



"El cuerpo, ese espacio que habitamos, vivimos e interactuamos en la vida. Esta propuesta busca reconocerlo desde algunas técnicas como, el yoga, que se pueden aplicar en la escuela."

INCITAR

Initiatives Ciudadanas de Transformación de Realidades
Educación para la Ciudadanía y la Convivencia

yoga

CARTILLA
DE YOGA
Y PERCUSION
CORPORAL

Colegio Rodrigo Lara Bonilla IED

INCITAR



★ Guinness
World Records



Autores: Alexander Rubio Alvarez, Nelson Josue Garzon,
Fabio Alberto Acuña Supelano, Guillermo Cuellar, Paola Marcela Lopez.



TABLA DE CONTENIDO:

1. PRESENTACIÓN	2
2. ANTECEDENTES: HISTORIA	3
• ¿Cómo surgió la idea de este proyecto?	3
• ¿Cómo se desarrolló inicialmente la propuesta?	4
• ¿Dónde se ha presentado la propuesta y qué resultados ha obtenido?	7
3. FUNDAMENTOS CONCEPTUALES	7
• Conceptos axiológicos desde la ciudadanía	7
• Capacidades Ciudadanas: Paz, Derechos Humanos, Participación, Cuidado, Autocuidado Ambiente, Diversidad Y Género.	9
• ¿Cuál es el valor del yoga	9
4. CONCEPTOS BÁSICOS INVOLUCRADOS EN LA PROPUESTA	10
• La percepción del espacio	16
• Interacción percepción	16
• Axiología corporal social	16
• Semiótica corporal	16
• Silencio funcional	16
• Conceptos de percusión corporal	17
5. METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA	17
• Fase de conciencia respiratoria	19
• Fase de asanas básicas	20
• Fase de asanas intermedias	22
• Fase de asanas avanzadas	25
• Fase de percusión corporal	28
• Rítmica	28
6. CÓMO HICIMOS REALIDAD NUESTRA PROPUESTA INCITAR 1633 EN EL AÑO 2014	34
7. CÓMO SE DESARROLLA LA SESIÓN DE CLASE DE YOGA Y PERCUSIÓN CORPORAL	38
• Fase de sensibilización	38
• Fase de preparación	40
• Fase de afianzamiento	40
• Fase de perfeccionamiento	41
• Trabajo colectivo multitudinario	43
8. PUESTA EN ESCENA DE LA INCITAR EN EL ESCENARIO DEL CENTRO URBANO DE RECREACION CUR COMPENSAR	46
• Anexas imágenes de las publicaciones de prensa y audiovisuales respecto a la propuesta.	52
9. APRECIACIONES DE LA COMUNIDAD INSTITUCIONAL	58
10. CONCLUSIONES	59
11. BIBLIOGRAFÍA	60
12. BIOGRAFÍA DE LOS AUTORES	61
AGRADECIMIENTOS	62

1. PRESENTACIÓN:

Este documento es un breve texto que pretende socializar la experiencia de yoga y percusión corporal desarrollada en el colegio Rodrigo Lara Bonilla IED, ubicado en la localidad 19 de Ciudad Bolívar y que se ha logrado proyectar en el año 2014 desde las Iniciativas Ciudadanas de Transformación de Realidades —INCITAR de la Secretaría de Educación del Distrito.

"El cuerpo, ese espacio que habitamos, vivimos e interactuamos en la vida. Esta propuesta busca reconocerlo desde algunas técnicas como, el yoga, que se pueden aplicar en la escuela."

RECORD



2014

2. ANTECEDENTES: HISTORIA

¿CÓMO SURTIÓ LA IDEA DE ESTE PROYECTO?

El colegio Rodrigo Lara Bonilla I.E.D. está ubicado en la localidad de Ciudad Bolívar, en Bogotá, Colombia. Es importante resaltar que esta zona reúne diversas poblaciones, con situaciones sociales a nivel de violencia, inseguridad, desigualdad social que constantemente aparecen en los medios de comunicación. La institución educativa tiene un proyecto educativo institucional o P.E.I. que se fundamenta en el reconocimiento y vivencia de los derechos humanos. En la historia institucional, el acercamiento a un horizonte que permitiese pensar en la posibilidad de la democracia, el reconocimiento y la vivencia de los valores y derechos fundamentales como son: el derecho a la vida, el derecho a la educación, el derecho al libre desarrollo de la personalidad, el respeto, se hizo posible en las últimas décadas al interior de la institución, posicionando el P.E.I. como una ruta de navegación desde y por la comunidad Rodriguista. Enmarcados en el concepto de nuestro P.E.I. en el área de libre expresión, que en nuestra institución está conformada por educación física y educación artística (cuyo hilo conductor es el cuerpo, el movimiento y todas las posibilidades que desde el ámbito biofísico y axiológico permiten construir un ser integral), consideramos pensar en algunas opciones de intervención desde el cuerpo, utilizando formas no convencionales, como el yoga, las técnicas somáticas y la expresión corporal. Esta propuesta como tal, surge en el año 2007.

El yoga es una técnica milenaria, originaria de la india, más o menos unos 5000 años de antigüedad. Se compone de ejercicios que se conocen como "asanas", que combina respiración, flexibilidad, concentración y equilibrio. Las técnicas somáticas son procesos que incluyen formas de relajación, conciencia corporal y propiocepción, con los cuales se logra mejorar la conciencia del cuerpo y se incorporan valores. Y por último la expresión corporal, que es la capacidad de sentir, percibir y comunicarse desde el cuerpo, dentro de la cual se utilizó la percusión corporal, que aborda la producción de ritmos mediante golpes percutivos empleando diferentes partes del cuerpo (manos, pies, piernas, caderas, etc).



¿CÓMO SE DESARROLLO INICIALMENTE LA PROPUESTA?



Este proyecto va dirigido a todos aquellos que estén dispuestos a participar en él, ya que su finalidad es mejorar las relaciones interpersonales. El proyecto inicia con la propuesta del profesor Alexander Rubio Alvarez, aplicándola a los estudiantes de grado décimo (1002) de la institución mostrando un resultado favorable. En los años 2007, 2008, 2009, 2010 se realizó con algunos grupos de estudiantes con talleres de frecuencia mensual en los grados noveno, décimo y undécimo.

En el año 2007 dentro de las posibilidades que brindó la clase de educación física del docente en su quehacer pedagógico, inició una sensibilización utilizando técnicas de yoga con diferentes grupos décimo y undécimo que tenía asignados para su quehacer. Se encontró que los jóvenes eran receptivos a la propuesta. En el año 2009 se busca un grupo focal en el que existían algunas situaciones de conflicto y se les hace acompañamiento hasta el año 2012, para lo que se determinaron posibles causas, que guardaban relación con la vivencia de los derechos humanos, mejorando la convivencia, aceptar la diferencia, respetar al otro, etc. Y todo esto se hacía notorio en la relación desde el cuerpo.

