado con las manos apoyadas en la cabeza y las piernas cruzadas, otros con los ojos cerrados, y uno de ellos sonorizó un ronquido” (29 de abril de 2022).

Sin embargo, esta actitud postural cambió en torno a la 3^o- 4^o sesión, ya que tomaron como rutina atender a la explicación con una postura más correcta, sentados, con las piernas estiradas o cruzadas y las cabezas erguidas. En mi opinión, esto se debía a que ya conocían la rutina de las clases, y sabían que ese momento de vuelta a la calma estaba enfocado a la práctica del Yoga, y no a dormirse o desconectar por completo del contexto en el que estaban.

Otro de los aspectos observados han sido las **dificultades motrices** a la hora de realizar los asanas. Las posturas estaban dispuestas para que fuesen de lo más simple a lo más complejo; sin embargo, incluso alguna de las primeras posturas supuso dificultades a la hora de realizarlas, sobre todo referidas a la flexibilidad.

“Había dos o tres que no llegaban con la frente al suelo” (29 de abril de 2022).

“Algunos alumnos no disponían de la suficiente flexibilidad, así que tuvimos que adaptar la postura; aquellos que no llegaban a cruzar una la pierna sobre la otra podían colocarla al lado sin cruzar y, en vez de pasar el codo por detrás de la rodilla, podían simplemente abrazarla” (4 de mayo de 2022).

Por el contrario, durante las sesiones también observé ciertas **conductas de implicación**, las cuales se presentaron en ciertos alumnos desde un principio, y, en otros, comenzaron a surgir durante el transcurso de las sesiones. Los alumnos que desde la primera sesión se mostraron concentrados, educados, respetando las explicaciones e involucrándose en la consecución del estado de calma fueron aquellos que eran más tímidos, introvertidos, sosegados y pacientes; es decir, aquellos que de por sí, presentaban una actitud calmada independientemente del contexto o situación.

Por otro lado, hubo otros que en las primeras clases estaban más activados, y su implicación era superficial, por lo que no se concentraban lo suficiente, les costaba guardar silencio, aislarse del resto de compañeros y centrarse en su propio movimiento y control corporal, etc. Sin embargo, conforme iban sucediendo las sesiones, sus

comportamientos iban cambiando, ya que la propia rutina de practicarlo todos los días hacía que se lo tomaran más en serio.

“Desde un principio noté a la mayoría de alumnos (excepto dos o tres) muy concentrados en mis explicaciones, incluso los que acostumbraban a estar hablando. En ninguna sesión anterior había habido tanto silencio; además sus caras mostraban atención, sus ojos seguían el movimiento de mis brazos, y no se miraban entre ellos” (18 de mayo de 2022).

Por último, he podido percatarme de **la repercusión del yoga en el estado de ánimo** del alumnado, llegando a modificarse de manera notoria en algunos alumnos. Al ser una clase variada, había alumnos que de por sí presentaban una actitud calmada, lineal y estable incluso durante la parte de activación de la sesión (Ultimate Frisbee); por el contrario, había otros que mostraban variaciones en sus emociones. Por ejemplo, cuando ganaban les invadía la euforia, estaban sonrientes, saltaban y reían; sin embargo, algunos pocos toleraban mal el fracaso y, aunque no solían discutir entre ellos, manifestaban rabia, se quejaban constantemente, elevaban el tono de voz, daban patadas al suelo, sus caras expresaban enfado, fruncían el ceño, etc. Estas emociones se regulaban en cuanto encendía la música y comenzaba a explicar la postura, transformando por completo su estado de ánimo; cuando la sesión terminaba, no existían las emociones que habían exteriorizado hacía 10 minutos.

“Al comenzar la vuelta a la calma estaba un poco insegura, ya que en la parte principal habíamos estado jugando al juego de los 10 pases, por lo que había habido un equipo ganador y otro perdedor. De manera global, existían emociones de dos tipos, de alegría y de enfado; los alumnos que habían ganado no dejaban de comentar de manera enérgica sus logros, se reían entre ellos, saltaban de emoción etc. Sin embargo, los que habían perdido estaban constantemente replicando, recogiendo los frisbees de manera brusca, acusándose entre ellos, y uno incluso se puso a llorar (al cual tuve que calmar antes de entrar en el aula de psicomotricidad). (...) Además, en ningún momento hubo ningún comentario referente a la parte de Ultimate Frisbee que interrumpiese el clima armónico y concentrado. (...) Tras finalizar, les propuse que resumiesen en una palabra cómo se sentían. Casi todos dijeron “concentrados”, “estirados” y mayoritariamente “relajados”. Ninguno de ellos hizo referencia a las sensaciones vividas anteriormente, lo cual me sorprendió bastante” (18 de mayo de 2022)

Para evidenciar la percepción de los alumnos respecto a la experiencia del Yoga y la relajación, realicé un cuestionario final para evaluar sus sensaciones y lo que ha supuesto este programa para ellos.

Tabla 1: Cuestionario final

	SI	A VECES	NO	TOTAL
1. Me he sentido calmado durante las sesiones de Yoga	13 (81%)	0 (0%)	3 (19%)	16 (100%)
2. He notado una conexión entre la mente y el cuerpo durante la práctica de los asanas y de la respiración consciente	5 (31%)	3 (19%)	8 (50%)	16 (100%)
3. Hacer una respiración consciente y controlada me ha ayudado a relajarme	13 (81%)	1 (6%)	2 (13%)	16 (100%)
4. El Yoga me ha ayudado a conocerme mejor	2 (13%)	4 (25%)	10 (62%)	16 (100%)
5. El yoga me ha ayudado a evadirme y olvidarme de mis preocupaciones	4 (25%)	4 (25%)	8 (50%)	16 (100%)
6. Tras terminar la sesión, he notado una sensación de tranquilidad gracias a esos minutos dedicados al Yoga	5 (31%)	5 (31%)	6 (38%)	16 (100%)
7. Tras tu experiencia, ¿consideras que el Yoga es una técnica de relajación?	13 (81%)	1 (6%)	2 (13%)	16 (100%)
8. Ahora que la has practicado y la conoces mejor, ¿incluirías esta técnica en tu día a día?	8 (50%)	5 (31%)	3 (19%)	16 (100%)

Como podemos observar en, 13 de 16 alumnos han sentido una sensación de calma durante las sesiones. Estos alumnos también han marcado que la respiración ha favorecido la consecución de la calma (ítem 3). Se deduce entonces, que este estado de relajación que han experimentado esos 13 alumnos está inducido en gran parte por la práctica de

una respiración consciente, demostrando así que la respiración es un factor fundamental y a tener en cuenta a la hora de relajarnos. Estos 13 alumnos marcan también que el yoga es una técnica de relajación, puesto que para ellos ha servido de utilidad (ítem 7). Sin embargo, se pudo observar que, aunque el yoga ha cumplido su objetivo como técnica de relajación, solamente 5 alumnos han logrado mantener el estado de calma tras la sesión (ítem 6). En consecuencia, se deduce que este estado no es duradero en la mayoría de los participantes, ya que cuando finaliza la actividad, la activación llega de nuevo.

