

## YOGA ADOLESCENTES

*“La infancia y la adolescencia son uno de los periodos del desarrollo psíquico y físico, de adquisiciones culturales y escolares, a la integración a la vida social. Ellas son también uno de los momentos esenciales de experimentación de comportamientos y hábitos de la vida, que si perduran, son susceptibles a largo término de favorecer el apareamiento de ciertos estados patológicos o al contrario de reducir su riesgo”*

### 1. INTRODUCCIÓN/JUSTIFICACIÓN

Actualmente nos encontramos en una sociedad hiperactivada en la que tenemos que soportar grandes cantidades de estímulos. El problema que esto acarrea, es que nuestro cerebro se ha acostumbrado a estar en mil sitios a la vez, a estar constantemente preocupados y se ha vuelto bastante incapaz de fijar la atención. Esto, sobretodo, lo sufren las nuevas generaciones que han tenido que crecer junto a las últimas tecnologías (y sin las cuales ya no saben convivir). Y así lo apunta Serrano en 2006: La cantidad de estímulos que recibimos afecta a nuestras capacidades de atención y concentración del cerebro y lo somete a unas exigencias que por razones adaptativas, de supervivencia, hagan que se relaje, y la atención y la concentración se desvanezca.

Y además de la no-calma de la sociedad, las escuelas e institutos exigen mucha competitividad y rapidez, sin embargo por el bien de los alumnos deberían abrir espacio a la paciencia, tranquilidad y lentitud. Aquí es donde podría entrar el Yoga para hacer un papel ideal y muy eficaz. (Doménech, 2009).

### 2. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

#### **La práctica de yoga**

Las características propias de la etapa evolutiva en la que se encuentran los alumnos y alumnas de Secundaria, les sumergen en un período de nuevos descubrimientos, sentimientos desconocidos, responsabilidades y expectativas diferentes, en un entorno con un complejo entramado de relaciones sociales, que a la vez que construye una personalidad que será capaz de desenvolverse con autonomía y eficacia en el mundo adulto le depara numerosas situaciones de especial vulnerabilidad, frustración y soledad.

La etapa de la Educación Secundaria reclama cambios importantes en nuestros hijos/as. Podemos decir que implica el cambio constante de clases, nuevas y numerosas asignaturas con sus

exclusivos libros y deberes que habrá que organizar y preparar, siendo fundamental mantener ordenados y limpios papeles y un largo etcétera...Asimismo el elevado número de compañeros, los continuos cambios de profesor. Se reduce en parte el desarrollo de relaciones más estrechas dificultando su integración y lo que es muy importante su sentimiento de seguridad.

Los contenidos de la enseñanza, además, son muy restringidos y limitados a las materias de las asignaturas. Se podría aprovechar esta etapa tan influenciada, con una gran curiosidad e incertidumbres para su completo desarrollo personal. Para ello como se comenta en el documental de "On Yoga": El Yoga puede ser libertad para los jóvenes, el lugar para dejar de sentirte encerrado, obligado a ser o a vivir de una determinada manera, es un medio para descubrir quién eres y lo que quieres, y vivenciarlo".

Loris Malaguzzi dice que hay que ambientar espacios para que el niño se exprese a través de la música, el cuerpo y profundizar sobre sus posibilidades. El Yoga permite al adolescente ser más autónomo y más libre, enseña a abrir el corazón y la mente, a aceptar la diversidad existencial.

Sin embargo, el entorno escolar y sus diferentes contextos se convierten en escenarios en los que se reclama competencia al moverse, la incapacidad para poder coordinar de forma efectiva los movimientos requeridos para jugar con los compañeros o para aprender unos procedimientos motores, supone un grave inconveniente para muchos escolares.

Todas estas dificultades y nuevos cambios, que coinciden con los cambios críticos de la adolescencia, pueden repercutir en su capacidad de concentración y atención, de autoestima generando ansiedad y estrés.

La adolescencia es un tiempo esencial de intensidad emocional, implicación social y creatividad.

En esta etapa del desarrollo, los cuerpos, las mentes y la forma de mirar el mundo de los adolescentes está cambiando y la práctica de yoga puede ser una útil herramienta que les acompañe en este proceso.