Al grupo seleccionado se les hizo seguimiento, proponiéndoles el desarrollo de ejercicios de sensibilización, enseñándoles a cuidar su cuerpo desde los "asanas" o posturas (flor de loto, saludo al sol, montaña, etc.), los ejercicios de respiración consciente, flexibilidad, concentración, relajación, la postura y el equilibrio. Para ello se hicieron talleres, conferencias y charlas, al interior de las clases compartiéndoles las "Asanas", además de crear ejercicios de secuencia, relajación y acción coreográfica.

Se determinó el impacto en la población y se socializaron los resultados a la comunidad escolar y a la ciudad en diversos eventos pedagógicos. Cabe destacar que el logro fue totalmente positivo pues se mejoraron los procesos convivenciales y académicos de los 40 estudiantes involucrados en la investigación.

Las imágenes anexas pertenecen a los primeros grupos de estudiantes en el año 2007 y hasta el 2009, con quienes se inició el proyecto al interior del aula de clase. En ellas se observan a los estudiantes en ejercicios de sensibilización, cerrando los ojos, apropiándose de su cuerpo, trabajando deacubras, colaborándose en la realización de las posturas y además relacionándose con el espacio personal y del compañero.

En el 2010 se realiza un proceso de investigación con un grupo focal del curso 902, inicialmente integrado por 40 estudiantes. Con dichos estudiantes se siguió en el proceso del desarrollo del proyecto hasta el año 2012 cuando se graduaron. Cabe destacar que el grupo tuvo unos resultados excelentes en todas las dimensiones (cognitivas, psicofísicas, convivenciales, etc.)



Imágenes del grupo focal con el que se realizó la investigación en el año 2010 y hasta el 2012 (SE GRADUARON EN 1102 CON EXCELENTE RESULTADOS)

Posteriormente en el año 2011 es acordado como metodología de trabajo, por todos los docentes del área de libre expresión, que con sus aportes y aunando esfuerzos logran extenderlo a una comunidad mayor y enriquecerlo desde diversas miradas. Ellos son los profesores Fabio Alberto Acuña Supelano, Guillermo Cuellar, Paola Marcela López, Nelson Josué Garzón Ramírez y Alexander Rubio Alvarez.

Como reto para el año 2012, nos propusimos como área, desarrollar un ejercicio en el que intervinieron 1200 estudiantes, implantando un record nacional de yoga. Esto lo logramos realizando una coreografía con Asanas básicas y una percusión corporal, evento que fue un éxito, integrando los estudiantes de grado séptimo a undécimo. Al final se logró lo esperado: un trabajo en equipo de forma coordinada, integrando a todos los estudiantes, haciéndolos partícipes, interesados y activos del proyecto.



Imágenes del proceso de record nacional de yoga, el cual fue cubierto por diferentes noticieros y medios masivos de comunicación. Se desarrolló en el parque el tunal y el ensayo previo en el coliseo de la institución.

En las imágenes los docentes del área de libre expresión que lideraron la propuesta: Alexander Rubio Alvaez, Nelson Josue Garzón Ramírez, Guillermo Cuellar, Paola López y Fabio Alberto Acuña Supelano.



Ejercicio de record nacional 2012 en el coliseo "Jaime García" del colegio Rodrigo Lara Bonilla.

¿DÓNDE SE HA PRESENTADO LA PROPUESTA Y QUÉ RESULTADOS HA OBTENIDO?

Esta propuesta ha sido presentada en el Foro Pedagógico Institucional, Foro Educativo Local, Foro Educativo Distrital, Foro Artístico Escolar, Foro institucional, Foro de Educación Física, Foro de Prevención del delito escolar, Feria del libro FILBO 2014, con registro de medios masivos de comunicación con excelentes resultados. El grupo de estudiantes que conformaron el semillero de investigación adscrito a Bogotá Ingenia en el año 2011 y 2012 como capo de investigación desde el cuerpo, quienes colaboraron en la socialización de la propuesta fueron: Leidy López, Johana padilla, Sindy Sanabria, Bryan Romero y Juan David Monroy.

El equipo que socializó en 2014 estaba conformado por María Paula Hernández, Geraldine Sánchez, Camila Vargas y Karen López. Todos ellos estudiantes de la institución.

3. FUNDAMENTOS CONCEPTUALES:

CONCEPTOS AXIOLÓGICOS DESDE LA CIUDADANÍA:

Hablar de educación es más que la transmisión de datos o la instrucción que nos conduce a desempeñarnos profesionalmente en la ejecución de una actividad; es buscar el equilibrio entre los saberes académicos con otros que son trascendentales en la formación personal de los estudiantes (como seres humanos), y que nos permite ser incluyentes reduciendo en gran medida la brecha segregacionista entre niños, niñas, jóvenes, de diferentes razas, creencias, estratos sociales, etc. Este es el camino que nos conduce hacia una verdadera educación de calidad donde se articulan diversos saberes, se conjugan capacidades que los individuos ya han adquirido con el desarrollo de nuevas propuestas, manteniendo la construcción colectiva del conocimiento donde el colegio es la base, el eje, de la transformación social.

Un claro ejemplo de la aplicación de dicha transformación social, es el empleo del yoga como camino que nos permite mejorar la relación con los otros, llevando a cabo una construcción colectiva que nos lleve a una transformación de nuestra realidad social. Lo cual nos permite ser incluyentes, tolerantes, participativos, manteniendo un alto sentido de convivencia, siendo dignos y respetuosos de las diferencias; donde la corporeidad, la naturaleza, la vida se torna en el camino a seguir para ser más humanos.

El proceso de la INCITAR que desarrollamos, conjuga ejes fundamentales articulados con el proyecto educativo institucional esto desde los lineamientos de articulación con las necesidades de la comunidad institucional y además con las pautas que establecen las

las políticas de la Bogotá Humana. Estas acciones que se proponen, se articulan con las directrices de la ciudadanía, la convivencia, la participación, el trabajo colectivo y el respeto.

Desde la base de las políticas públicas de la Bogotá Humana, se trabaja desde las **"capacidades ciudadanas a través del yoga"**, a continuación explicaremos cada uno de los ejes:

• **Identidad:** La identidad es una directriz fundamental dentro de los procesos de reconocimiento de los y las jóvenes de la institución a través del reconocimiento de las capacidades desde el yoga.