Sin embargo, de los 13 alumnos que objetaron que habían sentido una desactivación, solamente 8 lo incluirían en su rutina diaria (ítem 9). Entiendo entonces, que los cinco que faltan han marcado la casilla de “a veces”. Los 3 alumnos que desde un principio marcaron que no habían experimentado calma, como es lógico tampoco practicarían yoga diariamente.

Podemos observar que el autoconocimiento de uno mismo, la evasión y la conexión entre el cuerpo y la mente no son aspectos que los alumnos hayan experimentado durante las sesiones, ya que reúnen las puntuaciones más bajas (ítems 4, 5 y 2).

▪ **Docente**

Tras leer los narrados y recordar mi experiencia y las sensaciones y emociones vividas en primera persona, soy capaz de analizar de manera crítica mis actuaciones; por tanto, he observado tanto aspectos negativos como positivos influyentes a la hora de llevar a cabo la intervención.

En primer lugar, resultaba muy complicado mandar **silencio** sin elevar la voz, ya que, en un momento destinado a la relajación, no hay cabida para el ruido y los chillidos. Además, la actitud del docente debe ser calmada, por lo que surgía una constante indecisión sobre cómo gestionar esa situación.

“Comenzó a formarse ruido, y poco a poco dejaron de centrarse en su cuerpo para mirar el de los demás, comprarse, y retarse entre ellos. En ese momento, no supe bien como mandar callar, por lo que tuve que hacer un parón en la postura” (20 de mayo de 2022).

Un dato a tener en cuenta que ha tenido una gran influencia ha sido mi **escasa experiencia en el tema**, pues yo no soy profesora de yoga y ni si quiera he recibido

formación profesional sobre el tema, por lo que no he sabido gestionar con fluidez las clases y sacarles el máximo potencial; esto ha podido perjudicar a la consecución de los objetivos.

“Me noté bastante nerviosa, hablaba rápido y de manera poco natural, puesto que me sabía la clase de memoria. Mi principal miedo era que los alumnos pudiesen preguntarme algo que no supiese responder” (27 de abril de 2022).

“Fue entonces cuando empecé a ponerme nerviosa y me dispuse a realizar el asana lo más rápido posible para acabar con esa situación, ya que no sabía cómo llamar la atención del alumnado” (4 de mayo de 2022).

Por último, un aspecto que ha tenido un notable resultado ha sido **la música**. He observado que cuando ponía música desde el principio de las sesiones, los alumnos se tomaban más en serio la práctica del yoga, estaban mucho más calmados y concentrados. Sin embargo, si se me olvidaba ponerla, comenzaban a hablar, a mirar a los demás, etc, es decir, llenaban el silencio con ruido. La música que he seleccionado para el transcurso de las sesiones era relajante y, bajo mi punto de vista, ha cumplido su función. En un principio, únicamente ponía música cuando los alumnos realizaban el asana por si solos, pero a medida que fui dándome cuenta de su efectividad, la fui incluyendo en más momentos, como al principio y al final de las sesiones.

“Después se fueron incorporando y volvieron a realizarla con la música por ellos solos mientras yo les observaba. Hicieron la bajada muy lentamente y había un silencio total en el aula (...) Sin embargo, cuando apagué la música y comenzaron a recoger, el estado de relajación se esfumó, ya que colocar las esterillas y abrochase los zapatos supuso un revuelo” (29 de abril de 2022).

“Esta vez, decidí dejar la música puesta mientras se ponían los zapatos y colocaban las esterillas. Estuvieron mucho más callados, enfocados en su acción individual de recoger” (18 de mayo de 2022).

En conclusión, la inexperiencia ha supuesto en mí cierta inseguridad, provocándome nerviosismo y dificultando mi labor; esto ha podido influir de manera negativa a la hora de transmitir tranquilidad a los alumnos, pues un docente debe de estar calmado para poder inducir al alumnado en un estado de calma. Sin embargo, he podido contar con la música, un recurso que ha conseguido favorecer la construcción de un clima relajado en

el aula; gracias a su gran utilidad, he podido ganar confianza a medida que transcurrían las sesiones, encontrándome mucho más tranquila al existir un recurso que facilitaba mi actuación.

▪ **Contenido**

En cuanto al contenido, puedo extraer dos temas relacionados con lo que supone la introducción del yoga y el funcionamiento de las posturas; es decir, cuáles resultaron más sencillas, útiles, atractivas, etc.

El yoga es un contenido que de primeras ha podido ser **rechazado por el alumnado**; esto puede deberse a la tardía introducción del mismo en su rutina, ya que es una práctica que debería haberse aplicado desde una edad más temprana y sobre todo, en comienzo del curso. El hecho de incluirla a mediados de curso ha supuesto un **cambio al que adaptarse**, pudiendo provocar tensión o miedo a lo desconocido, causando el efecto contrario para el que está diseñado este programa.

“Otros se mostraban reacios, ya que intuían que no iba a ser un contenido que fuesen a dominar, debido a las exigencias de flexibilidad que este supone, “yo no voy a poder hacer eso ni en 20 años” objetó uno de ellos” (27 de abril de 2022).

En cuanto a la relación entre la **ejecución de las posturas y la relajación**, debido al escaso tiempo para aplicarlo, el programa estaba diseñado para aprenderse una nueva postura cada día, por lo que, el hecho de realizar algo diferente todos los días pudo provocar una sensación de nerviosismo al ser algo que no se domina.

Por otro lado, practicábamos los asanas dos o tres veces durante la sesión; por lo tanto, he observado que la segunda vez que realizaban el asana, los resultados eran más favorables, y los alumnos se encontraban más relajados, puesto que ya conocían los pasos a realizar.

“Solo me he relajado un poco al hacerlo por segunda vez, cuando ya sabía cómo hacerla” (4 de mayo de 2022).

“Noté que al saberse ya los pasos querían hacer los movimientos más rápido, por lo que tuve que recalcar que los movimientos fuesen lentos. Esta vez, con la música y el asana aprendido los resultados fueron mejores. Estaban más serios, guardaban más

silencio, la mayoría se centraba en realizar su postura sin mirar a los demás, y en algunos pude ver como sus pulmones se hinchaban y deshinchaban notablemente” (11 de mayo de 2022).

