

UN LUGAR EN EL MUNDO: EL YOGA

Antonio García Giménez
Maestro de Primaria y Profesor de Yoga por la AEPY
Miembro de la Mesa de Trabajo: Innovación en Educación en
Valores
del Cefire de Elche.

Hace ya siete años, en el inicio del curso 2000-01, que pedí, por recomendación de un amigo, también maestro, una plaza en un colegio de Santa Pola. Desde Valencia, mi lugar habitual de residencia, me parecía que me marchaba al fin del mundo y era el destino más cercano que había disponible. Imposible algo más próximo a casa. ¡Dios mío! ¡Cuántas expectativas y cuántas interrogantes se abrían en ese momento!

Pasados los primeros días de toma de contacto con las cosas más elementales, tuve la necesidad de continuar dando clases de Yoga. Lo inmediato era pensar en el lugar donde desarrollar la actividad que ya había iniciado en cursos anteriores. La Asociación de Padres y Madres del C.P. Azorín, donde trabajo desde entonces, vieron con buenos ojos la propuesta y fue en ese momento en el que empezó un camino que yo no sabía que iba a recorrer.

Empezar donde nadie te conoce es casi siempre complicado. Con el tiempo descubrí que el proverbio sufí: “Si cantas la belleza, aunque estés en el desierto, siempre tendrás auditorio” se cumplía. No fue fácil pero como siempre la perseverancia y la convicción de que valía la pena, poco a poco fueron introduciendo el yoga en el mundo escolar.

Y así empecé de nuevo, como todos empezamos, con muy pocos alumnos.

Cuando das clases de yoga con sinceridad te das cuenta de que no importa la cantidad de alumnos a los que te diriges. La intención es la misma sin importar el número.

El efecto fue multiplicador y de verdad, con la ayuda inestimable de mis alumnos de yoga, también maestros como yo en otros colegios, fui consolidando la actividad que ahora creo que me llevó a Santa Pola.

A veces tienes la certeza de que desde el silencio surgen de forma clara y contundente impulsos que debes seguir. Puede que esos impulsos surjan justo en momentos en los que te ves rodeado de incertidumbre, con

el convencimiento de ir hacia una meta desconocida, pero la confianza en la buena acción sin esperar sus resultados es determinante. Esta fue la razón de empezar y también la de continuar con las clases de Yoga.

Tres años después decidí con mis alumnos llevar la filosofía de Yoga y también su práctica al resto de compañeros de los demás colegios, y así, para el curso 2004-05 diseñamos un Proyecto de Formación en Centros que con el título. “Estrategias para el desarrollo personal en el aula: Yoga” y con una duración de 60 horas, distribuidas durante todo el curso, aprobó la Conselleria de Cultura, Educación y Deporte de la Generalitat Valenciana.

Las razones que encontramos para abordar esta nueva etapa fue la creciente demanda de nuevas respuestas que pudieran paliar y/o atenuar el ambiente de tensión que se vive dentro de las clases, así como intentar encontrar la identidad que somos como personas. Creímos que la formación y toma de contacto con herramientas tan convenientes como la respiración, la relajación y la concentración contribuirían a que nosotros, maestros y alumnos pudiéramos vivir de forma más equilibrada, tranquila y consciente permitiendo que el hecho educativo se convierta en un proceso interactivo en el que todos enseñen y aprendan.

Nunca creímos que la aceptación fuera tan grande. Pensamos que sólo acudirían aquellos maestros que ya antes habían practicado yoga y sin embargo me vi coordinando a más de cuarenta profesores que tenían interés por ver de qué se trataba eso que se llama Yoga.

La experiencia resultó tan interesante que el Cefire (Centro de Formación de Profesores) de Elche propuso para los años siguientes unos cursos que se han impartido en Santa Pola, en Elche y también en Orihuela, para transmitir los resultados del trabajo que seguimos adaptando y experimentando.

Y curiosamente, como todas las corrientes que se precipitan hacia un mismo cauce, así me encontré con una iniciativa que surgía desde el mismo Cefire y que pretendía desarrollar la educación a través de los valores. Nada más fácil desde los primeros contactos. El espíritu que les guiaba era sin duda en mismo que a mi me guiaba.

Entre a formar parte de la “Mesa de Trabajo: Innovación en Educación en Valores” colaborando, desde mi anhelo de desarrollo personal de docentes y de alumnos, en el modo de conseguir una evolución conjunta, desmarcándonos de la inconsciencia de transmitir un currículo vacío.