• **Dignidad y derechos:** los derechos humanos basados en las acciones propias desde el cuerpo, permiten el reconocimiento de los derechos humanos. A partir del respeto, la tolerancia, la convivencia y la participación. Es desde el cuerpo que se vivencian los valores, la dignidad, el auto-reconocimiento.

• **Deberes:** El respeto por el otro, el respeto por la diferencia, por los valores y esencialmente por la vida. Estos preceptos son esenciales desde el yoga y la expresión corporal.

• **Sentido de la vida, el cuerpo y la naturaleza:** El trabajo desde el yoga, la expresión corporal y la corpografía, resalta la vida, los preceptos de convivencia, armonía con la naturaleza, equilibrio.

• **Sensibilidad y manejo emocional:** La calidad de vida, el manejo de la inteligencia emocional (Goleman 2002) a partir de los procesos de sensibilidad y emotividad, los cuales surgen desde las relaciones interpersonales. El yoga, la expresión corporal, la percusión corporal y la corpografía, fortaleciendo desde la autoestima, las respuestas emocionales positivas y los procesos de catarsis que ayudan a mejorar las relaciones, disminuyendo la violencia y las agresiones en todos los aspectos.

• **Participación y convivencia:** El proceso que se desarrolla al interior de nuestra INCITAR, es una forma coherente, articulada con las políticas de convivencia, desde los proyectos de cuerpo, sensibilización y rescate de nuestra tradición.

CAPACIDADES CIUDADANAS: PAZ, DERECHOS HUMANOS, PARTICIPACION, CUIDADO, AUTOCUIDADO, AMBIENTE, DIVERSIDAD Y GÉNERO.

No existe un mejor escenario para referirse al desarrollo de capacidades ciudadanas que el realizar un comparativo del desarrollo de una ciudad con el desempeño de un equipo, entendido este como el desempeño de un grupo de personas de diferentes características (edades, sexo, raza, identidad, diversidad sexual etc.) que cumpliendo con tareas específicas no dejan de ser solidarios, para alcanzar metas, logros y fines comunes con todos y cada uno de los integrantes del equipo.

Es así como principio fundamental para un buen desempeño en equipo debemos tener en cuenta el respeto por uno mismo y por la otredad (el compañero, compañera), el cuidado, la tolerancia, la responsabilidad, la cooperación, en donde mi trabajo es complementario del realizado por mis compañeros. Estos principios además incorporar el autocuidado, el creer en el trabajo y las capacidades del otro, por lo tanto es importante compartir mi espacio vital sin ser desplazado de este, ni desplazar a otros de su propio espacio.

Desde nuestra propuesta, el desarrollo de las actividades ha tenido presente que el individuo pueda interactuar desde sus particularidades, por ejemplo hemos logrado que interactúen y se cohesionen sin importar edad, grado, sexo o si son población con necesidades educativas especiales, por ejemplo baja visión o discapacidad cognitiva, quienes se han integrado activamente a la propuesta.

El entorno desde esta dinámica, ha permitido que el individuo y el colectivo capten su entorno a través de la escucha, reconociendo su micro territorio y se empodere de él, a partir de su cuerpo.

Una de las premisas del trabajo es "yo te cuido, tú me cuidas" y lo hago como debería hacerlo hacia el otro o la otra.

CUÁL ES EL VALOR DEL YOGA

Existen suficientes razones para dedicar tiempo al crecimiento del cuerpo desde la dimensión interna hacia la externa, en un proceso de aprendizaje continuo de conocimiento propio reflejando el equilibrio del ser.

La motivación: Cada individuo durante este proceso marca su ritmo, escogiendo las acciones para su crecimiento personal. Creer en sí mismo, creer en que sí se puede cuando se quiere, en verse como una persona capaz de enfrentar obstáculos, manejando adecuadamente los sentimientos para tomar las decisiones con seguridad y confianza.

Estar dispuesto a ayudar, cooperar, compartir, ser solidario, respetando los espacios tiempos de otros individuos que nos rodean, tratándolos como quisiera ser tratado, tolerando la diferencia y diversidad, cumpliendo los propios deberes ; asumiendo con responsabilidad el cuidado del cuerpo, espíritu, y cuanto lo rodea.

Interiorización: Asimilar la práctica del yoga como una propuesta fundamental de beneficio corporal, de interiorización, de conciencia, de relación consigo, con el otro, con el medio que le rodea conlleva a reconocer el cuerpo con sus transformaciones posibles de comportamientos y acciones de maneras positivas que produce la paz interior. Esto permite la armonización de nuestro cuerpo, cultivando el optimismo, la alegría, el buen humor; superando retos y situaciones adversas logrando aprovechar las oportunidades que se presentan cada día.

Ejecución: El ser humano tiene una esencia corporal centrada en ser saludable, conservando el equilibrio, a través de hábitos de aseo, alimentación y la práctica de actividad física. Es así como el cuerpo comunica, expresa, proyecta el ser interno .La práctica del yoga permite emplear iniciativas del ser, para sensibilizar, integrar y relacionar muchos aspectos que no siempre destacamos. Por ejemplo: la dedicación, el plantearse un objetivo, convencerse de lograrlo, el trabajo en equipo y la satisfacción de lograr los objetivos.

Además de fortalecer los valores humanos para vencer dificultades que puedan presentarse, perseverando para alcanzar los objetivos planteados en el proyecto de vida de cada individuo, conformando una sociedad más competente como base para la paz y justicia humana.

4. CONCEPTOS BÁSICOS INVOLUCRADOS EN LA PROPUESTA:

El cuerpo en esta propuesta es concebido "como el lugar que permite aprender, aprehender y re-significar". Allí es donde tienen lugar desde una caricia, un abrazo, las manifestaciones de amor, ternura, apoyo, hasta lo más triste que es un secuestro. El maltrato o cegar la vida".

El cuerpo es el vehículo que permite aprender, relacionarse, amar, comunicar, interactuar con el mundo, con los otros y con nosotros mismos.

Un precepto fundamental desde la psicomotricidad es que los estímulos iniciales, como el contacto desde los sentidos, la percepción, la relación con el líquido amniótico en el vientre materno y la interacción con la madre después del nacimiento, es lo que va a construir nuestra noción de esquema corporal. Pero también nos construimos desde las relaciones, la socialización, el diálogo, y en un porcentaje mucho más alto desde la relación kinésica, es decir la no verbalidad, el contacto corporal. Y otra vez aquí, aparece el cuerpo.