Sobre la progresión de las posturas, comenzamos con algunas bastante sencillas como la del niño, y fuimos avanzando en dificultad. He observado que, como es obvio, la realización de posturas demasiado exigentes físicamente (como por ejemplo el barco) no favorecen el estado de calma.

Postura del barco: *“Cuando pasamos a realizarla todos juntos, me di cuenta de que todos presentaban el mismo fallo, no mantenían recta la espalda. Algunos se centraban demasiado en mantener hacia arriba las piernas y hacer fuerza con el abdomen, y dejaban de lado la colocación correcta de la espalda; otros, por el contrario, únicamente se quejaban de lo complicado que era y se daban por vencidos” (20 de mayo de 2022).*

Por el contrario, el asana con el que más cómodos y tranquilos se encontraron fue el del niño, el cual se realiza sentado/tumbado y se pueden cerrar los ojos.

Postura del niño” *Cuando deshicieron el asana les pedí que levantasen la mano quienes se habían relajado; exceptuando dos, todos la levantaron” (29 de abril de 2022).*

Sin embargo, las posturas que conllevan equilibrio han tenido resultados favorables, ya que el clima del aula era tranquilo, silencioso y sobre todo concentrado. No puedo asegurar que estas dos posturas hayan producido una sensación de relajación en los alumnos, pero sí de concentración.

Postura del árbol: *“Nuevamente, mientras la música sonaba, había un gran silencio y concentración en el aula, sus movimientos eran lentos y correctos, sus respiraciones profundas y sus estaban completamente miradas fijadas en un punto determinado para no perder el equilibrio” (18 de mayo de 2022).*

8.2 DISCUSIÓN DE LOS DATOS

Tras haber realizado la intervención, puedo establecer algunas relaciones de los resultados obtenidos y las bases teóricas.

En primer lugar, como establece Beltrán (2011) **la respiración** influye notablemente a la hora de relajarnos. Así se ha demostrado en las sesiones, y así lo han experimentado los alumnos, dado que el 81% considera la respiración como instrumento /medio esencial para conseguir relajarse. Si nos centramos en las afirmaciones de Montero (2009), el tipo de respiración que más favorece o nos induce en un estado de calma es la respiración abdominal; sin embargo, para la mayoría de los alumnos, es la de pecho la que más les relaja, puesto que no supone ningún esfuerzo. Esto tiene un gran sentido, ya que es aquella que empleamos de forma habitual y a la que estamos acostumbrados.

En cuanto a la concepción de **cuerpo introyectivo** en la escuela, Santos (1991) explica cómo este ha ido tomando relevancia en los últimos años hasta acabar siendo parte del currículo. Sin embargo, en mi contexto educativo, he observado que los alumnos no están acostumbrados a sumergirse en el Bloque 2: Conocimiento corporal. Con esto me refiero, a que la realidad del área de Educación Física es que no existen esos momentos o situaciones motrices que provoquen la conexión consciente con tu propio cuerpo que defienden Castañer y Camerino (1996). Por este motivo, los alumnos no han conseguido establecer una relación profunda con sus cuerpos, ya que ellos conciben la Educación Física como una oportunidad para ejercitarse, divertirse, moverse, etc. Recordemos que el 62% de los participantes no han podido llegar a conocerse mejor; esto puede deberse a que el Yoga no es la práctica indicada para lograr el autoconocimiento, o que simplemente, los alumnos no han tenido la disposición adecuada para ello, dado que no están acostumbrados.

En segundo lugar, otro aspecto a discutir es **la edad** de los alumnos. Para Calle (2004), la edad recomendada para comenzar a introducir el yoga no debe ser inferior a los 4 años. Tras mi intervención, determino que para crear el hábito sería interesante no retrasar en exceso la edad de inicio, ya que, para mis alumnos de 9 y 10 años, la aplicación del Yoga ha supuesto algo totalmente nuevo a lo que adaptarse, dificultando así la consecución de los objetivos. Al fin y al cabo, si los alumnos hubiesen tenido la práctica del Yoga afianzada desde pequeños, el desarrollo de las sesiones, las actitudes de los alumnos y los resultados hubiesen sido muy distintos.

Para finalizar, quiero hacer mención a los **beneficios del Yoga**. Si bien hemos visto como en el marco teórico se presentaban una gran cantidad de beneficios, los resultados tras el desarrollo de las sesiones no han señalado lo mismo.

Los beneficios físicos, como el fortalecimiento de la musculatura, el aumento de la flexibilidad y la mejora del equilibrio no han llegado a aparecer debido a la corta duración del programa. Además, como hemos visto en el análisis de los datos, uno de los impedimentos a la hora de hacer las posturas ha sido la falta de flexibilidad de los alumnos, la cual estimo que si se practicase de manera continuada en el tiempo llegaría a desarrollarse, pudiendo realizar adecuadamente los asanas. De esta manera puede que comenzasen a surgir los beneficios mencionados en el marco teórico.

En cuanto a los beneficios mentales, la mayoría de los alumnos ha conseguido lograr un estado de calma; sin embargo, esta sensación ha sido meramente momentánea, dado que, como nos indica la *Tabla 1*, solo unos pocos alumnos consiguieron continuar relajados tras acabar la sesión. Esto confirma las afirmaciones de Amutio (2022), para el cual la relajación tiene efectos desactivadores a largo plazo debido a su enseñanza mecanizada.

Roger & Civil (2018), relacionan la práctica del Yoga con una mejora en la regulación de emociones. Tras mis observaciones, esta afirmación se ha dado en varias situaciones durante la intervención, ya que al practicarse en la vuelta a la calma, los alumnos han podido controlar su euforia, rabia y enfado generados en la parte principal de la sesión. Sin embargo, al igual que en los anteriores apartados, debido a la corta duración del programa y al tratamiento superficial del yoga, no se puede asegurar que este gracias al Yoga, puedan llevar este control emocional a otras situaciones y contextos.

Por último, quiero hacer referencia a mi actitud como docente; para González (2018), la experiencia y la previa familiarización del docente con esta técnica es indispensable a la hora de impartir un programa sobre Yoga. A esta afirmación se une Escalera (2009), estimando que una actitud tranquila del docente es un aspecto influyente en la relajación de los alumnos. Basándome en mi experiencia, y manteniendo un espíritu de autocrítica, puede que en ciertas ocasiones haya afectado de manera negativa al estado de calma del alumnado.

