

El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física

■ ENRIQUE BRAVO SAINZ

Profesor de Educación Física

■ VERÓNICA PAGAURTUNDUA VITORES

Maestra de Educación Primaria.
Monitora de Yoga

■ Palabras clave

Yoga, Cuento motor,
Interdisciplinariedad-autoconocimiento

“Los niños vienen al mundo con un formidable potencial de cualidades tanto físicas como psíquicas. Nos incumbe a nosotros, padres, educadores, profesores, ayudarles a sacar provecho de todas esas facultades que reclaman su desarrollo.” (Mace, 1995, p.7)

Resumen

Incorporar el yoga al movimiento supone acompañarlo de la respiración, la relajación y la concentración. Esta práctica dotará de mayor calidad cada descubrimiento corporal que los alumnos realicen, ya que lo interiorizarán de una manera armoniosa y acorde a sus posibilidades.

■ Abstract

We can incorporate yoga into our movements by practising breathing, relaxation and concentration. This will give better quality to each physical discovery made by the students, as they will take it in by a harmonious way that is within their capabilities.

During primary education all of these elements can be developed in the area of physical education, making use of the method called motor stories.

In this article we will explain a few steps of the practice of the specialist in physical education in order to structure and develop his tasks but additionally, we will suggest the possibility of an interdisciplinary experience in relation to the formative power of the stories and we will brain the teacher group how to work together, step by step.

■ Key words

Yoga, Motor stories,
Interdisciplinary

Durante la Educación Primaria todos estos elementos pueden trabajarse en el área de Educación Física aprovechando el recurso metodológico de los cuentos motores.

En este artículo exponemos algunas pautas de actuación del especialista de Educación Física a la hora de estructurar y desarrollar su labor; pero además, apoyamos la posibilidad de una experiencia interdisciplinar en torno al poder formativo de los cuentos y orientamos al grupo de maestros en los pasos a seguir en una intervención conjunta.

Introducción al yoga

La palabra sánscrita “yoga”, proviene etimológicamente de “yug” o yugo, término que designa el estado en el cual el hombre está unido y se hace uno con la Divinidad. Idéntico significado encontramos en la palabra “religión”, o vuelta del hombre al estado original de ligazón con su naturaleza superior o divina.

Por muchos considerada como una ciencia, la práctica del yoga se divide en varias ramas, de las que las principales y mejor conocidas son:

- Gñana yoga o sendero de la búsqueda intelectual y el discernimiento.
- Bhakti yoga o sendero del amor y la devoción.

- Raya yoga o sendero de la conquista de la naturaleza interior.
- Karma yoga o sendero del trabajo y la acción desinteresados.

Además de estos cuatro existen muchos otros tipos de yoga “secundarios”, entre los que podemos encontrar el Hatha yoga o sendero del cuidado, el bienestar, la salud y el vigor del cuerpo físico. Este yoga es el más extendido en Occidente.

Todas estas disciplinas ascéticas intentan, como fin último, la comunión con lo divino a través de la perfección espiritual y una práctica liberatoria.

Según apunta la Enciclopedia Qué Saber en Nuestro Tiempo (1997) el yoga nació gracias a los rishis, sabios hindúes, que se establecieron en los Himalayas abandonando la vida cotidiana, para encontrar el significado de la vida humana. A finales del siglo XIX, el yoga aparece en el continente europeo por medio de soldados ingleses que habían vivido en la India y habían asimilado las técnicas yóguicas. Es en el siglo XX, años sesenta, cuando el yoga se expande de manera evidente por el mundo occidental. Sin embargo irá perdiendo con el tiempo la carga espiritual para la que fue concebido, adoptando una envoltura psicocorporal, adaptable a todo tipo de personas. A pesar de que las técnicas que conocemos en la actualidad tienen muy poco que ver con la vertiente que unos sabios



■ Foto 1



■ Foto 2

místicos originaron hace cientos de años en la India, podemos suponer que el yoga resulta una práctica idónea para seguir estando vigente durante mucho tiempo, si consideramos sus importantes beneficios en la salud y su accesibilidad para cualquier edad, sexo, condición y bolsillo.