El proceso de desarrollo del pensamiento, las funciones cognitivas, la inteligencia, evolucionan y se desarrollan en edades tempranas, a partir del contacto, la percepción, la exterocepción. En adultos, el trabajo, la mecanización, nos van alejando de nuestra esencia y solamente recordamos el cuerpo cuando este es vulnerado, maltratado, secuestrado o cuando los dolores, patologías y molestias hacen que lo recordemos. Solo cuando nos genera emociones fuertes, intensas y dolores físicos, volvemos a sentir que estamos en él y que somos cuerpo.

Uno de los caminos fundamentales y esenciales al trabajar en resignificar los derechos humanos, es el acercamiento a los procesos de sensibilización y propiocepción, es decir a la conciencia de sí mismo. El paso básico para la construcción de los derechos humanos, es reconocer que yo, como ser humano, existo y necesito auto cuidado. Lo cual posteriormente permite, reconocer al otro y respetarlo. Cabe anotar en este apartado una referencia importante, un concepto bien abordado por Enrique Dussell en el libro, "Introducción a la filosofía de la liberación", la palabra "alteridad", que implica, el reconocimiento del otro y el respeto, pero manteniendo la diferencia que me permite "ser".

Los talleres fundamentales de sensibilización en derechos humanos, involucran la autoconciencia y la respiración, que son elementos de la propiocepción. Estos procesos se realizan a partir de ejercicios particulares de la expresión corporal y técnicas milenarias como el yoga.

Cuando se pretende acercar a la población a los derechos humanos, son importantes las técnicas y procesos corporales que le permiten al individuo auto-reconocerse, compartir, percibir y sentir, brindándole la posibilidad de retomar a ese eslabón perdido que siempre ha estado y estará acompañándolo durante la vida: "el cuerpo".

Las técnicas de trabajo corporal como la expresión corporal desde el yoga, son herramientas que le permiten al ser humano hacerse consciente de sus elementos anatómicos, de la postura, de los grados de tensión muscular, de la forma de moverse, de relacionarse, del lenguaje no verbal, pero además de las posibilidades de reconocerse en el espacio, en el micro-territorio, en el microcosmos y de hecho en la corporalidad y corporeidad, entre otros aspectos.

En las técnicas somáticas como el yoga, el individuo se hace consciente de su ser, a través de diversos aspectos, como son la respiración, la postura corporal, las posiciones, en donde interviene la flexibilidad y elasticidad, pero que a su vez equilibran los órganos de los diferentes sistemas. Estas posturas se denominan "asanas" y van ligadas al manejo del proceso respiratorio (inhalación, apnea, exhalación). Mejoran el trabajo muscular, óseo, ligamentario de la columna vertebral, los miembros superiores, los músculos posturales, etc.

El yoga como técnica somática y particularmente desde una línea más física como es el "hatha yoga" involucra las asanas. Un asana, es una posición que incorpora la conciencia respiratoria, a nivel de cualidades físicas básicas, la flexibilidad, la elasticidad, la fuerza, la resistencia, desde las cualidades coordinativas o derivadas, el equilibrio, la coordinación, agilidad, ajuste postural y elementos como la propiocepción, percepción y conciencia corporal. Cada asana representa una acción conectada a la naturaleza, las funciones orgánicas y una simbología de conexión consigo mismo, con el entorno y con la otredad. Generalmente los asanas tienen nombre de elementos del entorno: fenómenos de la naturaleza, animales, arboles, etc. Tienen un nombre sanscrito milenario y una traducción que hace referencia al entorno. Ejemplo la posición del rayo tiene un nombre original muy antiguo que es vajrasana y así sucede con cada uno de ellos. A continuación pueden observarse imágenes tomadas de nuestro grupo de estudiantes ejecutando las asanas en uno de los escenarios en donde se socializó la propuesta como la Feria del libro —FILBO 2014 en Bogotá y el evento de propuestas de prevención del delito en la Secretaría de Educación de Bogotá en Abril de 2014.

Ejemplos de asanas:

La vela



El arado



Flor de loto



La balanza



Mayurasana o postura del pavo real



El puente



— Boca arriba con flexión de rodillas —



— Posición del rayo —



Namaste:

— Posición vertical —



— Posición del arco —



— Posición del niño —



— Cobra —



— Posición del perro —



— Sukhasana o posición del sastre —



Grupo focal 2014 en la FILBO



El cuerpo y la técnica son una herramienta, más bien un pretexto para acercarse a los muchachos de Ciudad Bolívar, particularmente del colegio Rodrigo Lara Bonilla IED, a los valores fundamentales que soportan y fundamentan la construcción y significación de los derechos humanos y las prácticas ciudadanas, es decir:

- **La percepción del espacio:** Que aparentemente es una acción simple, conlleva el manejo de la proxemia (relaciones de intervención social a partir de los conceptos de la distancia entre los participantes). Este concepto lo aborda Julius Fast en el libro Lenguaje del cuerpo y permite acercarse a la noción de "mi propio espacio", o "espacio personal en proxemia".
- **Interacción percepción:** Luego inicia la fase de mantener posturas o asanas, que conlleva un ejercicio de sentir la entrada de aire, la permanencia en el cuerpo y la tonicidad que cada segmento adquiere cuando se inhala y exhala.
- **Axiología corporal social:** Se realizan los ejercicios integrados con pequeños grupos, en los cuales el cuidado de sí mismo y del otro, es evidente. La vida de cada uno depende de las manos y los apoyos de otros. (Es el proceso de empatía, alteridad, que estructura la sana convivencia en sociedad)
- **Semiótica corporal:** Los códigos y símbolos utilizados desde el cuerpo, permiten una comunicación entre los individuos. Este proceso requiere unos acuerdos previos, por ejemplo aparecen señales de comunicación universal. (El símbolo de la mano levantada con el puño cerrado, quiere decir atención, esta forma fue la que se implementó a manera grupal. Mientras que la señal con el dedo cubriendo la boca, indica de una forma imperativa de silencio. Nosotros como grupo elegimos la primera perspectiva ya que es más respetuosa y además nos permite ser observados por toda la comunidad en un espacio abierto, desde mayor distancia.

- **Silencio funcional:** Luego de mencionar los códigos semióticos, es importante explicar que un gran logro del proyecto es el silencio funcional a nivel grupal. Entendiéndose como la capacidad de captar la atención de los participantes en la actividad, que estos no emitan sonidos, estén concentrados, atentos a las explicaciones y posibles variaciones que surjan logrando una energía colectiva común.