Una cualidad maravillosa de los seres humanos es nuestro dinamismo natural. Dentro de la práctica de yoga cuerpo-mente-espíritu, nos volvemos más conscientes de cómo nos movemos, qué posturas adoptamos, cómo respiramos, dónde tenemos enfocada la mente.

En el apartado 3 explico la estructura de la clase donde los alumnos aprenderán a colocar el cuerpo-respiración-mente de una manera especial, ayudándolos a atravesar este periodo de su vida que es vital para ellos y para los adultos que los acompañamos y podemos observar y apoyar al adulto que podrá llegar a ser.

### **Tonicidad y emociones:**

La emoción llega como un fenómeno corporal con ritmo, con tensión (tonicidad). Así la tonicidad contiene estados emocionales. Todo estado emocional se expresa en el organismo de

diferente manera y una de ellas que es visible es el tono muscular. También suceden cosas a nivel hormonal pero es difícil saberlo, es más fácil sentir los efectos de ese cambio hormonal y podemos verlo en la tonicidad de cómo se expresa el cuerpo.

En la vida del músculo hay cuatro elementos que indican que el tono está en su sitio: Cuando nacemos los brazos y las piernas son hipertónicas y la cabeza y el cuerpo hipotónicas. El cuerpo va a ser moldeado por el entorno a través de la forma en que cogemos al bebé, luego niño -ahora adolescente-, cuando le hablamos por ejemplo, se transmite en los músculos, la manera en cómo nos relacionamos con el niño-adolescente va a determinar su respiración tónica, que es la capacidad de respirar entre la hipertonicidad y la hipotonicidad, se crea por la respiración que yo tengo con el entorno.

Concretando en este apartado: Tono y emoción van siempre de la mano, la emoción nace en el tono, por ejemplo cuando hay hipertonia hay necesidad de descarga de emociones, ya sea a través de la risa, del llanto, del movimiento, del juego, cuando hay hipotonía, las emociones se diluyen tienden a hacerse uniformes en una línea horizontal baja, no hay manifestaciones emocionales, las emociones nacen en el tono.

Dentro de la práctica de yoga vamos devolviéndole al alumno su tonicidad y con ello pueden aparecer emociones que favorecen en el adolescente su expresión, es por esto que se también se ejercita la inteligencia emocional, mejorando la capacidad de identificar y gestionar las emociones (Lorenzo, 2014), un beneficio asociado es que el saber identificar las propias permite también identificar las de las demás, desarrollando la empatía y con ello las conductas prosociales. En el apartado 5 hago una propuesta dentro de la práctica de yoga para trabajar en este sentido nuestras emociones.

### **Movimiento:**

El movimiento del sistema oseomuscular involucra, necesariamente, múltiples articulaciones, fuerzas aplicadas en diferentes direcciones y movimiento en varios planos, que son utilizados y explicados en cada postura clase a clase.

En realidad, y especialmente en las posturas de yoga, pocas veces se puede dar una descripción sencilla del movimiento. Los movimientos complejos involucran varias articulaciones que se mueven de formas diferentes. Dichos movimientos complejos tienen en cuenta otras características, que incluyen el engranaje de articulaciones y los movimientos en cadena abierta y cerrada.

Para el desarrollo y crecimiento que aún están teniendo nuestros hijos adolescentes, la práctica constante de YOGA les da consciencia de su propio cuerpo ayudándoles a adquirir atención en sus movimientos.

## **La respiración:**

Algunas regiones del cerebro, como el tronco encefálico, están altamente desarrolladas para la supervivencia y controlan funciones complejas, como la velocidad y precisión en la respiración, que se escapan a la comprensión de la mente consciente. En estas regiones del cerebro se almacena una gran capacidad intuitiva. Las técnicas de respiración “unen” o conectan la mente consciente con las regiones intuitivas principales del tronco encefálico.

*Los atletas y practicantes de artes marciales utilizan la fuerza de la respiración, haciendo coincidir los momentos de esfuerzo con una exhalación forzada. Los yoguis utilizan esta práctica a través de la coordinación del ritmo respiratorio con los movimientos en las posturas.*

No se pone tanta atención a la forma que respiramos, sin embargo el proceso de inhalación y exhalación presente en cada momento de la práctica de YOGA promueve en el adolescente ser consciente de su capacidad respiratoria y de la calidad de ella, descubriendo herramientas vitales para poder identificar a través de su respiración su estado físico y emocional, que suele ser muy cambiante en su proceso de maduración.