Y ví entonces que no estaba solo. Vi que el resto de los integrantes de la Mesa, cada uno desde su perspectiva tenían el mismo fin: conseguir una sociedad mejor.

Y ese es el objetivo a alcanzar desde el corazón del Cefire: hacer que, desde lo heterogéneo de sus componentes, seamos capaces de crear una base sólida desde la que se pueda formar a los profesores en un nuevo concepto de educación y poder imbuir ese espíritu al resto de la comunidad educativa en particular y de la sociedad en general. Partir de educarnos a nosotros para poder educar a los demás. Trabajar desde la conciencia, desarrollarnos desde la conciencia de hacerlo. Todo lo que hagamos en nosotros, así lo contagiaremos a nuestro entorno.

Partir también desde la utopía de que un mundo mejor es posible, basándonos en la teoría cuántica de que las cosas se van creando en la medida en que las pensamos y las creemos. Creencia y creación son palabras que confluyen en todos los campos y en nuestro caso también en el educativo.

Así creamos unas estrategias para el trabajo de los valores que consistía básicamente en el desarrollo conjunto de profesores y alumnos, a través de herramientas incorporadas en los siguientes bloques:



El primer bloque es en el que más hemos incidido porque como dijo Eckhart Tholle: “Si tus actos surgen de la conciencia del momento presente cualquier cosa que hagas, hasta la acción más simple quedará impregnada de calidad, cuidado y amor” y es en la comunicación no verbal, en la

certeza que tienen los alumnos que Tú estás, que aprenden y que absorben el Conocimiento. Hoy sé que gracias a estas iniciativas nacidas, en Santa Pola, apoyadas por el Cefire y reforzadas desde la Mesa de Valores, hay más de 300 profesores que en sus aulas, sin ningún tipo de complejos hablan de las herramientas que Yoga enseña para crecer interiormente.

Sabemos que hay personas que pasan por la vida sin haber oído hablar jamás de la respiración, la relajación, la concentración... y es emocionante que niños desde su tierna infancia pongan en práctica estos ejercicios. ¡Y funciona!.

Podemos asegurar que a todas las edades es conveniente la práctica de yoga y que en particular en las aulas, los objetivos conseguidos son:

- Educarnos para mejor educar.
- Conseguir una evolución conjunta en el aula.
- Mejorar la autoconfianza y eliminar actitudes depresivas:
Rectificar la espalda, abrir la caja torácica.
- Adquirir el dominio de la respiración y la combinación de acción y relajación.
- Manejar el silencio y la calma como punto de partida de toda creación.
- Descubrir el dominio de si mismo y crecer interiormente.

El bloque de la armonía vendría a ser como el estado resumen de la práctica del resto de los bloques

Y escribo este artículo porque me gustaría que fuéramos capaces de atrevernos a ver la enseñanza con valentía y a considerar que cualquier modificación que queramos hacer ha de pasar por una seria modificación de nosotros mismos.

Krishnamurti, en un sencillo manifiesto, hablaba de “Educar al educador” como paso previo para abordar una enseñanza honesta y sin visos de hipocresía.

Desde todos los tiempos y en distintos lugares han aparecido voces que nos han recordado la máxima de “Conócete a ti mismo”. Y con toda la paciencia y comprensión esas voces han tenido que esperar años y años a un nuevo maestro que volviera a simplificar la educación con esa frase tan sublime.

Pero como siempre, hemos pensado que no era el momento, que tan sólo era una meta inalcanzable y no se trataba más que de una frase bonita. Y así, entre modificaciones de formas de enseñar nos vamos entreteniendo

y a la vez desalentando, pensando que la nueva receta tampoco ha servido para mucho.

Los límites parece que siempre han sido máximos y que más allá no podríamos llegar.

La verdad es que a día de hoy esos límites sí que parece que por fin han tocado techo y que profesores y alumnos nos encontramos en una situación de descreimiento de los unos hacia los otros. ¡Tú eres el culpable de que las cosas no me vayan bien! Son los dardos que nos enviamos cada vez más ponzoñosos y trasmitiendo al otro la obligación de desarrollarme y de que yo sea feliz.

Y es por eso que mi propuesta, un tanto enigmática: “La ruptura del círculo” quiero que sirva de base para hacer una reflexión y a la vez se convierta en una estrategia para salir de la rueda que supone enseñar como nos han enseñado y no desde la conciencia de uno mismo.