CONCEPTOS DE PERCUSIÓN CORPORAL:

La percusión corporal surge como oportunidad e iniciativa desde el área de libre expresión para trabajar la idiosincrasia de nuestro país, Colombia, asimilando los diferentes ritmos folclóricos y sus pasos a través de una exploración corporal grupal, donde se involucran dos procesos. Primero, la rítmica, trabajando pasos figuras, vueltas, giros y desplazamientos en compases binarios y una segunda es el trabajo perceptivo motriz y de ubicación espacial, el cual es fortalecido desde la educación física (desarrollo del esquema corporal), con lo axiológico del auto reconocimiento, la autoconciencia de las partes del cuerpo. El propósito es el desarrollo y dominio de las habilidades de tal manera que convirtamos las dificultades en fortalezas y se logre coordinación dinámica general y rítmica corporal, utilizando sonidos guturales, nasales asemejando los tonos, timbres e intensidades de los instrumentos folclóricos colombianos. Es así que logramos emitir el sonido rítmico semejante al de los diferentes tambores de la cumbiamba, (Llamador, alegre y tambora) con golpes sistemáticos sincronizados sobre diferentes segmentos corporales (piernas, rodillas, estómago, manos, pies, falanges, etc.) de manera que podemos conseguir la interpretación de un ritmo folclórico como lo es la Cumbia.

5. METODOLOGÍA DE LA PROPUESTA:

"Cada acción del cuerpo es una acción de la mente, del alma y la conexión con el entorno".

En un comienzo la metodología se aplicó al interior del aula en las clases, posibilitando que los estudiantes comprendieran los conceptos y la terminología. Para ello se les propuso que averiguaran varios términos referentes a yoga, primero ¿Qué era un asana? y luego que buscaran diferentes tipos de asana y que escribieran sus beneficios en lo cognitivo, energético, corporal y axiológico.



Además se les propone, que en pequeños grupos realizarán asanas. A continuación se comparten algunas imágenes recolectadas por el docente Alexander Rubio Alvarez al interior de sus clases respecto al ejercicio propuesto, esta dinámica, posteriormente, se retoma por todos los docentes del área para hacerlo extensivo a toda la población estudiantil.

Estas son imágenes correspondientes a algunas tiras aboronas por los estudiantes. La primera imagen es de una postura que averiguo el estudiante en donde realizó el dibujo, escribió la función y el nombre original. El segundo dibujo explica cómo se realiza el asana y que debo tenerse en cuenta por ejemplo espalda recta, piernas cruzadas, mirada hacia el frente, etc.



Esta imagen corresponde a la postura del guerrero, explica su nombre tradicional y los beneficios.



La imagen fotográfica, corresponde al estudiante que realizó una de las tareas y les socializa con su grupo.



Imagen de uno de los pequeños grupos socializando la posición del árbol.



El objetivo de la tarea propuesta era reconocer y utilizar los asanas además involucrar la respiración y el control postural, el manejo del espacio y buscar fundamentalmente desde elementos axiológicos, el auto respeto, el respeto por el otro, el cuidado y la sana convivencia.

La propuesta que inicio con la modalidad de taller, se compone de dos fases: una de sensibilización e inducción en que se explican los elementos que componen las técnicas, es decir elementos de propiocepción, percepción y la fundamentación de cada una de las técnicas somáticas, a partir de los derechos humanos.

La segunda fase es el proceso práctico en que se desarrollaron los talleres de inducción y ejecución de cada una de las técnicas, basadas en el yoga, y la percusión corporal. Es decir se aplica y pone en evidencia mediante acciones corporales (coreografía) la axiología, desde la expresión corporal.

Se pretende que cada participante del taller desarrolle los ejercicios básicos haciendo conciencia de su centro respiratorio, postura corporal, puntos de tensión muscular, alineación y los componentes de sus cualidades físicas (movilidad o flexibilidad, elasticidad, fuerza, equilibrio, entre otras).

Una vez realizada la consulta, se lleva a las y los estudiantes a un espacio cerrado (un salón o el teatro del colegio) en donde se les pide con antelación que lleven una cobija, un cojín y que trabajen sin zapatos. El ejercicio inicia despejando el espacio de los puestos, objetos y permitiendo que el estudiantes se ubique donde mejor se sienta, reconociendo su espacio vital.

El primer trabajo consiste en acercarse al espacio descalzo, por lo tanto la higiene corporal es básica, ese es el primer elemento de respeto. Trabajar en contacto con el piso, sentir, percibir, vencer el miedo, generando contacto con su entorno, con el territorio. El estudiante, una vez ubica su espacio, coloca su cobija y busca una postura cómoda, que en este caso es la posición acostado boca arriba (posición del muerto) y se le indica que haga conciencia de su proceso respiratorio.

• FASE DE CONCIENCIA RESPIRATORIA:

Se realizan ejercicios de respiración apical, media y basal (respiración alta, media o diafragmática y profunda o abdominal). Técnicas respiratorias: manejo de músculos diafragmáticos, fosas nasales y respiración oral.



Se propone que realicen ejercicios de respiración en cuatro tiempos de inhalación, cuatro de apnea y cuatro de exhalación. Los tiempos se van variando y se les propone cerrar los ojos y sentir su cuerpo, además del entorno. La acción del cuerpo parte de la percepción desde los miembros inferiores (pies, pantorrilla, muslo, pelvis, torso, brazos, rostro, etc) a partir de la tensión y relajación muscular.



• FASE DE ASANAS BÁSICAS:

Los asanas básicas hacen referencia a posiciones que pueden ejecutarse sin generar sensación de fatiga, molestia o cansancio muscular. Para su ejecución se recomienda que mantengan la postura por un tiempo inicial de 30 segundos, como ejemplo esta la posición del muerto, la posición dorsal con flexión de rodillas, la posición vertical en "namaste" o con elevación de brazos. En este tipo de asana se estimula la percepción y manejo de la columna vertebral y el eje longitudinal en posiciones verticales ascendentes e invertidas. Se incrementa el trabajo osteomuscular, la percepción de miembros superiores e inferiores, espalda y vientre. A nivel axiológico es el primer acercamiento a la autoconciencia, el respeto, la alteridad y la percepción del propio espacio.

Se explican algunos asanas básicos que se aplicaron al interior de las clases del área de libre expresión.

• Posición dorsal con flexión de rodillas:

En posición acostado boca arriba se flexionan las rodillas llevándolas cerca al pecho, allí se realiza la respiración y se relaja la zona dorsal y la articulación de la cadera.



• **Secuencia de ejercicios en vertical: samastiti:** Samastiti es el nombre que reciben los asanas que se realizan en posición vertical. De ellos partimos con el básico y antiguo que es el "namaste", término y posición que indican concentración, capacidad de entrega, respeto, enfoque y conciencia desde el cuerpo.