Tras este breve recorrido histórico, podemos señalar dos cosas: en primer lugar, como educadores del movimiento que somos, el yoga físico es el que nos interesa; y, en segundo lugar, aislaremos el objetivo espiritual de las técnicas yóguicas y aprovecharemos sus contenidos prácticos para una mejor condición física y mental.

Si tenemos claras ambas premisas, estamos en disposición de abordar la sugerente relación entre el yoga y la Educación Física en la escuela. Creemos que la inserción de algunos medios yóguicos en las sesiones de Educación Física lograrán enriquecer la enseñanza de esta área y

contribuirán al avance integral de la fórmula bio-psico-socio-moral que cada niño comienza a ser y que se irá desarrollando inexorablemente con el paso de los años.

La aportación del yoga

En las I Jornadas Territoriales de Educación Física Madrid Sur (2001), se especifica que el yoga escolar ha de comenzar a trabajarse progresivamente a partir de los seis o siete años, recomendando no hacerlo antes si atendemos a la etapa evolutiva de los alumnos.

El interés del yoga en la Educación Primaria es favorecer el descubrimiento, la expresión y el desarrollo de las potencialidades latentes del niño, con el fin de que se auto-conozca, se valore y se relacione satisfactoriamente con los demás.

La práctica del yoga por los escolares constituye una experiencia física, mental y social muy enriquecedora en la continua evolución de los alumnos.

En el **plano físico**, contribuye al conocimiento y la toma de conciencia del propio cuerpo y el de los demás. Cada alumno explora el cuerpo armoniosamente, respetándolo y aceptando sus capacidades y también sus limitaciones. Sin forzarse, sin hacerse daño. Al mismo tiempo aumenta la flexibilidad, agilidad y resistencia.

En el **plano mental**, el yoga apoya el desarrollo de la atención, la concentración y la memorización. Los practicantes observan que la mente necesita estar concentrada en el movimiento, mientras que la dispersión mental y la falta de atención obstaculizan una adecuada ejercitación.

La respiración (que acompaña coordinadamente al movimiento), la relajación (el reposo corporal consciente) y la concentración (mantener la atención mental durante el ejercicio), son los tres pilares físicos mentales hacia los que se dirige el trabajo práctico en yoga y a los que el educador ha de prestar especial atención. (Foto 1)

En el **plano social**, hacer yoga beneficia la comunicación, el funcionamiento en equipo y el intercambio de experiencias. El ambiente, las posturas, la reflexión, las críticas constructivas, la escucha de los otros, la observación a los compañeros... suponen momentos de interrelación posi-

tiva para los alumnos. Aprenden a estar delante del grupo y moverse sin miedos ni rigidez. Aumenta la confianza en sus posibilidades. Al final, todos se encuentran cómodos por participar en este tipo de sesiones. (Foto 2)

Por tanto, la experimentación del yoga va a afianzarse como un importante proyecto de expansión a través del cual se ayudará al niño a crecer, madurar y alcanzar una elevada autonomía con la que manejarse.

La aportación de los cuentos

Los alumnos son extraordinariamente sensibles a los cuentos. El cuento motor va a convertirse en el mejor aliado para llevar a cabo la práctica del yoga en edad escolar. Según Viciano y otros (1997, p. 319) "el cuento motor es un recurso didáctico que aprovecha las virtudes pedagógicas del cuento para el desarrollo de las habilidades motrices de los niños. En él se aúnan las excelencias del cuento con los de la actividad física", y destaca como principales **objetivos del cuento motor** los siguientes:

1. Desarrollar los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales del área de Educación Física en cada uno de sus grandes bloques.
2. Permitir que el niño se convierta en el protagonista y director del cuento, favoreciendo el desarrollo de su conducta cognitiva, afectiva, social y motora.
3. Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
4. Motivar la dimensión creativa de los alumnos, animándoles a interpretar con su cuerpo lo que se está verbalizando en el cuento, potenciando la actuación de su imaginación y su capacidad cognitiva.
5. Lograr la interdisciplinariedad de la Educación Física con otras áreas del currículum (Educación Física, Artística, Lengua Castellana y Literatura, Conocimiento del Medio y Lengua Extranjera, en nuestra propuesta), sin perder de vista la dirección prioritaria hacia el correcto tratamiento de los contenidos del área de Educación Física.