Los sentimientos y emociones tienen una gran influencia en la respiración, entonces un cambio consciente en la respiración puede promover un cambio también en el estado emocional, elemento importante en cualquier momento de la vida y primordial en la adolescencia.

Una de las formas más simples y a la vez más importantes es observar la respiración. En el momento en que el alumno empieza a observar la respiración, empieza a ser más consciente de su estado físico, de lo que está sucediendo en su mente, y al estar más consciente de todas estas cosas el alumno puede, por ejemplo, notar cuando una emoción está surgiendo.

Cuando el alumno puede reconocer qué emoción está surgiendo, se empieza a tener una cierta distancia, un espacio de tiempo. Esto nos permite mirar la emoción y decidir, con mucha mejor sabiduría, cómo vamos a actuar. En vez de reaccionar instintivamente, podemos decidir qué acción vamos a tomar frente a esa emoción.

Esto se promueve durante todo el tiempo dentro de la clase de YOGA hasta que poco a poco vamos introduciendo que los alumnos aprendan a meditar (atención plena) y a relajarse conscientemente.

## **Las Posturas:**

Las posturas ayudan a conectar conscientemente respiración-cuerpo-mente. Es un proceso de conectar continuamente la respiración con el cuerpo y la mente mientras exploramos el desarrollo de la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio como parte de una práctica de integración holística.

A través de la práctica de las âsanas (posturas), el alumno logra un delicado equilibrio del

cuerpo, mente y espíritu. Siguiendo la práctica en su base inicial de movimiento del cuerpo, las posturas purifican todavía más el cuerpo creando un fuego interno que quema las toxinas. Estimula un incremento de la circulación, revitaliza todos los órganos, tonifican los músculos y los ligamentos, estabilizan las articulaciones, relajan los nervios y promueven la mejora del funcionamiento de todos los sistemas corporales.

Las posturas de yoga son como “llaves” que abren nuestra conciencia corporal, es una exploración de nuestro cuerpo.

Aquí les describo alguna clasificación de los diferentes tipos de posturas que los alumnos conocerán, además de que irán aprendiendo sus beneficios para que puedan ser aplicadas en cualquier momento de su vida.

Posturas sentadas: Aportan elasticidad a las caderas, rodillas, tobillos y músculos inguinales. Eliminan la tensión y dureza en el diafragma y la garganta, facilitando la respiración. Mantiene firme la columna vertebral, calmando la mente y estirando los músculos del corazón. La circulación sanguínea mejora en todas las partes del cuerpo

Posturas de flexión: Ejercen una influencia directa en el sistema nervioso parasimpático produciendo que mente y cuerpo se relajen. Las flexiones del tronco, comprimen los órganos abdominales, relajándose. Esto genera un efecto sobre el sistema nervioso, refrescando el cerebro frontal, y regulando la circulación sanguínea en todo el cerebro. Descansa el sistema nervioso simpático, reduciéndose el número de pulsaciones y la tensión arterial. Se elimina tensión de los órganos de percepción y los sentidos se relajan. Las glándulas suprarrenales también se alivian y funcionan más eficazmente. Dado que el cuerpo se encuentra en posición horizontal en las flexiones del tronco, el corazón se encuentra con menor tensión al no tener que bombear la sangre en contra de la gravedad, circulando la sangre por todo el cuerpo con mayor facilidad.

Las flexiones del tronco también fortalecen los músculos paraespinales, las articulaciones intervertebrales y los ligamentos. En general aportan firmeza y equilibrio en el desarrollo de la flexibilidad física y mental.

Por ejemplo, las flexiones hacia delante estira y liberan las estructuras de la parte posterior del cuerpo y, al mismo tiempo, fortalecen los músculos de la parte delantera.

Posturas de extensión: Activan el sistema nervioso produciendo un mayor flujo sanguíneo permitiendo que nos sintamos más activos y vitales. Incrementan su capacidad para soportar el estrés. Ayudan a aliviar y prevenir cefaleas y agotamiento nervioso. Son muy útiles para alumnos que están bajos de tono muscular o que suelen estar normalmente bajas de ánimo. Proporciona agudeza física y mental. Tiene un efecto vigorizante y activador.