Personalmente no me gustan los gritos porque creo que no son el método más pedagógico para enseñar y sin embargo, de pronto, surge de mi interior desgarrado, inconsciente y viciado, tal y como a mí me lo transmitieron mis educadores, padres y profesores, por supuesto con la mejor de las intenciones y siempre con ánimo de educarme. Y en realidad hoy no me cuestiono si el grito que a mí me dieron fue o no fue oportuno y necesario.

El grito que me cuestiono es el que yo sigo dando de forma inconsciente y, a posteriori, con el mismo argumento: el ánimo de educar. Y así ha ido avanzando la rueda y cargando con ella y volviéndola a lanzar a través de los milenios.

Y para empezar la ruptura he querido parar el tiempo en ese justo momento, en el momento en que el grito se me adelanta y sale sin que me de cuenta. Justo en ese momento, en el que puedo observar foto a foto, una a una, esas caras de sorpresa de mis alumnos, que hace años fueron la mía y la de mis compañeros y que de la misma forma nunca comprendimos la sinrazón del legado, y de la inconsciencia. ¡Pero la trasmitimos!

¡Cuántos gritos han tenido que salir por mi garganta que seguramente estaban allí escondidos esperando el momento y que no eran míos!

Y por eso se me hace obligatorio exigirme que sea yo el que se adelante al grito, mientras otro de nuevo sale, hasta que por fin descubra el mío, el que ya veo que se repite y que puedo silenciar.

Si no me doy cuenta de lo que hago, ¿quién, pues, es el que se da cuenta? Si yo no me doy cuenta de que soy yo, ¿quién soy entonces? Si yo no soy consciente de que en todo momento estoy educando, ¿quién es

entonces esa persona que lo está haciendo por mí? ¿Quién es el que está detrás de esa apariencia de maestro que habla a sus alumnos sin darse cuenta que es él y sólo él, el que está ahí? Antonio Blay, mi gran maestro, decía que si no estás tú presente en cada momento, ¿quién es el que vive tu vida por ti?

La presencia, definida como la observación de ti mismo y de tus actos a la vez, es la única herramienta con la que se puede romper ese círculo, parar esa rueda.

La práctica de yoga no es tan sólo para distinguirnos por unos momentos del resto de los mortales a los que a veces vemos como en estadios inferiores. El yoga empieza en la calle, en el trabajo, con tus compañeros y amigos, en casa con tu familia. Y es entonces cuando empieza el trabajo serio de yoga y cuando podemos analizar si realmente hemos comprendido qué es yoga y para qué sirve. Sólo cuando intentas mantener la presencia en tus actos es cuando empiezas el recto camino del aprendizaje y la proyección de ti hacia los demás.

Y este es mi propósito en el ámbito escolar. Por una parte transmitir a mis compañeros la idea de que es posible ser dueños de nosotros mismos dentro del aula y que cuanto más seamos nosotros mismos, nuestros alumnos, por absorción directa, porque así se produce la enseñanza, serán capaces de entender que pueden también ser sus propios dueños y avanzar en su propio conocimiento. Y así convertir el lugar de trabajo en un lugar como otro cualquiera en el que se te presenta la oportunidad de conocerte un poco más, de descubrirte y de sembrar en tus alumnos la semilla de su propio encuentro y del tuyo.

Con la presencia podrás descubrir que eres tú el encargado, por obra del destino, de educar. Y así descubres que eres tú el educador y la imagen en la que puedes verte satisfecho y agradecido. Así descubres la eterna misión de educar como la base en la que todos debemos apoyarnos.

Tienes una larga tarea de observarte y experimentar los efectos. Aprovecha cualquier momento para darte cuenta de quién es el que hace tus cosas, quién es que dice tus palabras, quién es el que tiene tus emociones y vuelca tus pensamientos.

Es una doble vertiente de beneficios y satisfacciones la que tiene el trabajar hacia la presencia: por una parte tú te sientes mejorado, lleno de tu labor y también estimulado a seguir en el trabajo. Por otra trasmite directamente los efectos de tu trabajo a modo de pauta de conducta para los que absorben a través de ti hasta que se descubran por sí solos.

Si tú inicias el camino de autodescubrimiento, curiosamente la rueda de la inconsciencia se va parando y con la ayuda de los que te siguen en el tiempo, tus alumnos, esa rueda, ese círculo dejará de existir.

Este artículo tiene como finalidad el animar a maestros en ejercicio a introducir en el currículo del aula las prácticas de yoga con la seguridad de aportar grandes beneficios a sus alumnos y a ellos mismos.