A continuación se puede observar el ejemplo de una secuencia de asanas básicas que pueden ejercitarse para lograr concentración y percepción del propio cuerpo y el entorno.

• **Namaste:** Posición en colocación de manos en el centro del pecho, lo que permite mejorar el proceso de respiración, relajando y estimulando la musculatura diafrágica. Las palmas de las manos se colocan juntas y las piernas en vertical con posición firme o de atención.



• **Posición samastiti con elevación de brazos.** Las palmas juntas y la mirada hacia arriba.



• **Samastiti con elevación de brazos:** Palmas hacia arriba y afuera, aumentado la capacidad inhalatoria desde el diafragma, la mirada al frente, liberando los músculos cervicales y haciendo conciencia postural respecto a la verticalidad.



• **Samastiti con brazos en abducción de hombros:** Paralelos al torso y palmas al frente. Este es un ejercicio para centrar la atención y aumentar la visión periférica, permitiendo el manejo espacial y respetando el espacio de los compañeros y compañeras.



• **Posición de la pinza o la carpa: (svanasana):** Se realiza flexión del torso con estiramiento cervical. Se hace conciencia de la musculatura isquiotibial, a su vez el aumento de flexibilidad. Está ligado con mejor disposición desde la respiración y el proceso de atención (diálogo interior).



- **Posición de paso gigante:** Se realiza avance de la pierna izquierda, extendiendo la rodilla derecha. La columna se mantiene en extensión y la cabeza proyectada en vertical, las manos se apoyan en el piso para mantener la base de sustentación.



- **Posición del perro:** Didácticamente se asemeja a formar una montaña con el vértice en la cadera y las laderas en brazos y piernas. Las manos se apoyan en el suelo y las plantas de los pies. El ejercicio favorece la circulación y vascularización en la cabeza (encéfalo) y permite mejorar la concentración y disposición hacia la actividad.



- **Posición del rayo o vajrasana:** Ejercicio en apoyo de rodillas y las manos en namaste. Es un ejercicio que permite la elongación de la columna vertebral, con apoyo de las caderas sobre los talones, los empeines y la zona tibial (canillas).



- **Posición del niño o balasana:** Es la posición que permite un trabajo de estimulación de la columna vertebral en las zonas dorsal superior, media e inferior. Aumenta el trabajo senso-perceptivo, los estados de relajación y paz.



FASE DE ASANAS INTERMEDIOS:

Colocación y desarrollo de asanas que estimulan la columna vertebral, el tórax, la sensibilización hacia posiciones invertidas. A nivel axiológico se trabaja desde la proxemia, el proceso de manejo de relación con los otros y el espacio. Incluye la percepción y relajación. Se compone de ejercicios de autopercepción, concentración y conciencia segmentaria.

- **Posición de la cobra:** Ejercicio en posición boca abajo con extensión de la columna vertebral. Las piernas permanecen en el piso y con el apoyo de las manos se realiza la elongación de la columna hacia arriba, la cabeza se dirige hacia atrás. Es importante ser consciente de la respiración y de enfocar las imágenes mentales en un punto, para mejorar los procesos de concentración, atención y focalización.



- **Ejercicio de cobra completa o círculo invertido:** este ejercicio consiste en mantener la posición ventral y flexionar las rodillas y extender la espalda, acercando los pies hacia la parte posterior de la cabeza.



Imagen derecha, estudiantes del grupo de yoga del colegio, izquierda, niño de 5 años Danny Rubio.

- **Posición del arco:** Es un asana que se realiza desde la posición boca abajo. Se arquea la espalda y con las manos se hace agarre de los tobillos, dirigiendo la energía hacia arriba. El ejercicio exige alta concentración, manejo de la tensión muscular, tolerancia al esfuerzo.



• **Ejercicio preparatorio para el padmasana o flor de loto:** Desde la posición sentada se extiende la rodilla izquierda y se coloca la otra extremidad con apoyo del tobillo sobre el muslo. Las manos en posición de namaste. Se estimula el enfoque en las acciones cotidianas y centrándose en un punto focal.



• **Posición del sastre o sukhasana:** Ejercicio de alargamiento de la columna vertebral, apoyo en isquiones y cruce de las piernas. Permite mejorar la atención y desarrollar procesos de reflexión básica para la convivencia. El esquema corporal permite reconocer cada estructura, la joven de la imagen es un ejemplo de dominio personal, de resistencia no solo física sino mental. (observar la alineación de la columna vertebral al eje vertical).



Se estimula el centro corporal, la concentración, la precisión, el control, la fluidez, y la conciencia. La posición permite un momento de conexión consigo mismo, un refugio de paz y armonía.

Los estudiantes asumen con todo el compromiso, seriedad y respeto, los estados de concentración. Lograr en la población adolescente e incluso en adultos, asumir procesos introspectivos representa dificultad, incluso mantenerse en silencio, genera evidencia en problemas de autoconfianza y seguridad. La población del colegio mantuvo una atención y entrega a la dinámica superando cualquier adversidad.



Esto es un elemento que fue ganancia en el proceso y les brindó fortalecimiento de patrones fundamentales que forman la personalidad.

• **Posición del árbol:** Ejercicio de equilibrio, que estimula el arco plantar, permite la acción de los exteroceptores, mejora el equilibrio estático, previene el vértigo y ayuda a que los y las jóvenes mejoren la atención. Se realiza elevación de una extremidad, flexionando la rodilla, manteniendo las manos por encima de la cabeza con las palmas juntas.



FASE DE ASANAS AVANZADOS:

Involucra ejercicios de mayor nivel de concentración y desarrollo de cualidades físicas y axiológicas. Presuponen mayor nivel de flexibilidad articular, elasticidad muscular, coordinación intramuscular y dinámica, genera manejo de la alteridad, la otredad y la empatía. Algunos asanas a avanzados son los siguientes:

• **La vela:** Ejercicio de estimulación de la glándula tiroides mediante elevación de todo el cuerpo en apoyo de la base cervical, los codos, colocando las manos sobre la zona lumbar y formando una línea vertical en el eje. Este ejercicio requiere mayor dominio de sí, concentración y ayuda a enfocarse, además de generar conexión con la tierra, es decir con el entorno.



Puede observarse como los estudiantes se colaboran mutuamente para construir cada posición. Siempre cuidando al otro (alteridad). Estos ejercicios estimulan dinámicas de equilibrio, control de la zona pélvica, abdominal, dominio segmentario. Se observan un grupo de estudiantes realizando posiciones invertidas que son de un nivel avanzado.