Posturas de pie: Fortalece los músculos y las articulaciones de las piernas, incrementando la flexibilidad y la fuerza de la columna. Aumenta la fuerza y movilidad de la espalda, caderas, las

rodillas, el cuello y los hombros. Por los movimientos de rotación y flexión, los músculos espinales y las articulaciones intervertebrales se mantienen móviles y bien alineadas. Las arterias de las piernas se estiran, incrementando el aporte de la sangre a las extremidades inferiores y mejorando su circulación. Las asanas de pie tonifican completamente todo el sistema cardiovascular. Estimulan la digestión, regulan los riñones y alivian el estreñimiento. Las posturas de pie enseñan también los principios de movimiento correcto, algo fundamental para el adolescente en crecimiento, donde ayudan a tomar conciencia de la manera correcta de sentarse, permanecer en pie y caminar.

Posturas de equilibrio sobre las manos: Como su nombre lo indica promueven un incremento en la atención y concentración del cuerpo ante la postura, teniendo efectos inmediatos en nuestra capacidad de atención y concentración. Desarrollan también ligereza, fuerza y agilidad. Se logra un tremendo control sobre el cuerpo, se desarrolla el tono muscular.

Posturas Invertidas: Revitalizan todo el organismo, retiran el peso corporal de las piernas, aliviando la presión. Poseen un efecto de drenaje sobre los órganos pélvicos y abdominales, mientras que los órganos vitales, como el cerebro, el corazón y los pulmones se llenan de sangre. Son posturas recuperadoras, que aportan vitalidad, equilibrio mental y estabilidad emocional. Mejoran la circulación y tonifican el sistema glandular. **Colaboran en la concentración**, porque se incrementa el aporte de sangre al cerebro y son una maravillosa ayuda para el sueño, algo importante en los adolescentes. Por ejemplo Sirsasana, activa la glándula pituitaria. Sarvangasana fortalece el sistema nervioso y las emociones; activa las glándulas tiroideas y paratiroides.

Posturas de torsión: Su acción de torsión comprime y expande los órganos internos, llevando sangre a las venas. Posteriormente, las válvulas unidireccionales de las venas dirigen esta sangre al corazón. Las posturas de torsión crean un efecto de “escurrido” en los órganos abdominales. Esto ayuda a escurrir el hígado y otros órganos dirigiendo la sangre y el fluido linfático a las venas más grandes del sistema cardiovascular y eliminando toxinas. Mejoran la flexibilidad del diafragma y alivian trastornos de la columna vertebral, de caderas e inguinales. La columna se vuelve más flexible mejorando el flujo de sangre a los nervios espinales, tonificando los órganos internos e incrementando los niveles de energía, aportando tranquilidad a la mente. Las torsiones son muy eficaces para aliviar dolores de espalda y de cabeza, así como la rigidez en el cuello y hombros. Mientras el tronco gira, los riñones y los órganos abdominales se activan y ejercitan, lo cual mejora la digestión y eliminan el aletargamiento.

### **La meditación:**

Cada vez se hacen más investigaciones y avances acerca de los resultados positivos que produce en el cerebro la meditación, por qué no enseñar a nuestros estudiantes adolescentes a practicarlo como práctica habitual, sabiendo que se enfrentan a periodos altamente estresantes para ellos.

El cerebro está hecho para concentrarse en las cosas de una a una. Cuando nos concentramos atentamente hacemos tres cosas en el cerebro. Una es que la parte del cerebro que está justo encima del tallo cerebral secreta un importante neurotransmisor, la acetilcolina, por todo el cerebro. Una segunda cosa es que dedicar una atención intensa activa circuitos específicos. Cuando las neuronas se ponen en funcionamiento al mismo tiempo, establecen conexiones comunes. Y eso trae la tercera cosa: cuando dedicamos una intensa atención a alguna cosa, la acetilcolina que baña esos circuitos activados trabajan en consonancia con la liberación localizada de otro neurotransmisor, el factor neurotrófico derivado del cerebro, que optimiza la manera en que los genes se activan para producir las proteínas necesarias a fin de reforzar las conexiones entre esas neuronas disparadas. En resumen, cuando prestas una atención intensa optimizas los cambios neuroplásticos, que son la base del aprendizaje.