Bettelheim (1999) asegura que una historia mantiene de verdad la atención del niño si le divierte y excita su curiosidad. Pero, para enriquecer su vida, ha de estimular su imaginación, ayudarle a desarrollar su intelecto y a clarificar sus emociones; ha de estar de acuerdo con sus ansiedades y aspiraciones; hacerle reconocer plenamente sus dificultades, al mismo tiempo que le sugiere soluciones a los problemas que le inquietan. Resumiendo, debe estar relacionada con todos los aspectos de su personalidad al mismo tiempo. Cada cuento va a despertar en los alumnos unos sentimientos particulares, la curiosidad, reflexiones y la posibilidad de una traducción a través del movimiento. En el área de la Educación Física, cuando el niño interpreta el cuento con su cuerpo, está viviendo una experiencia particular en la que concentra todas sus facultades en la atención al movimiento. Además, ha compartido este momento privilegiado con sus otros compañeros. Si a esto unimos la colaboración de otros educadores en sus respectivas materias de aprendizaje, estaremos provocando un aprendizaje integral y significativo. Profundicemos en ello.

Estructura del trabajo con los cuentos.

Una propuesta interdisciplinar

El trabajo con los niños se desarrolla en cuatro tiempos, que nosotros tratamos como una formativa experiencia interdisciplinar.*

1. Elección y transformación del cuento: Los métodos de elección del cuento van a ser diversos. Unas veces serán los maestros quienes seleccionen las historias apropiadas al estadio de desarrollo y a las situaciones psicológicas con las que los niños se enfrentan en una determinada edad. A su vez, los cuentos o fábulas pueden ser originarios de diferentes culturas, dando la oportunidad al alumnado, en especial al extranjero, de que los aporte. Como sugiere Conde

(1998) los cuentos también surgen de situaciones cotidianas que llamen la atención de los niños, o pueden responder a centros de interés de las diferentes materias curriculares. En otras ocasiones, los alumnos estarán encantados de inventar y dar vida al cuento que después utilizarán en otras materias. Rodari (1995) proporciona efectivas estrategias para la creación de historias por el grupo, como la “ensalada de cuentos” (mezclar personajes, situaciones, aventuras,... de distintos relatos para idear un nuevo cuento), el “cuento colectivo” (cada niño elabora una parte de la historia ajustándose a lo que otro niño ha creado), los “cuentos al revés” (relatos tradicionales que modifican sus personajes, los paisajes, etc.) o el “binomio fantástico” (elaboración de un cuento a partir de dos palabras escogidas al azar).

Tan sólo de manera orientativa y a sabiendas de la cantidad de posibilidades que pueden surgir, sugerimos algunas. En el área de **Conocimiento del Medio**, situamos el cuento en una época y cultura determinadas y estudiamos sus características. En el área de **Lengua Castellana** se expresa en un lenguaje sencillo y accesible para todos los alumnos. Cada niño lo copia en su “**Diario de Cuentos**”. Posteriormente, tenemos oportunidad de trabajar con la historia de variadas maneras (recitarla, expresarla en diferentes formas literarias: poemas, fábulas, romances,...) que respeten el nivel de los alumnos.

En **Educación Artística** se nos abre un extenso campo de actuación. Dibujos (como los que presentamos para la sesión de Educación Física), cómic, plastilina, muñecos, títeres, dramatizaciones (personajes, decorados, vestuario), bailes, músicas, canciones, instrumentos...

El mismo cuento puede ser trabajado y traducido a otros idiomas en el área de **Lengua Extranjera**.

2. Práctica motriz del cuento: Se llevará a cabo en el área de **Educación Física** y sobre ella nos centraremos en un apartado posterior.