9. CONCLUSIONES

Tras haber realizado la intervención, y haber observado las conductas y actitudes de los alumnos, puedo concretar si se cumplen o no los objetivos propuestos anteriormente.

En primer lugar, si recordamos el primer objetivo “*elaborar una propuesta didáctica basada en el yoga que propicie momentos de relajación en la escuela*”, puedo concluir que se trata de un proyecto apto para aplicar en un centro educativo, ya que cumple con el objetivo de construir momentos de relajación, que, en este caso, se han llevado a cabo en el área de Educación Física. Para la mayoría de alumnos ha resultado una práctica satisfactoria, estando dispuestos a incluirla de manera rutinaria en sus vidas.

En cuanto al objetivo de “*Estudiar la valoración del yoga que el alumnado realiza tras experimentar los beneficios que ofrece*”, tras analizar los datos y observar sus actitudes, estimo que para que los alumnos valoren realmente los beneficios del yoga, su práctica debería ser prolongada en el tiempo, de manera que este forme parte de la rutina escolar. En mi opinión, al incluir el yoga en una edad no temprana, a mediados del curso y con una temporalización tan corta, los alumnos no han valorado las oportunidades que el yoga ofrece; saben que es una técnica de relajación, pero muchos de ellos no la realizan con la finalidad de relajarse, simplemente reproducen lo que el profesor hace, ya que saben que en unas semanas el yoga desaparecerá de sus vidas.

Por otro lado, como en el programa sí se ha trabajado una desactivación progresiva, he podido observar tanto la modificación del estado de activación como del estado de ánimo. La parte principal de las sesiones era la práctica de un deporte, el Ultimate Frisbee, que requería un nivel alto de activación y movimiento; al finalizar esta parte, los alumnos estaban muy alterados, incluso a veces con sensaciones de euforia o, por el contrario, de enfado. Con la práctica del Yoga fueron calmándose lentamente, primero con la realización del asana (el cual es estático, pero supone movimiento), para después pasar a las respiraciones. Por lo tanto, sí que se ha cumplido el objetivo de “*llevar a cabo una vuelta a la calma activa a través del yoga para estudiar su repercusión*”.

Por último, en cuanto a “*Elaborar un programa en el que se trabaje el autoconocimiento mediante la conexión entre el cuerpo y la mente*”, si nos fijamos en el cuestionario realizado a los alumnos para evaluar su experiencia con el yoga, se puede asegurar que el objetivo no se cumple en absoluto. Los alumnos no han trabajado la parte

psicocorporal del cuerpo, entendiendo a este como una unidad. Por lo tanto, al no existir esta conexión mente-cuerpo, tampoco ha habido una mirada hacia su yo interior que propicie el conocimiento de uno mismo. Como he mencionado antes, Lagardera & Masciano (2011) ven fundamental el querer involucrarse en el proceso del autoconocimiento antes de comenzar; Sin embargo, creo que los alumnos jamás han tenido ese propósito. Además, puede que tanto mi actitud inexperta, como una mala selección de las posturas, no hayan favorecido la introyección durante las sesiones. A día de hoy, teniendo en cuenta los errores cometidos, haría una selección distinta de las posturas a practicar, las cuales deberían ser mucho más sencillas y con posibilidad de hilarse unas con otras.

10. REFLEXIÓN FINAL

La realización de este TFG ha sido todo un proceso, lento, minucioso y, sobre todo, protagonista de este último año. Resulta satisfactorio saber que he podido llevar a cabo una investigación y, me siento afortunada de haber tenido la posibilidad de aplicarla en un contexto real.

En cuanto al tema elegido, suponía todo un reto enfrentarme a él, ya que mis conocimientos de yoga eran básicos, poco expertos y en ningún caso profesionales. Sin embargo, gracias a este trabajo he podido aumentar mis conocimientos sobre el Yoga considerándolo una práctica en la que no descarto involucrarme y así poder experimentar los múltiples beneficios que tanto he leído que ofrece.

No me sorprende el hecho de que los resultados no hayan sido del todo favorables, pues las condiciones temporales no han jugado a mi favor; en primer lugar, porque creo que la edad de los alumnos (9-10) era algo tardía para introducir algo tan novedoso y, en segundo lugar, el tiempo de intervención ha sido escaso como para tratar esta disciplina de una forma no superficial. Por lo tanto, me hubiese gustado poder prolongar este programa a todo el curso, instaurándolo en la rutina de Educación Física desde el comienzo del primer trimestre. De esta forma, creo que tanto los docentes como los alumnos valorarían mucho más esta técnica y podrían obtener su máximo potencial. Relacionado con esto, veo absolutamente posible y óptima su inclusión en el resto de asignaturas en forma de cuña motriz, ya sea en los cambios de clase, en situaciones de nervios como los exámenes, después de momentos de activación como el recreo, etc.

Basándome en mi experiencia, me gustaría destacar la necesidad de que el propio docente esté relajado a la hora de realizar la sesión. Por lo tanto, veo de vital importancia que el maestro practique técnicas de relajación (como por ejemplo el yoga) fuera del aula, ya que de esta manera puede entrenar el control de su nerviosismo, evitando transmitírselo al alumnado. El objetivo de relajación está enfocado en el alumnado, y para que este lo consiga es fundamental que el docente también esté relajado.

En conclusión, creo que el yoga es una técnica que actualmente está de moda, sin embargo, para poder ver sus beneficios y valorar de manera profunda la importancia de su práctica, es necesaria la previa formación del docente respecto al tema y su introducción desde los cursos más bajos.

11. BIBLIOGRAFÍA

Águila, B. A., Castillo, M. C., de la Guardia, R. M., & Achon, Z. N. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.

Águila, C., & López, J.J. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación: una mirada reflexiva desde la Educación Física. *Retos*, (35), 413-42.

Amutio, A. (2022). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 63(62),18-31.

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129.

Belling, N. (2002). *Yoga Salud y bienestar series*. España: Edimat Libros S.A.

Bellver, S., & Menescardi, C. (2022). Importancia de la aplicación de técnicas de relajación en el aula de educación física. *Retos*. (44), 405-15.

Beltrán, M. J. C. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, (13), 19-31.

Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3(2), 66-85.

Calle, R. (2004). *Yoga para niños*. Barcelona: Kairós.

Castañer, M., & Camerino, O. (1996). El enfoque global de la motricidad y El marco de la educación física en primaria según un modelo de interrelación de los contenidos. *La educación física en la enseñanza primaria*, 30-35.

Césari, C. (1995). *La relajación*. Madrid: Acento.

Cordero, A.M. (2012). *Cómo enseñar yoga a los niños*. Madrid: Dilema.

