

Yoga para niños: *mindfulness* en Educación Física

Yoga for Children: Mindfulness in Physical Education

Yoga para Crianças: *Mindfulness* na Educação Física

María Laura Peña-Medina¹

✉ lauritao80860@gmail.com

¹ Escuela Normal de Educación Física, México.

Resumen

Las prácticas de yoga y de *mindfulness* (o atención plena) se han ido incorporando a los espacios educativos, ya que parecen potenciar el autoconocimiento, fortalecer el sistema inmunitario, mejorar la memoria, la gestión de las emociones, aumentar el bienestar físico y psicológico, la tolerancia al enojo y a las frustraciones, y, sobre todo, la conciencia corporal en todas las dimensiones del ser. En general, estas estrategias permiten afrontar los procesos cognitivo-emocionales diarios, ya que ayudan a desarrollar una mayor comprensión de la mente y a responder con mayor habilidad a situaciones estresantes, lo que mejora la atención, ayuda a recuperar la calma interior y contribuye al bienestar y la salud. El propósito de este texto es explicar cómo funcionan los talleres vivenciales de yoga y de *mindfulness*, y cómo se implementan en la clase de Educación Física para fomentar una motricidad consciente, humana y creativa. Es importante aprender a escuchar a nuestro cuerpo para recuperar el equilibrio y la armonía, y crear una experiencia interior de atención, comprensión y conciencia corporal a través de la respiración consciente. Así, la experiencia personal en la clase de Educación Física nos permitirá obtener una visión más amplia, integral y holística.

Palabras clave: autoconocimiento, conciencia corporal, educación física, gestión de emociones, mindfulness, yoga.

Abstract

Yoga and mindfulness practices have been incorporated into educational settings because they appear to enhance self-awareness, strengthen the immune system, improve memory, manage emotions, increase physical and psychological well-being, tolerance for anger and frustration, and most importantly, body awareness in all dimensions of being. In general, these strategies allow for the management of everyday cognitive-emotional processes by helping to develop a better understanding of the mind and to respond more skillfully to stressful situations, which improves attention, helps to regain inner calm, and contributes to well-being and health. The purpose of this text is to explain how experiential yoga and mindfulness workshops work and how they can be implemented in the Physical Education classroom to promote conscious, humane, and creative motor skills. It is essential to learn to listen to our bodies to restore balance and harmony, and to create an inner experience of attention, understanding and body awareness through conscious breathing. In this way, the personal experience of physical education will allow us to gain a broader, more integral and holistic vision.

Keywords: self-awareness, body awareness, physical education, emotion management, mindfulness, yoga.

Resumo

As práticas de ioga e *mindfulness* (atenção plena) foram incorporadas aos espaços educacionais porque parecem aprimorar o autoconhecimento, fortalecer o sistema imunológico, melhorar a memória, o gerenciamento de emoções, aumentar o bem-estar físico e psicológico, a tolerância à raiva e à frustração e, acima de tudo, a consciência corporal em todas as esferas do ser. Em geral, essas estratégias ajudam a lidar com os processos cognitivo-emocionais cotidianos, pois ajudam a desenvolver uma melhor

comprensão da mente e a responder com mais habilidade a situações estressantes, melhorando a atenção, a recuperação da calma interior e contribuindo para o bem-estar e a saúde. O objetivo deste documento é explicar como funcionam os workshops experimentais de ioga e atenção plena e como eles são aplicados na sala de aula de educação física para promover habilidades motoras conscientes, humanas e criativas. É preciso aprender a ouvir o próprio corpo para recuperar o equilíbrio e a harmonia, criando uma experiência interna de atenção, compreensão e consciência corporal por meio da respiração consciente. Dessa forma, a experiência pessoal na aula de educação física nos permitirá ter uma visão mais ampla, holística e integral do corpo.

Palavras-chave: autoconsciência, consciência corporal, educação física, gerenciamento de emoções, atenção plena, ioga.

Referencias

1. Bhikkhu, B. (2011). *Atención plena con la respiración*. Editorial Terracota.
2. Carter, C. (2012). *El aprendizaje de la felicidad: 10 pasos para fomentar la felicidad en los niños... Y en sus padres*. Urano.
3. Elkind, d. (2014). *La educación errónea. Niños preescolares en peligro*. FCE.
4. Gallegos Nava, R. (2013a). *Pedagogía del amor universal. Una visión holista del mundo*. Fundación Ramón Gallegos.
5. Gallegos Nava, R. (2013b). *Una visión integral de la educación. El corazón de la educación holista*. Fundación Ramón Gallegos.
6. Kabat-Zinn, J. (2013). *Mindfulness para principiantes*. Kairós.
7. Langer, E. J. (2000). *El poder del aprendizaje consciente*. Gedisa.
8. Quintana Santana, M. (2015). *Propiedades psicométricas del FFMQ y validación de la versión breve en población española*. [Texto inédito].
9. Smalley S. L. y Winston, D. (2012). *Conciencia plena. La ciencia, el arte y la práctica del mindfulness*. Obelisco.
10. Wilber, K. (2005) *La visión integral. Introducción al revolucionario enfoque sobre la vida, Dios y el Universo*. Kairós.

11. Wilber, K., Patten, T., Leonard, A., y Morelli, M. (2010). *La práctica integral de vida. Programa orientado al desarrollo de la salud física, el equilibrio emocional, la lucidez mental y el despertar espiritual del ser humano del siglo XXI*. Kairós.