3. Comentarios que suscite el relato: Es el momento de reflexionar sobre la enseñanza que acompaña al cuento. El maestro dialogará con los alumnos acerca del mensaje. No vamos a explicarle al niño el significado del cuento. Esta comprensión va a ser derivada por los alumnos de una manera fortuita. Establecer relaciones con situaciones reales de la vida cotidiana. Posteriormente, el trabajo de aprendizaje del niño consistirá en adaptar y tomar las mejores decisiones en cuanto a su progreso particular. Es el momento de educar **temas transversales**. Educación en valores.

4. Exposición de documentos de interés: Ver las creaciones de los diferentes niveles: videos, fotos, diapositivas, murales, etc. que se hayan realizado en torno al cuento. También se escriben en los “**Diarios de Cuentos**” las impresiones, anécdotas o reflexiones que cada alumno ha experimentado.

Arteaga y otros (1999, p. 38) nos dicen que una propuesta de tal calibre debe ser confrontada en el claustro de maestros, quienes establecerán los compromisos temporales para cada una de las áreas y los reflejarán en sus programaciones de aula. Es necesaria una unificación total en cuanto al establecimiento de pautas de actuación conjuntas y el funcionamiento en equipo. Al mismo tiempo, esta actividad va a permitir una relación más cercana y cooperativa entre educadores y alumnos “convirtiendo el proceso educativo en un proyecto compartido en el que se desarrollan la capacidad cognitiva, expresiva, motriz y física, de forma conjunta.”

Desarrollo de la sesión de educación física

Ritual del principio de la sesión

El ritual inicia y cierra cada sesión de yoga. Es un momento que los niños valoran enormemente. La implantación del ritual tiene el objetivo de dejar aparcadas las situaciones individuales de cada alumno y de unirse en

* Proponemos estas sugerencias de manera orientativa, a sabiendas de la enorme cantidad de posibilidades educativas que pueden surgir desde las diferentes materias. El proceso ha de estar siempre vivo y abierto, en un continuo enriquecimiento.

CUENTO:

“La gata y el sabio” (Muzi, 1996)

Primera parte

El sabio de Becchmezzine era un hombre recto y piadoso, al que enojaba la injusticia. Mucha gente venía a consultarle cuando se producía un desacuerdo entre vecinos o parientes. El sabio concedía los mejores consejos y hacía el papel de mediador.

Tenía una gata a la que apreciaba mucho. Cada día, después de la siesta, ella maullaba llamando a su dueño. Este la acariciaba y la llevaba al jardín en el que paseaban juntos hasta la puesta del sol.

La gata visitaba a menudo la cocina, donde era bien recibida. El cocinero nunca escondía ni la carne ni el pescado, pues ella no robaba nada y se contentaba con lo que le daban.

Una noche, después de su paseo cotidiano, la gata sacó furtivamente un trozo de carne de una cazuela. El cocinero la sorprendió en el acto y la castigó estirándole severamente de las orejas. Molesta, huyó y no reapareció en toda la noche.

Al día siguiente por la mañana, el sabio, muy preocupado, pidió noticias de lo ocurrido. El cocinero le contó todo lo que había pasado. El sabio salió al jardín y llamó insistentemente a la gata, quien acabó por salir.

“¿Por qué robaste carne?”, preguntó el sabio. “¿No te da el cocinero suficiente comida?”

Segunda parte

La gata, que había dado a luz sin que nadie lo supiera, se alejó sin responder y volvió seguida de tres gatitos. Luego escapó y se subió a la higuera del jardín. El sabio miró a los tres gatitos y los ofreció al cocinero para cuidarlos.

“La gata no cogió comida pensando en ella misma”, declaró el sabio. “Su actuación fue producto de la necesidad. No es culpable. La gata actuó según lo que le dictaba su instinto maternal. Este pobre animal sufre porque la has castigado injustamente. Debes ir a disculparte a fin de que se calme y todo vuelva a ser como antes”.

El cocinero lo comprendió, se dirigió hacia la higuera y pidió perdón al animal. La gata descendió lentamente de la higuera, se acercó maullando a frotarse en las piernas del sabio y se marchó en busca de sus tres pequeños.

un momento “distinto y especial”. Los niños están preparados para hacer yoga. Vaca (1996, p. 31) denomina a esta fase como “momento de encuentro” y lo describe argumentando que “las sesiones de Educación Física suponen un cambio de microsistema escolar y el momento de encuentro actúa como una especie de antesala que el alumno y el profesorado utilizan para situarse y predisponerse a la nueva y original situación educativa.”