Escalera, A. (2009). La relajación en educación infantil. *Innovación y experiencias educativas*, (16), 1-9.

García, E., Fusté, A., & Bados, A. (2008). Manual de entrenamiento en respiración.

Giménez, G. C., Olguin, G., & Almirón, M. D. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *An. Fac. Cienc. Méd. (Asunción)*, 53(2), 137-144.

Guerra, C., & Rovetto, M.E. (2020). Yoga en la escuela. Una experiencia en la ciudad de Rosario. *Praxis educativa*, 24(2), 1-20.

Gómez, A. (2013). La relajación en niños: Principales métodos de aplicación. *EmásF: Revista digital de Educación Física*. 4(24), 35-43.

González, M. N. (2018, abril). *Yoga en clase*. Aplicaciones educativas. Recuperado el 27 de mayo de 2022 de, <https://www.campuseducacion.com>

Hinrichesen, M. (2019). *Aporte de secuencias de asanas para el fortalecimiento muscular de la articulación de la cadera y prevención de la rotura de labrum en estudiantes de la carrera de licenciatura en artes con mención en danza de la Universidad de Chile*. Universidad de Chile.

Incorpora, G., Álvarez, L. M., Calle, N. B., Monge, A. G., Barbero, J. I., Vaca, M., ... & Campazas, H. R. (2009). *La Educación Física y el deporte en la edad escolar: El giro reflexivo en la enseñanza*. Buenos Aires: Miño y Dávila.

Lagardera, F., & Lavega, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Lagardera, F., & Masciano, A. (2011). Aprendiendo a desanudarse: una práctica psicomotriz introyectiva de autoconocimiento y autorregulación emocional. In *XIV Seminario Internacional de Praxiología Motriz 12 al 15 de octubre de 2011 La Plata, Argentina. Educación Física y contextos críticos*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.

Latorre, A. (2004). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Graó

Latorre, A., Rincón, D., & Arnal, J. (1996). *Bases metodológicas de la investigación educativa*. Barcelona: GR92.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.

Lifar, D. (2005). *Hatha Yoga: El camino hacia la salud/The Path to Health*. Madrid: Editorial Kier.

Llavata, A. (2016). *El yoga como recurso didáctico en educación infantil*. Universidad Internacional de la Rioja.

Lloret, P. B. (1984). Experiencias en psicomotricidad vivencial: la relajación en la escuela. *Tavira. Revista Electrónica de Formación de Profesorado en Comunicación Lingüística y Literaria*, (1), 99-109.

Martínez, E.S., & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.

Martinez, S. (2020). El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional. *E-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 15, 31-46.

Meneses, J., & Rodríguez, D. (2011). *El cuestionario y la entrevista*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.

Montero, A.B. (2009). La respiración. *Innovación y experiencias educativas*, 5, 1-12.

Moreno, A., Campos, M., & Almonacid, A. (2012). Las funciones de la educación física escolar: una mirada centrada en la justicia social y la reconstrucción del conocimiento. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 38, 13-26.

Najmanovich, D., & Sudamericano, A. I. (2001). Del cuerpo máquina al cuerpo entramado. *Revista Campo Grupal*, 30, 1-8.

Pascual, P. P., & De la O, M. (2021). Mindfulness, Drumming, Imagen Guiada con Música y Yoga como recursos educativos para minimizar la ansiedad ante los exámenes. Propuesta didáctica en Educación Primaria. *e-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (17), 123-149.

Pateti, Y. (2007). Reflexiones acerca de la corporeidad en la escuela: hacia la despedagogización del cuerpo. *Paradigma*, 28(1), 105- 129.

Payne, R.A. (2005). *Técnicas de Relajación*. Editorial Paidotribo.

Rodríguez, P. R., Barba, M. S., & del Barco Morillo, E. (2017). Investigación en musicoterapia sobre la relajación, estado emocional y reducción del dolor en el enfermo oncológico. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 1, 32-47.

Roger, M., & Civil, A. (2018). Taller de yoga para niños. Alba Editorial.

Román, C. A., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8.

Ruano, O. M. (2007). El trabajo de campo en investigación cualitativa (II). *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, (29), 10.

Santos, M.A. (1991). *El cuerpo plataforma para el encuentro con el mundo (prólogo)*. En Corpas et al., *Educación física. Manual para el profesor*. Málaga: Aljibe.

Santos Cámara, S. (2008). La respiración como aspecto a tener en cuenta, en la interpretación musical en los instrumentos de viento. *Innovación y experiencias educativas*, 6, 1-11.

Smith, J.C., Shupe, J., & Klatt, M. (2010). Perceptions of Children Who Participated in a School-Based Yoga Program. *Journal of Occupational Therapy, Schools & Early Intervention*, 3(3), 226-238.

Sosa, E. C. (2011). Qué es el estrés ocupacional, enfermedades derivadas y reconocidas por la legislación colombiana. *CES Salud Pública*, 2(1), 56-65.

Tresierra, J., & de Neonatología, S. (2005). Musicoterapia y pediatría. *Revista Peruana de Pediatría. Educador*, 54-55.

Vázquez, B. (2001). *Bases educativas de la actividad física y el deporte*. Madrid: Editorial Síntesis.

Verdú, V. (2000, 30 de diciembre). El cuerpo. *El País*.

Vicente, M. (1989). Nociones de cuerpo para la teoría general de la Educación Física. *Perspectivas de la actividad física y el deporte*, 1, 5-9.

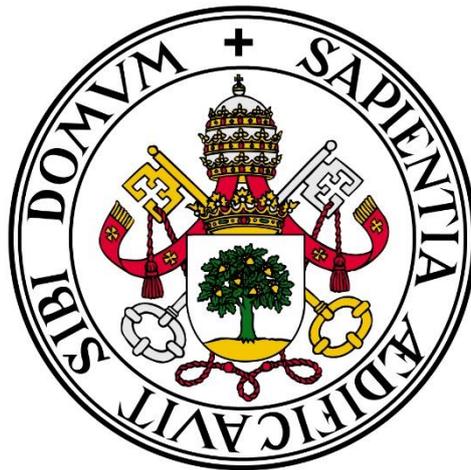
Villegas, L., & Pujol, Ò. (2018). *Diccionario del yoga: historia, práctica, filosofía y mantras*. Barcelona: Herder Editorial.