### 3. APORTES DE LA PRÁCTICA DE YOGA Y BENEFICIOS

#### **A nivel físico:**

El crecimiento es un proceso complejo multifactorial y constituye una de las propiedades fundamentales de los seres vivos. En el aspecto físico, para nuestros niños y adolescentes, son los condicionantes genéticos a los que se unen otros factores hormonales, nutritivos y ambientales, los que darán lugar a la talla adulta.

Estos períodos de crecimiento del niño provocan desequilibrios del sistema óseo y muscular. Durante la adolescencia, al iniciar el período de desarrollo, se produce un crecimiento acelerado del tejido óseo en relación al tejido muscular, lo que revela un acortamiento de los tejidos musculares principalmente de las extremidades. Este acortamiento y las desalineaciones vertebrales, producen alteraciones con mayor frecuencia de aparición en los escolares.

Alteraciones como acortamientos en el músculo isquiotibial aparecen generalmente en las etapas de crecimiento escolar asociadas a una falta de ejercicio físico apropiado que otorgue la tonicidad y el estiramiento suficiente a las estructuras musculares que protegen a la columna vertebral, así como a la adopción de posturas corporales incorrectas y prolongadas.

Esto es una de las preocupaciones con las que me he encontrado en la práctica de yoga con adolescentes, su dificultad en flexionar el tronco hacia abajo, de ahí mi interés por conocer un poco más sobre la estructura de crecimiento en cuanto a musculatura del cuerpo con respecto a su crecimiento, el aparato locomotor que está conformado por huesos, músculos, tendones, articulaciones, ligamentos, que nos dan el movimiento.

Los períodos de crecimiento son momentos de alta vulnerabilidad para la columna vertebral. El pico de crecimiento que se inicia en la pubertad es un factor que contribuye al dolor y problemas de espalda posteriores.

Dentro de la práctica consciente de YOGA los alumnos tendrán una mayor comprensión de los procesos e interacciones biomecánicas que les ayudarán a equilibrar las fuerzas y energías de su propio cuerpo. La biomecánica del cuerpo está bajo el control consciente de la mente, uno de los objetivos por los que trabajaremos.

Que los alumnos, a través de la práctica conozcan que el cerebro controla los músculos esqueléticos que mueven los huesos y las articulaciones, señalando los músculos que deben contraerse o relajarse y moviendo el cuerpo para realizar las posturas de yoga.

Este conocimiento de su cuerpo no solo los llevará a que aprendan la importancia de estirar y mover su cuerpo de una forma consciente, sino que además, podrán aprender a usar su cuerpo y respiración para relajarse conscientemente.

### **A nivel cerebral:**

¿Cuál es la relación entre la práctica del yoga y el funcionamiento del sistema nervioso central?

Primordialmente el yoga opera a través del sistema nervioso central. Una de las formas más importantes en que lo hace es a través de mantener la atención en el presente, momento a momento. Mantener la atención opera físicamente en el lóbulo frontal de la corteza cerebral, que es la parte del cerebro que organiza al resto del sistema nervioso central.

El Dr. Daniel Siegel, en los últimos años ha estudiado el desarrollo del cerebro y cómo trabajar en él para potenciarlo. En la fase de la adolescencia comprendida entre los doce y los veinticuatro años el cerebro se transforma de manera decisiva, es una etapa trascendental de sus vidas porque esta etapa traza la trayectoria del adulto que acabará siendo.

En la adolescencia se desarrollará o no aquello que absorbimos en la niñez, es un periodo, entre otras cosas de “poda” y “mielinización” del cerebro. En este periodo hay cambios en el desarrollo de su cerebro, lo que experimentan, entre otras cosas, es el resultado de esos cambios.

Poder aportar mediante la práctica de YOGA que los neurotransmisores, principalmente *la dopamina*, que son los circuitos de gratificación del cerebro, que son cada vez más activos por buscar la novedad, pueda ser regulados mediante la práctica de la meditación y relajación consciente para que su cerebro pueda atender diversas situaciones de maneras más adecuadas para ellos.

Apoyarlos mediante la práctica de YOGA y sus beneficios puede ayudarnos también como padres, consejeros, profesores que caminamos a su lado para este período de vital importancia para la etapa adulta.