El grupo se coloca en círculo, cogidos de la mano y con los ojos cerrados. El silencio es absoluto. Un alumno realiza una respiración lenta, suave y profunda, cuando termina aprieta la mano de su compañero de la izquierda, quien respira igual-

mente. Continuamos sucesivamente hasta que todos los niños han acabado.

Lectura, escucha y práctica motriz de la primera parte del cuento

Los movimientos irán acompañados, en la medida de lo posible y adaptándonos a la edad de los niños, de **la respiración** suave, lenta y profunda (combinación de inspiración durante la apertura corporal y espiración durante el cierre corporal), de **la relajación** durante la postura (adoptarla y mantenerla de forma placentera, sin forzarla, sin hacerse daño) y de **la concentración** en las zonas del cuerpo en movimiento, en la relajación y en la respiración.

1. ¿Buscamos entre todos tres actitudes diferentes de la gata durante el cuento?
 - Se pasea y se frota contra las piernas del sabio (6 veces). (*Dibujos 1-2*)
 - Se estira sobre sus patas traseras para buscar la comida (6 veces). (*Dibujos 3-4*)
 - Huye, se esconde y está al acecho (6 veces). (*Dibujos 5-6*)
2. ¿Podemos encadenar los tres grupos de posturas? (*Dibujos 1-2-6-5-8-3-4-7*)
3. Cada niño investiga nuevos encadenamientos.
4. ¿Buscamos otras actitudes de la gata?
 - La gata se estira y toca el suelo con la barbilla. (*Dibujo 9*)
 - La gata posa altivamente. (*Dibujo 10*)
 - La gata quiere atrapar su cola (alternativamente tres veces a cada lado). (*Dibujos 11-12*)
 - La gata se tumba de espaldas (seis veces). (*Dibujos 13-14*)
 - Se estira sobre el vientre (seis veces). (*Dibujos 15-16*)
 - Se enrosca y se estira. (*Dibujos 13-17*)
5. ¿Intentamos de nuevo encadenar todas las posturas anteriores? (*Dibujos 7-4-3-1-2-6-11-12-9-15-16-13-17-13-14-13-2-4-7*)

Lectura, escucha y práctica motriz de la segunda parte del cuento

El grupo se sienta aleatoriamente, se comentan y reflexionan sobre los distintos sentimientos que se pueden encontrar en el cuento: alegría, tristeza, miedo, rechazo, pena, amor, comprensión, amistad,... (*Dibujo 18*)

Los diferentes sentimientos surgidos son identificados en voz alta y expresados corporalmente y libremente por cada alumno.

Para terminar la sesión, los niños se colocan en parejas para hacer el “ronroneo de la gata”. Si se la acaricia, todo su cuerpo vibra. Un alumno coloca las manos sobre las diferentes partes del cuerpo de su compañero para sentir sus vibraciones. El otro emite un sonido suave con los ojos cerrados. Invertir los papeles. (*Dibujo 19*)



Dibujo 1



Dibujo 2



Dibujo 3



Dibujo 4



Dibujo 5



Dibujo 6



Dibujo 7



Dibujo 8



Dibujo 9



Dibujo 10



Dibujo 11



Dibujo 12



Dibujo 13



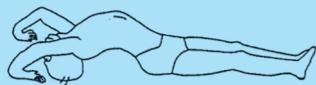
Dibujo 14



Dibujo 15



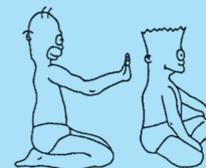
Dibujo 16



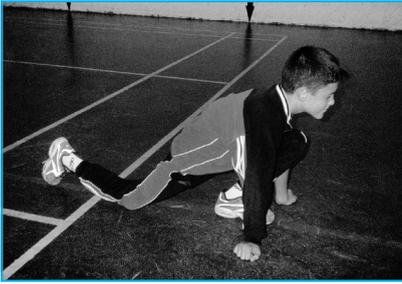
Dibujo 17



Dibujo 18



Dibujo 19



■ Foto 3



■ Foto 4

Ritual del final de la sesión

Repetimos el ritual inicial, pero en sentido inverso (comenzando por la derecha).