12. ANEXOS

12.1 UNIDAD DIDÁCTICA

PRACTICAMOS

YOGA



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

Autor: Paloma Agüera Fraile

Tutor de prácticas: Cristina Rodríguez Morante

JUSTIFICACIÓN

Esta unidad está enfocada a la introducción del Yoga en la escuela en 4º de Educación Primaria. La elección de este tema se debe a la inexistencia de situaciones favorecedoras de relajación dentro de un ritmo escolar vertiginoso. Vivimos en la sociedad de lo instantáneo, en la cual la productividad, el hacer muchas cosas, es el objetivo principal de nuestro día a día, olvidándonos de escuchar y conocer a nuestro cuerpo, el cual utilizamos como si fuese un medio que nos permite ser útiles en nuestro entorno. Sin embargo, el cuerpo no debería ser el medio, debería ser el fin.

Esto también ocurre en el contexto educativo, en el que prima el rendimiento académico; por lo tanto, es interesante dedicar ciertos momentos de la jornada escolar a relajarse, a desconectar para poder conectar de nuevo con más fuerza. Para Berrío y Mazo (2011) crear situaciones relajantes es parte de la labor docente, contribuyendo así a una mejora de la salud mental; por lo tanto, resulta muy beneficioso para los alumnos crear este tipo de programas.

El Yoga es una técnica de relajación en la que el cuerpo juega un papel protagonista. Además de sus múltiples beneficios (la mayoría de ellos ligados con la relajación), se trata de una técnica de actualidad (aunque tiene su origen hace miles de años) que puede resultar atractiva para el alumnado. Esta Unidad Didáctica está enfocada a la práctica del Hatha Yoga, una rama del Yoga que se centra en el cuerpo mediante la realización de posturas (asanas) y respiración (pranayama).

Mi objetivo principal es que los alumnos valoren la importancia de la relajación tras una buena experiencia en la práctica del Yoga, tomando en cuenta los beneficios que este ofrece. Para ello, voy a realizar 6 sesiones en las que, además de hacer respiraciones, haremos diferentes posturas, cuya disposición seguirá la lógica de lo más simple a lo más complejo.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Orden EDU/65/2015 del 21 de enero, BOE por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación en la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y El bachillerato
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

CONTEXTO

El centro en el que se desarrollará esta unidad didáctica es el CEIP Parque Alameda, concretamente en el aula de 4ºA, compuesta por 16 alumnos. Es importante tener en cuenta que una de las alumnas es límite, con un coeficiente intelectual por debajo de la media, pero que en el área de educación física no se le precisa ningún tipo de adaptación. El espacio en el que se llevarán a cabo las sesiones es el aula de psicomotricidad, equipada con todo lo necesario para su realización. El único material necesario son las esterillas, además de un dispositivo móvil con el que reproducir música relajante.

CONTENIDOS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES

CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Toma de conciencia de la diversidad corporal y de las posibilidades y limitaciones inherentes a la misma, respetando la propia y la de los demás.	Valorar, aceptar y respetar a propia realidad corporal y la de los demás.	Respetar la diversidad de las realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y las niñas de clase.
Interiorización de las posibilidades y limitaciones motrices de las partes del cuerpo.		Toma de conciencia de las exigencias y valoración del esfuerzo que comportan los aprendizajes de nuevas habilidades.
Representación del propio cuerpo y del de los demás.	Utilizar la representación mental del cuerpo en la organización de las acciones motrices.	Analiza la intervención de los diferentes segmentos corporales en la realización de movimientos.
Conciencia y control del cuerpo en relación con la actitud corporal, con la tensión y relajación.		
Conciencia y control del de las fases, los tipos y los ritmos respiratorios.		Aplica las posibilidades motrices de los segmentos corporales a la mejora de las diferentes ejecuciones motrices.
Utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con la actitud y el tono muscular.	Reproducir corporalmente estructuras rítmicas sencillas.	Representa movimientos (a partir de estímulos rítmicos o musicales) individualmente.

SESIONES:

- Sesión 1: Introducción del tema y control de la respiración
- Sesión 2: Postura del niño



- Sesión 3: Postura de media torsión sentada



- Sesión 4: Postura el guerrero 1 y 2



- Sesión 5: Postura del árbol



- Sesión 6: Postura del barco



12.2 NARRADOS DE LAS SESIONES

Sesión 1: Respiraciones (27 de abril del 2022)

Esta primera sesión fue principalmente de contextualización e introducción. Para ello pregunté sobre sus conocimientos previos respecto al tema; la mayoría lo relacionaron con la relajación y la tranquilidad, y dos de ellos incluso lo habían practicado en alguna ocasión.

Después, realicé una presentación Power Point llamativa en el cual aparecían los datos básicos del yoga: su origen, en qué consiste, los beneficios que aporta, tipos de yoga, y finalmente lo que haríamos durante las sesiones (posturas y respiración). Alguno de los alumnos comenzó a quejarse, manifestando que “eso no es hacer Educación Física”. Otros se mostraban reacios, ya que intuían que no iba a ser un contenido que fuesen a dominar, debido a las exigencias de flexibilidad que este supone, “yo no voy a poder hacer eso ni en 20 años” objetó uno de ellos.

Una vez hecha la introducción, bajamos a la sala de psicomotricidad, en la que cada alumno cogió una esterilla y la colocó en horizontal mirándome a mí. Comenzamos realizando unos estiramientos básicos, los cuales deberían practicar en casa todos los días para mejorar su flexibilidad, siendo esta fundamental en el Yoga.

Después pasamos a la respiración. Me noté bastante nerviosa, hablaba rápido y de manera poco natural, puesto que me sabía la clase de memoria. Mi principal miedo era que los alumnos pudiesen preguntarme algo que no supiese responder. Primero comencé explicando las fases de la respiración (inspiración y espiración), e hicimos unas cuantas repeticiones respirando profundamente y manteniendo el aire durante 5 segundos. También practicamos los tres tipos, de forma lenta y controlada:

Respiración abdominal: comencé explicando que esta se llamaba la respiración de la relajación y que se realizaba llevando el aire a la parte baja de los pulmones. Les hice una demostración tumbada en la que con mis dedos señalé el movimiento del abdomen. Puse música relajante y les dejé dos minutos para que la practicasen apoyando su mano en el abdomen para que notasen la elevación de este. Noté a algunos alumnos distraídos o haciendo una respiración de pecho; sin embargo, otros estaban muy concentrados. Cuando terminaron les pregunté si les había relajado y cómo se habían sentido. Una

alumna me respondió “casi me quedo dormida”, otro apuntó “me ha relajado imaginarme el aire entrando por mis pulmones”. Hubo una alumna que dijo que se había encontrado en tensión, al intentar que el aire fuese únicamente hacia la parte baja de los pulmones, y que respirar lentamente le ponía nerviosa.