Entre práctica y práctica el cerebro irá integrando lo que van haciendo, pasando del equilibrio físico otorgado por la postura al equilibrio mental, necesario en cualquier momento de la vida pero muy en especial en esta etapa.



Además, al requerir de actividad física para realizar la práctica de Yoga, se desencadenan numerosos beneficios asociados a nivel cerebral que mejora las capacidades de aprendizaje en el ámbito escolar. Y así lo explica un estudio del 2019 en el que se habla del concepto de “neuroeducación”, la actividad física requerida en la práctica va a activar mecanismos de plasticidad neuronal, favoreciendo así el aprendizaje significativo (el alumno va a adquirir una nueva información reconstruyéndola con la que ya tenía) y mejorando la capacidad de almacenar en la memoria.

La explicación biológica se encuentra a partir del hipotálamo, éste desencadenará un aumento en la secreción de la hormona del crecimiento (sobre todo en esta etapa de la vida) y de las hormonas esteroides. Estas últimas actuarán dando como resultado dos efectos:

- efecto organizacional por el cual se determinará la estructura del SNC (mielinización, poda neuronal, remodelación dendrítica y cambios epigenéticos). De esta manera el adolescente evitará que en los años posteriores haya desarrollado un cerebro rígido y por el contrario se convertirá en un cerebro capaz de adaptarse y flexibilizarse ante cualquier situación.
- Efecto activacional que modificará la actividad neuronal en un contexto específico, en otras palabras conseguirá con gran eficacia activar las neuronas y partes del SNC necesarios en el momento requerido.

Además el Yoga desencadenará efectos placenteros y motivacionales, lo que los puede incentivar para seguir ejercitándose en esta práctica. Estos beneficios se atribuyen a la secreción, durante la práctica, de endocannabinoides y opioides endógenos que tienen varias funciones en el SNC.

Con estos estudios se demuestra que el Yoga no logra sólo beneficios en la salud física sino también en la salud mental consiguiendo así unas condiciones propicias para el aprendizaje.

### **Beneficios de la práctica de YOGA:**

- Favorece la habilidad de adaptarse en actividades que requieren constantes cambios en la posición de su cuerpo (giros) o a los cambios del medio.
- Promueve que sus desplazamientos sean más fluidos.
- Promueve la coordinación de ambos lados del cuerpo.
- Con la constante disciplina muestra una buena integración intersensorial, especialmente en el procesamiento de informaciones visoespaciales y propioceptivo.
- Mejora la propiocepción
- Trabaja la flexibilidad

-Favorece la visión para controlar sus movimientos

-Promueve la concentración: Te mantiene en el presente y mejora tus funciones cognitivas.

-Mejora la postura: La posturas nutren los discos espinales fortaleciendo la espalda.

-Beneficio psicológico: La Autoestima: Sentirás la fortaleza recibida de la fuerza de tus movimientos, mejorando relaciones de compasión y amabilidad entre otras virtudes. Evaluación positiva de uno mismo, desarrollar el sentimiento de autoeficacia (sentimiento de crecimiento y desarrollo continuo al ir avanzando de manera cada vez más eficaz en las posturas), disfrutar de las relaciones positivas de los demás.

-Relajación: El yoga tiene la capacidad de inducir una respuesta psicofisiológica que inhibe la activación química del hipotálamo, en consecuencia se genera un estado de calma mental (Khalsa, 2014), parece modular el tono nervioso autónomo mediante la reducción de la actividad del sistema nervioso simpático (encargado de generar un estado de alerta), al tiempo que activa el sistema parasimpático aumentando la relajación neuromuscular consiguiendo la calma física (Riley, 2004). Además reduce el nivel de cortisol (hormona del estrés), la tasa metabólica y la tasa del consumo de oxígeno (Khalsa, 2004). Y a consecuencia de estos cambios psicobiológicos se consigue una mejora en la calidad del sueño.

#### 4. ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD

Dentro de la estructura de la práctica de YOGA ejercitamos clase a clase los seis movimientos básicos del cuerpo, estos tienen lugar en tres planos. El plano frontal, que divide al cuerpo en mitad anterior y mitad posterior; el plano sagital, que divide al cuerpo en mitad derecha y mitad izquierda; y el plano transversal, divide al cuerpo en mitad superior y mitad inferior.