Aportaciones finales para la educación física

Durante las sesiones de yoga, encontraremos situaciones de falta de concentración, descoordinación entre movimiento y respiración o falta de técnica en las posturas. Sin embargo, cuando no les imponemos nada de ello, observaremos iniciativas propias para encadenar posturas, para pasar de una a otra y para explorar nuevas formas de expresar corporalmente el cuento. Automáticamente, mejoran los primeros elementos. Todo va sucediendo sin forzarlo.

En Educación Primaria, además del cuento motor, habremos de trabajar la relajación, la respiración y la concentración por separado, a través de formas jugadas simbólicas la mayoría de las veces. Enseñar la respiración nasal completa, pasando antes por los tres tipos de respiración (diafragmática, pulmonar

y clavicular), experimentar la relajación de los distintos miembros corporales, tanto en reposo como en movimiento y comprobar los beneficios de una actitud mental de atención constante, a través de la concentración prolongada durante el ejercicio. (Fotos 3 y 4) Cada elemento puede ser programado en determinados momentos de la sesión de Educación Física (al comienzo y al final, para cambiar de actividad, durante algunos movimientos,...) y situados de manera progresiva a lo largo del año escolar, de manera que el alumno vaya interiorizando la experiencia con ellos y asimilando su práctica correcta. Posteriormente, durante la Educación Secundaria, tendremos la oportunidad de beneficiarnos de este aprendizaje previo y enriquecer cada movimiento con la participación conjunta de la respiración, la relajación y la concentración.

Una vez más, el profesional de la Educación Física tiene en sus manos la oportunidad de convertir su materia en el motor de una educación interdisciplinar y basada en aprendizajes significativos.

Bibliografía

- Arcile, L. (1999). Cuentos y yoga para niños. *Revista Viniyoga* (36), 13-25.
- Arteaga, M; Zagalaz, M. L. y Cepero, M. (1999). El cuento-cuentos como propuesta interdisciplinar para Primaria. *Revista Apunts. Educación Física y Deportes* (58), 36-40.
- Bettelheim, Br. (1998). *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Ed. Crítica.
- Conde, J. L. (1998). *Cuentos motores* (2.ª ed.). Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Enciclopedia Qué saber en nuestro tiempo. *El yoga físico y mental. Literatura y Pensamiento* (97). Madrid: Ediciones del Prado, 1997.
- Iª Jornadas Territoriales de Educación Física Madrid Sur (CD-ROM). El Yoga en la escuela. Centro de Profesores y Recursos de Fuenlabrada, junio 2001
- Mace, Ch. (1995). Yoga para niños. *Revista Viniyoga* (18), 7-26
- Muzi, J. (1996). *Cuentos de los ríos del Níger*. Francia: Ed. Castor Poche Flammarion.
- Rodari, G. (1995). *Gramática de la fantasía*. Barcelona: Ed. del Bronce.
- Rodari, G. (1997). *Ejercicios de fantasía*. Barcelona: Ed. del Bronce.
- Vaca, M. (1996). *La Educación Física en la práctica en Educación Primaria*. Escuela Universitaria de Educación de Palencia: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad".
- Viciana, V. y otros (1997). El cuento motor como medio interdisciplinar en la enseñanza primaria. En IV Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XV Escuelas Universitarias de Magisterio (pp. 317-326). Melilla: Universidad de Granada.

Dibujos: En este caso particular, los dibujos han sido elaborados por Verónica Pagazaurtundua, intentando acercarlos a los alumnos mediante la personalización de los mismos en un personaje conocido para ellos (Simpson); aunque nuestra propuesta es la de que sean ellos mismos quienes los confeccionen, de acuerdo a la programación interdisciplinar adoptada en el centro.

Fotografías: Alumnos de 6.º curso de Educación Primaria del colegio San Pío X de Logroño.