Una de mis dificultades fue corregir a los alumnos, ya que el control de la respiración es algo propio de cada persona, algo autónomo y que el docente no puede modificar; simplemente puede aconsejar sobre la forma de realizarlo, pero es el alumno el que tiene que ser dueño de su cuerpo y su movimiento. Fue por eso por lo que decidí plantearles una actividad para facilitarles la tarea. Para intentar que se concentrasen en hacer la respiración abdominal de forma consciente, les puse un vaso de plástico en el pecho, indicándoles que si el vaso se caía significaba que el aire estaba conduciéndose a la parte media de los pulmones; únicamente debían levantar y bajar el abdomen. Este ejercicio, al plantearlo en forma de reto salió mucho mejor, ya que noté a casi todos los alumnos más concentrados.

Respiración torácica: Primero les expliqué que se realizaba llevando el aire hacia la zona media de los pulmones, y que para ello debían abrir las costillas. Nuevamente hice una demostración. Después fue el turno de los alumnos, los cuales comenzaron a respirar colocando sus manos en el pecho de forma concentrada. Cuando terminaron les pregunté cuál de las dos respiraciones les había gustado más. La gran mayoría respondió que la de pecho. Una alumna recalcó “me ha relajado más la segunda porque no tenía que esforzarme apenas en llevar el aire hacia el pecho, me salía solo”. Les expliqué entonces que esta era la respiración a la que estábamos acostumbrados, ya que la realizábamos en nuestro día a día. Nuevamente les puse el vaso, pero esta vez en el abdomen. El ejercicio salió perfecto.

Respiración clavicular: Antes de comenzar con el último tipo de respiración, les advertí que esta era la más complicada, pero que no iba explicarles el porqué, ya que prefería que lo descubriesen por sí solos. Tras explicarles cómo se realizaba, y ejemplificarlo, les dejé un minuto para que probasen ellos solos. Este minuto se convirtió en 30 segundos, ya que muchos de ellos comenzaron a quejarse: “no me sale”, “me canso mucho”, “no me relaja”, etc. Tras hacer la prueba, expliqué este tipo de respiración era el menos eficiente ya que se cogía muy poca cantidad de aire.

Sesión 2: El niño (29 de abril de 2022)

Comencé realizando yo la postura y haciendo hincapié en los aspectos más importantes. Al explicar, noté como los alumnos mostraban una notoria falta de interés, algunos incluso estaban tumbado con las manos apoyadas en la cabeza y las piernas cruzadas, otros con los ojos cerrados, y uno de ellos sonorizó un ronquido. En este momento, tuve que hacer mención del contexto en el que estábamos, la escuela, poniendo el ejemplo de cómo se sentirían ellos si están explicando algo y yo estoy medio dormida. Esto hizo que todos se colocasen correctamente en la esterilla.

A la hora de hacerla, empezamos de rodillas haciendo unas cuantas respiraciones con los ojos cerrados. Algún alumno abría los ojos de vez en cuando, y se reía, demostrándome que no estaba atendiendo a su respiración. Poco a poco fuimos bajando hacia el suelo hasta pegar la frente en la esterilla. Había dos o tres que no llegaban con la frente al suelo, pero aun así les noté concentrados. Después se fueron incorporando y volvieron a realizarla con la música por ellos solos mientras yo les observaba. Hicieron la bajada muy lentamente y había un silencio total en el aula, y noté como alguna de las chicas estiraba cada vez más sus brazos. Cuando deshicieron el asana les pedí que levantasen la mano quienes se habían relajado; exceptuando dos, todos la levantaron. Un alumno me dijo “me ha gustado porque la música tenía sonidos de la naturaleza y relajaba escucharlos”. Otra objetó que “notaba que se estaba durmiendo”.

Sin embargo, cuando apagué la música y comenzaron a recoger, el estado de relajación se esfumó, ya que colocar las esterillas y abrochase los zapatos supuso un revuelo.

Sesión 3: Media torsión sentada (4 de mayo de 2022)

Una vez en el aula de psicomotricidad, sacamos las esterillas y las colocamos en disposición horizontal. Yo me puse al principio de la clase para ejemplificar la postura. Expuse que era un asana sencillo, y que servía fundamentalmente para elongar la columna vertebral.

Tras las explicaciones pertinentes, me dispuse a realizar yo misma el asana a modo de ejemplo, señalando uno a uno todos los pasos. Mientras tanto, no noté a los alumnos concentrados, ya que pocos prestaban atención a lo que yo estaba haciendo. Además,

algún alumno empezó a realizarla a la vez que yo de manera espontánea e incorrecta, olvidándose de atenderme a mí. Fue entonces cuando empecé a ponerme nerviosa y me dispuse a realizar el asana lo más rápido posible para acabar con esa situación, ya que no sabía como llamar la atención del alumnado.

Después me dispuse a hacerlo con ellos paso por paso; de primeras nos sentamos con las piernas estiradas y la espalda recta para hacer unas cuantas respiraciones de pecho. Una alumna apuntó que “era más relajante tumbada”. Después pasamos a la colocación de las piernas. Algunos alumnos no disponían de la suficiente flexibilidad, así que tuvimos que adaptar la postura; aquellos que no llegaban a cruzar una la pierna sobre la otra podían colocarla al lado sin cruzar y, en vez de pasar el codo por detrás de la rodilla, podían simplemente abrazarla. Fue necesario hacer varias correcciones individuales en la colocación de las piernas y el glúteo, el cual debía estar pegado al suelo. Después de colocarnos, estiramos la espalda con la inspiración y giramos la cintura ligeramente con la espiración; luego cerramos los ojos e hicimos tres respiraciones. En cuanto a las actitudes de los alumnos, algunos se miraban entre sí riéndose, otros me miraban a mí y no atendían a la realización correcta de la postura, y solo algunos pocos, intentaban cerrar los ojos para relajarse. Volvimos a repetirlo una segunda vez, pero esta vez con música relajante, la cual noté que estaban más concentrados. Decidí levantarme para hacer correcciones individuales, las cuales seguían siendo muy necesarias. Aunque en mi opinión, estas correcciones eran necesarias para evitar que los alumnos se hiciesen daño, dificultaban la relajación del resto de alumnos, que dirigían su atención a mí.

Tras deshacer el asana, pregunté cómo se habían sentido, a lo que una alumna dijo “solo me he relajado un poco al hacerlo por segunda vez, cuando ya sabía cómo hacerla”, otro expuso que “parecía sencillo pero que no lo era”.