Durante el proceso de la clase dedicamos unos 20 minutos a estirar el cuerpo haciendo movimientos en los planos arriba descritos, que a la vez que tonifican el cuerpo y cambian los niveles de estrés con los que llega el alumno, establecen un orden a nivel mental cerebral debido a la forma de estructurar el movimiento en todos sus planos. Posteriormente, dejamos entre 5 y 10 minutos a relajación consciente, es decir, quedarse tumbados bajo su esterilla atendiendo simplemente su respiración para devolver al organismo sus pulsaciones naturales al mismo tiempo que se hace una especie de reseteo del organismo debido a que el cerebro, sistema nervioso, se encuentra ahora relajado. Ya con el cuerpo y la mente en otro nivel de atención, dedicamos entre 10-15 minutos a las posturas, que pueden ser combinadas con movimientos de atención plena, es decir, mientras aprenden a meditar, las posturas pueden convertirse para ellos en meditaciones dentro de la propia postura. Finalmente, dejamos 5 minutos para tomar “asiento” y solo contemplar su respiración, mirar una la luz de una vela, saborear algún caramelo que sea con la intención de poner la atención en los sentidos, que son los vehículos principales con los que conocemos el mundo.

## 5. POR QUÉ DENTRO DEL CENTRO DE ENSEÑANZA: I.E.S PEDRO SOTO DE ROJAS

La salud se vive y se crea en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno tiene hacia sí mismo, la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la capacidad de gozar de un buen estado de salud.

La escuela, en tanto que lugar de aprendizaje, representa un escenario para el fortalecimiento de potencialidades del niño, del adolescente para el aprendizaje de nuevas formas de ser, pensar, sentir, actuar, proyectar una vida sana. La escuela, conjuntamente con la práctica de actividades motrices es primordial para el desarrollo de habilidades y capacidades motoras. Los centros educativos juegan un papel de apoyo promoviendo y manteniendo la buena salud, proporcionando la educación para preparar a niños y adolescentes a cuidarse. Los adolescentes pueden aprender acerca de sus propios cuerpos y los efectos de diferentes conductas y adoptar de esta manera modelos de una vida saludable.

Una escuela saludable constituye una estrategia de promoción de la salud, cuyo fin es la de apoyar la creación de condiciones propicias para el aprendizaje y el desarrollo humano integral, así como el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar colectivo de los niños, adolescentes y demás miembros de la comunidad. Una escuela saludable permite adquirir y construir conocimientos sobre la salud en la niñez y la juventud, pues a través de ella se adquieren valores, habilidades, destrezas y prácticas necesarias para la vida sana. En este sentido los adolescentes se convierten en sujetos capaces de influenciar cambios en beneficio de su propia salud.

Aunque en estas edades cualquier ejercicio físico es importante y saludable para la vida del niño y adolescente y continuar como un hábito en su vida adulta, la práctica regular de yoga encierra elementos fundamentales que con la disciplina y constancia el alumno va adquiriendo herramientas físicas, emocionales y psicológicas que serán de gran apoyo para los cambios que se están presentando en esta etapa.

Los adolescentes no tienen que limitarse a sobrevivir a la adolescencia; pueden desarrollarse gracias a este importante período de su vida.

## 6. PRINCIPIOS DE FUNCIONAMIENTO

La actividad se desarrollará dos días por semana, en horario de 16:30 a 17:30. Los días de desarrollo de la misma se determinarán al inicio del curso 2017-2018 y están sujetos a cambios dependiendo de las necesidades del alumno.

La última clase de cada mes la dedicaremos a explorar emociones que puedan estar sin expresión y contenidas en el cuerpo. El grupo se organizará por edades y dependiendo el número de solicitantes.

**Recursos materiales:**

Los materiales necesarios para el desarrollo de la actividad correrán a cargo de la organización (esterillas, música, pelotas, elásticos, ladrillos etc...), los alumnos deberán traer ropa cómoda y adecuada para el ejercicio.

**Recursos humanos:**

La actividad correrá a cargo de Erika A. Ramírez, psicóloga colegiada con número AO06723 y profesora de yoga certificada con número 1842.

Erika Alejandra Ramírez Díaz