

En esta sección queremos destacar el trabajo que realizan otros colegios acerca de temas de ciencia e investigación. De nuevo, abrimos el espacio para más instituciones con espíritu de Ingenio.

APLICACIÓN DEL YOGA Y TÉCNICAS CORPORALES EN EL COLEGIO RODRIGO LARA BONILLA DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ

Por: Sebastián Guerrero Rojas. Estudiante del grado once del Colegio Rodrigo Lara Bonilla IED J.T. Bogotá, Cundinamarca

¿Te gustaría conocer cómo se aplicaron técnicas de yoga y expresión corporal, con compañeros, para mejorar las relaciones desde y con el cuerpo? Te invitamos a conocer esta propuesta.

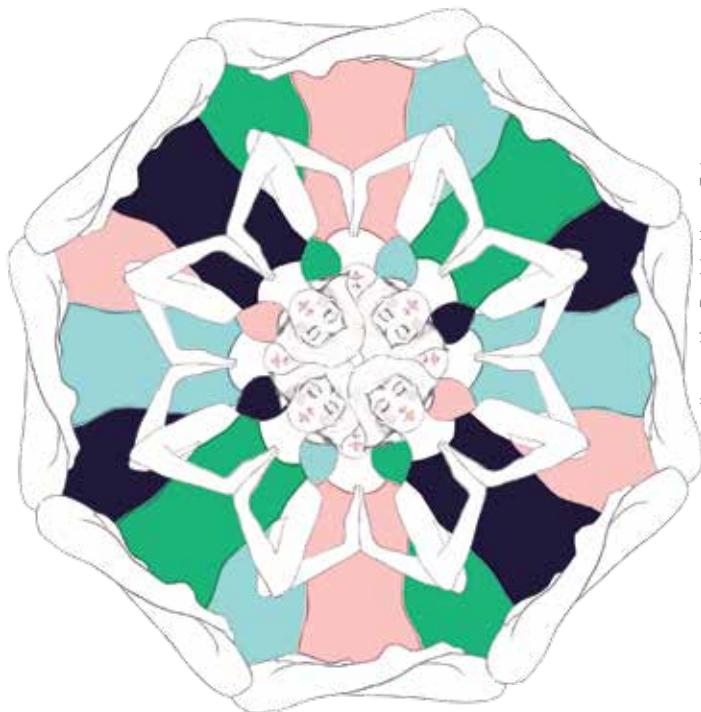


Ilustración: Daniela Hoyos Zuluaga

convivencia, aceptar la diferencia, respetar al otro, etc. Y esto se hacía notorio en la relación con y desde el cuerpo.

En la segunda etapa, como en cualquier investigación, se seleccionó un grupo de estudiantes, a quienes se les hizo seguimiento durante tres años, se les aplicaron ejercicios de sensibilización, se les enseñó a cuidar su cuerpo con ejercicios de respiración, flexibilidad, concentración, relajación, la postura y equilibrio. Para ello se hicieron talleres, conferencias, charlas, además de crear secuencias y coreografías.

En la tercera, se determinó el impacto en la población y se socializaron los resultados a la comunidad escolar y a la ciudad de Bogotá. Se mejoró la convivencia y el rendimiento académico de los estudiantes involucrados.

1. ¿Cómo surgió el proyecto?

El Colegio Rodrigo Lara Bonilla trabaja los derechos humanos, pero se estaban observando algunos problemas relacionados con violencia o agresión física, verbal y simbólica en algunos estudiantes. Ésta fue la señal para pensar en otras maneras de trabajo desde y con el cuerpo, con formas no convencionales para actuar sobre el problema: el yoga, por ejemplo. La propuesta se inició en 2007.

2. ¿Cómo trabajaron?

En la primera fase, se encontró una situación de agresión que generaba el problema, entonces se determinaron las causas que tienen relación con fallas en la vivencia de los derechos humanos: la integridad, la

3. ¿A quiénes se dirigen las actividades?

A todos aquellos estudiantes que quieran mejorar las relaciones interpersonales. En el Colegio iniciamos con compañeros de grado décimo con un resultado favorable. En el 2010 se seleccionó un curso de 40 compañeros de grado noveno y durante tres años participaron de la propuesta, con muchos logros, como son: la mejoría notable en las relaciones personales, la concentración, la conciencia corporal, la flexibilidad y excelentes desempeños académicos, hasta que llegaron al grado once en el año 2012.

El **semillero de estudiantes “Yoga RoLaBo”** lo integran **Leidy Milena López Fajardo, Jennifer Paola Padilla Prieto, Sindy Milena Sanabria Rincón, Bryan Steven Romero Quintero y Juan David Monroy.**

4. ¿Dónde realizan las actividades?

En las clases del área de libre expresión como educación física y educación artística, orientadas por el profesor Alexander Rubio Álvarez, quien nos enseña, orienta y nos contagia de energía. Primero se trabajó en las aulas tradicionales con un reducido espacio, pero con un resultado positivo, ya que los jóvenes mostraban interés por estas clases innovadoras en las que se cuidaba la propia integridad y la de los compañeros. Posteriormente, se utilizó el coliseo “Jaime García” del Colegio, las canchas y el teatro. Es decir, se pueden realizar en cualquier lugar, lo importante es tener la disposición y el ánimo.



5. ¿Qué logros se han obtenido?

En el año 2012 se realizó un record nacional de yoga, con 1.200 estudiantes que realizaron una coreografía con asanas básicas y fue un éxito, logramos la participación de todos los estudiantes del colegio Rodrigo Lara Bonilla. La propuesta fue premiada en los foros pedagógicos local, artístico escolar y distrital.



Ilustraciones: Paula A. Marín Salazar

La expresión corporal es la capacidad de sentir, percibir y comunicarse desde y con el cuerpo.

FICHA TÉCNICA

Nombre del proyecto que da origen al artículo:

“Reconocimiento corporal y derechos humanos desde el arte, una propuesta a partir de la expresión corporal, las técnicas somáticas y el yoga en el ámbito escolar”

Palabras clave: Yoga; Arte; Cuerpo.

Grupo o semillero de investigación: Grupo de Investigación “Yoga RoLaBo”

Líder del proyecto: Alexander Rubio Álvarez

Correo electrónico: aalexsan@gmail.com