• **El arado:** Que incorpora un trabajo de estiramiento de la columna dorsal, lumbar y cervical. Se realiza con apoyo en la zona cervical llevando las extremidades inferiores hacia atrás, de manera que los metatarsos toquen el piso.



• **Padmasana o posición de flor de loto:** Es uno de los ejercicios insignias que busca el desarrollo máximo de flexibilidad, elasticidad, control, reflexión, concentración.



• **Posición invertida en antebrazos o escorpión:** Es un ejercicio de gran habilidad, dominio, precisión y destreza que permite la vascularización cerebral y un enfoque axiológico desde la concentración y la paz interior.



• **Elevación en padmasana (tolasana):** Es un ejercicio de mayor complejidad. Partiendo de la flor de loto, se realiza apoyo en las manos y se suspende todo el peso sobre ellas. Requiere concentración, fuerza en brazos, abdomen, equilibrio, tensión isométrica y para ello enfocar la mente y al energía en un estado de tranquilidad y paz interior.

• **El puente:** Ejercicio de apoyo en manos y pies. Este asana se realiza desde la posición ventral o boca arriba y se eleva la pelvis hacia verticalmente tratado de extender las rodillas y los brazos. Se puede hacer desde edad temprana, jóvenes y adultos. Es un asana que mejora la columna vertebral, la concentración y da armonía.



(Imagen izquierda niño de 5 años Danny Rubio y José David Gutiérrez de 14 años en el asana)

• **Movilidad de cadera a la zona cervical:** Este ejercicio incorpora un trabajo máximo de la columna vertebral, mayor tolerancia y concentración.



Es interesante observar como en la imagen se aprecian un gran número de estudiantes en un espacio reducido respetándose en un estado de atención tanto de sí mismo, de los otros y del lugar.



FASE DE PERCUSIÓN CORPORAL:

La vida del ser humano siempre ha girado en torno a su manera de entender y explicar los sucesos vividos. El arte cumple un papel fundamental pues es una herramienta que permite exteriorizar las emociones más profundas, así es como la música ha sido vital pues desde la antigüedad ha dejado las huellas de las antiguas civilizaciones de la mano con la danza.

El cuerpo se puede entender como un instrumento de creación que permite ligar diversas aptitudes y campos de manera innovadora.

En el proceso de expresión corporal se involucran y unifican partes del cuerpo a través de segmentaciones que permiten el desarrollo cinestésico corporal y rítmico desarrollando las habilidades físicas motoras, como son la velocidad de reacción, la coordinación dinámica general, manual, pédica, fina y gruesa, el equilibrio estático y dinámico, la ubicación temporos espacial.

RÍTMICA:

El trabajo de percusión corporal en este caso encierra una amplia gama y diversas formas de expresión, mediante los movimientos, ejercicios, habilidades y destrezas, realizadas con las manos, los brazos, las piernas, la cabeza, la voz, y otros segmentos, que conllevan a transmitir un sentimiento muy nuestro de las raíces más autóctonas de Colombia, como es la cumbia. La cual al ser llevada a la puesta en escena con nuestros estudiantes, nos hace sentir orgullosos de haber nacidos en nuestra patria querida.

Esta es la magia que incita a los corazones a vibrar a través de las palmas, los giros, los zapateos, el susurro y los sonidos producidos por integrantes de la comunidad rodriguista; formando un todo desde el respeto de su cuerpo, entorno, responsabilidad, compromiso, sentido de pertenencia, autoestima, para de esta manera y forma, llegar a la vivencia de los derechos humanos.

El trabajo completo encierra la sensibilización requerida desde los ejercicios de motricidad fina y gruesa, movimientos desde el ritmo, escucha, repetición de esquemas, melódicos y

coordinación, con el fin de lograr una concentración esencial para poder interiorizar cada elemento artístico, como complemento uno del otro. Se busca transmitir de forma individual y escalonada emociones y sentimientos que hagan parte de la formación espiritual y física del ser humano que comparte el día a día de las experiencias corporales y vivenciales que posibilita el área.

1: Golpe básico con las palmas:

En la construcción de la percusión corporal la palmada es un elemento vital que nos permite registrar las diferentes tonalidades y matices que da un instrumento membranofono (parche, cuero, membrana) donde el contacto con los diferentes segmentos corporales (piernas, brazos, palmas) da como resultado la ejecución de un ritmo como la cumbia.



2: Marcha rítmica con palmada:

Se ve claramente en la figura 2 la formación en fila, columna que nos permite organizadamente y sincromáticamente el registro de un acento con una tímbrica especial.



En este caso los educandos siguen a los maestros por imitación trabajando el golpe de tambora instrumento de percusión mayor de la cumbia, donde el gran número de estudiantes y la buena acústica de un espacio físico como el coliseo nos permite percibir y discriminar el llamador, el alegre y la tambora, reemplazados por segmentos corporales como las manos, las piernas.



3: Golpes percutivos en los hombros:

Ya en nuestra puesta en escena habría que diferenciar dos procesos que se dieron durante el año escolar. El primero de sensibilización en donde los movimientos rítmicos ajustados a los movimientos corporales se hacen de manera individual, incluso acompañados por un llamador dirigido por uno de los maestros del área (Nelson Garzón). Y una segunda que pretende establecer el record donde ese contacto se hace encadenado percutiendo sobre

los segmentos corporales del compañero como se muestra en la foto, agregándole a estas cadenas humanas unos puentes o conectores conformados por otros estudiantes que evitan que se pierda la sincronización, la métrica, el espacio vital, el autor reconocimiento, la autoimagen, etc.



Con orden y concentración



Uniformidad, estética, armonía

4: Golpe con las manos del compañero:



El uno por el otro por la paz

5: Golpe en los muslos:



Se ve claramente el contraste entre un día de ensayo escolar (colegio) y la puesta en escena del record (CUR compensar), nuestros muchachos nos sorprenden con un alto desempeño artístico acompañado de rutinas exigentes y agotadoras pero con una finalidad clara: la superación del record, colorido haciendo énfasis en la uniformidad de sus camisetas, actitud positiva, alegría y seguridad de lo visto en el semestre en las clases del área de libre expresión (danza, música, educación física).



6: Golpe en los Omóplatos o escapulas:



7: Movimiento de puya:



En las figuras 6 y 7 vemos observamos que la propuesta de percusión corporal nos puede dar espacios para trabajar otros ritmos del folclor colombiano de una manera segmentada, secuencial y lógica que podría proyectarse a un logro de talla internacional donde este inmerso una localidad con sus colegios, un festival de verano.