Sesión 4: El guerrero 1 y 2 (11 de mayo de 2022)

Comencé la sesión realizando las posturas de forma seguida para servirles de modelo. Cuando fui explicando los pasos notaba como algunos intentaban hacerlo a la vez que yo, por lo que no estaban atendiendo realmente mis instrucciones. Después comenzamos a hacer el guerrero 1 todos juntos paso por paso. Aparentemente todos me miraban fijamente y realizaban los movimientos correctamente; sin embargo, cuando llegó el momento de mantener la postura y mirar hacia el cielo, algunos de ellos comenzaron a mirarse, reírse, o a mirarme a mí; es decir, no se estaban centrando en relajarse y estirar la espalda. Hice hincapié en la importancia de respirar profundo durante el asana, pero la mayoría no hizo caso.

Deshicimos la postura, y la volvieron a realizar ellos solos, yo únicamente decía los pasos en voz alta. Además, puse música relajante. Noté que al saberse ya los pasos querían hacer los movimientos más rápido, por lo que tuve que recalcar que los movimientos fuesen lentos. Esta vez, con la música y el asana aprendido los resultados fueron mejores. Estaban más serios, guardaban más silencio, la mayoría se centraba en realizar su postura sin mirar a los demás, y en algunos pude ver como sus pulmones se hinchaban y deshinchaban notablemente. Cuando deshicieron la postura se tumbaron boca arriba y realizaron el tipo de respiración que ellos quisiesen durante 2 minutos. Una vez terminado, les pregunté por sus sensaciones. Un alumno objetó que no había notado relajación durante la realización de la postura, pero sí concentración. Otra alumna dijo que resultaba difícil mantener el equilibrio si mirabas a los demás. Cuando apagué la música para recoger todos comenzaron a alborotarse de nuevo.

Sesión 5: El árbol (18 de mayo de 2022)

Al comenzar la vuelta a la calma estaba un poco insegura, ya que en la parte principal habíamos estado jugando al juego de los 10 pases, por lo había habido un equipo ganador y otro perdedor. De manera global, existían emociones de dos tipos, de alegría y de enfado; los alumnos que habían ganado no dejaban de comentar de manera enérgica sus logros, se reían entre ellos, saltaban de emoción etc. Sin embargo, los que habían perdido estaban constantemente replicando, recogiendo los frisbees de manera brusca, acusándose entre ellos, y uno incluso se puso a llorar (al cual tuve que calmar antes de entrar en el aula de psicomotricidad).

Tras colocar las esterillas en disposición vertical, me dispuse a explicar la postura a realizar. Les advertí que para la postura del árbol eran fundamentales la concentración y el equilibrio; en esta ocasión puse música relajante desde el principio de mis explicaciones.

Como de costumbre, primero la realicé yo a modo de ejemplo. Desde un principio noté a la mayoría de alumnos (excepto dos o tres) muy concentrados en mis explicaciones, incluso los que acostumbraban a estar hablando. En ninguna sesión anterior había habido tanto silencio; además sus caras mostraban atención, sus ojos seguían el movimiento de mis brazos, y no se miraban entre ellos. Además, en ningún momento hubo ningún comentario referente a la parte de Ultimate Frisbee que interrumpiese el clima armónico y concentrado.

A la hora de hacer el asana todos juntos, pude observar cómo seguían mis pasos y se movían lentamente para no perder el equilibrio. Todos estaban mirando a un punto fijo, muy serios, con la espalda y los brazos bien estirados. Por último, realizaron la postura ellos solos, mientras yo únicamente relataba los pasos a seguir. Nuevamente, mientras la música sonaba, había un gran silencio y concentración en el aula, sus movimientos eran lentos y correctos, sus respiraciones profundas y sus estaban completamente miradas fijadas en un punto determinado para no perder el equilibrio.

Cuando deshicimos la postura, se tumbaron durante dos minutos para respirar de forma consciente. Les indiqué que mientras fuesen profundas y relajadas, podían hacer el tipo de respiración con el que más cómodos se sintiesen; la mayoría hicieron la de pecho.

Tras finalizar, les propuse que resumiesen en una palabra cómo se sentían. Casi todos dijeron “concentrados”, “estirados” y mayoritariamente “relajados”. Ninguno de ellos hizo referencia a las sensaciones vividas anteriormente, lo cual me sorprendió bastante.

Esta vez, decidí dejar la música puesta mientras se ponían los zapatos y colocaban las esterillas. Estuvieron mucho más callados, enfocados en su acción individual de recoger.

Sesión 6: El barco (20 de mayo de 2022)

Comencé a hacer la postura como siempre a modo de ejemplo. Desde un primer momento, noté a los alumnos con poca atención hacia a mí; puede que esto se debiese a que era la última sesión y querían terminar ya con el Yoga.

Cuando pasamos a realizarla todos juntos, me di cuenta de que todos presentaban el mismo fallo, no mantenían recta la espalda. Algunos se centraban demasiado en mantener hacia arriba las piernas y hacer fuerza con el abdomen, y dejaban de lado la colocación correcta de la espalda; otros, por el contrario, únicamente se quejaban de lo complicado que era y se daban por vencidos. Comenzó a formarse ruido, y poco a poco dejaron de centrarse en su cuerpo para mirar el de los demás, comprarse, y retarse entre ellos. En ese momento, no supe bien como mandar callar, por lo que tuve que hacer un parón en la postura.

Decidí hacer unas cuantas respiraciones con ellos con los ojos cerrados antes de que realizasen ellos la postura por sí solos. Después del esfuerzo que habían estado haciendo por mantener la postura, las respiraciones las hicieron con gusto y muy concentrados. Pregunté si habían logrado calmarse un poco más y la mayoría dijeron que sí.

Aun así, la postura no salió del todo bien cuando la realizaron ellos solos. Sin embargo, sí noté que muchos de ellos mantenían la mirada fija en sus pies para concentrarse y miraban menos hacia los lados.

12.3 CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN SOBRE LA PRÁCTICA DEL YOGA

	SI	A VECES	NO
Me he sentido calmado durante las sesiones de Yoga			
He notado una conexión entre la mente y el cuerpo durante la práctica de los asanas y de la respiración consciente			
Hacer una respiración consciente y controlada me ha ayudado a relajarme			
El Yoga me ha ayudado a conocerme mejor			
El yoga me ha ayudado a evadirme y olvidarme de mis preocupaciones			
Tras terminar la sesión, he notado una sensación de tranquilidad gracias a esos minutos dedicados al Yoga			
Tras tu experiencia, ¿consideras que el Yoga es una técnica de relajación?			
Ahora que la has practicado y la conoces mejor, ¿incluirías esta técnica en tu día a día?			