8: Golpe de espalda en cadena:



9: Rítmica con tambor:

La cumbia en este caso fue el patrón de desarrollo de la actividad con una métrica de dos medios, lo que significa dos pulsos de blanca en un compás, donde cada compas en este caso era situado por el contratiempo del llamador interpretado por el profesor Nelson Garzón.

El proceso de la percusión corporal en clase se da trabajando curso por curso en los diferentes procesos de métrica, ritmos, compases y acentos desde una percusión menor (tablas, palmadas) siguiendo patrones y una tonada base, se hace un acople músico corporal donde el cuerpo sustituye al instrumento y produce música como también sonidos guturales y nasales.



10: Marcha con cambios de dirección en el espacio:



11: Percusión en hombros:



12: Chasquido con los dedos:



13: Guacharaca gutural y con raspa de manos:

En las figuras 10,11,12 y 13, observamos los procesos de los estudiantes asimilando la tonada base de cumbia en compases binarios dos cuartos (2/4), cuatro octavos (4/8), composición de Lucho Bermudez, himno folclórico de Colombia.

La cumbiamba es uno de los grupos instrumentales del litoral atlántico que esta integrado por los siguientes tambores: Llamador, alegre, tambora, guache, flauta, demillo, gaita hembra y macho. En nuestro caso esos tambores e instrumentos son reemplazados por el cuerpo de los estudiantes de los diferentes grados.



14: Canción Colombia tierra querida:

El gran sentido de pertenencia de los estudiantes del colegio Rodrigo Lara Bonilla se ve reflejada cuando contesta el llamado en coro **¡Colombia tierra querida!** Que hace la profesora Isabel Mora, invitada especial del área de libre expresión. Ella es quien entona la canción llevando así la puesta en escena del Record Guinness en percusión corporal con 1046 participantes (estudiantes regulares, ex alumnos, y algunos representantes de grado cuarto y séptimo de la jornada mañana). Todo el proceso fue registrado a través de video y medios masivos de comunicaciones, certificado ante un notario y con la participación de algunas personalidades de la Secretaría de Educación, Gerencia de paz, Representante de la ONU y Directivos de Compensar.

Finalmente, hoy por hoy, nuestros educandos asumen las tareas propuestas de una manera ordenada, estética y alegre. Se maneja oportunamente un sentido de pertenencia, resaltando el valor de autonomía y valores humanos entre ellos, el respeto a la diferencia, la participación, la tolerancia, el ejercicio de la ciudadanía, el espacio vital y el silencio funcional. Son mejores personas con una mentalidad sana, tomando el rol de ejemplo para la sociedad como una generación de paz (ver link educación Bogotá-generación de paz-yoga- percusión corporal)



Por último, trabajamos la **memoria motriz** como un elemento esencial en el aprendizaje a través de repeticiones que íbamos mejorando mes a mes. El desarrollo psicomotriz obtenido es producto del trabajo de capacidades físicas tales como la velocidad de reacción y de contracción muscular, el equilibrio estático y dinámico y la coordinación de manos y pies. Lo cual ha hecho que nuestros estudiantes sean individuos preparados tanto física como mentalmente siendo el movimiento nuestro hilo conductor, convirtiendo las debilidades en fortalezas, mejorando las posturas y su esquema corporal.

6. CÓMO HICIMOS REALIDAD NUESTRA PROPUESTA INCITAR 1633 EN EL AÑO 2014

Como equipo de trabajo, cada uno asumí diversos roles para generar un proceso colectivo. El 27 diciembre de 2013 aparece una reseña de nuestra propuesta en la página web de la Secretaría de Educación de Bogotá.

EDUCACIÓNBOGOTÁ

Secretaría de Educación del Distrito

INICIO NUESTRA ENTIDAD SERVICIOS TEMAS ESTRATÉGICOS CONTRATACIÓN SITIOS DE INTERÉS

ESTUDIANTES BUSCAN IMPONER RECORD INTERNACIONAL EN LA PRÁCTICA DEL YOGA



Ya cumplimos el récord nacional en 2012 (ver video). Más de 200 estudiantes de los grados 7° a 11° del colegio distrital Rodrigo Lara Bonilla (Ciudad Bolívar), realizaron en el parque el Tunal de Bogotá una coreografía de yoga que incluyó danza y percusión corporal. Ahora, buscan ser los mejores en el reto internacional que se llevará cabo en mayo del 2014.

En el marco del proyecto de ocupación de tiempo libre, más de 500 estudiantes de este plantel educativo se reúnen todas las semanas durante tres horas para perfeccionar la práctica del yoga y poder dar la talla en la competencia internacional que los llevará a ocupar un puesto privilegiado en el ranking latinoamericano, por ser únicos en la región en integrar la rutina desde estas edades.

NUESTROS SITIOS:

- CI Centros Institucionales
- IS Institución
- TI Transparencia y Acceso a la Información
- SL Self Local

En la publicación se socializa la propuesta que se desarrolla al interior de la institución. Se puede observar la imagen correspondiente al artículo y si es de interés del lector el link en educación Bogotá y escribe yoga, allí aparecerán las referencias de esta labor desde nuestro colegio.

El secretario de educación de Bogotá, el Doctor Oscar Sánchez, en una visita a la institución, conoce de primera mano la propuesta que estamos desarrollando y manifiesta un gran interés por el carácter innovador de la misma. Entonces nos ponemos el reto de lograr un impacto no solo institucional sino de carácter internacional para nuestra comunidad educativa. Sánchez nos da a conocer la existencia de la estrategia INCITAR y nos ponemos en la labor de escribir la propuesta e inscribirla para sacarla adelante.

Para la obtención de este largo proyecto hubo una preparación extensa que dio sus frutos de una manera ideal, pues cada parte era necesaria en el avance o retroceso de ella. Haciendo una contrastación o metáfora de cómo funcionan la colonia de hormigas "una para todas y todas para una" donde cada individuo o educando cumplió una función específica y valorada en el funcionamiento del record potenciando el cooperativismo, el trabajo en equipo, la amistad, la estética.

Este proceso lo comenzamos en las primeras reuniones de área de libre expresión del Rodrigo Lara Bonilla del año electivo. Teníamos como insumos un record nacional de yoga del año 2012 y vimos la posibilidad de revivir y vitalizar el área asumiendo un nuevo record con una visión internacional. Dedicamos el primer trimestre al análisis y consultas de los record vigentes y al cómo podríamos desarrollar uno. Así fue que comenzamos a trabajarlo interdisciplinariamente en las clases de música, danzas y educación física.

Elaboramos un video planteando los pasos, las asana y los ritmos a interpretar. Dicho video lo realizamos con los protagonistas de esta historia, los profesores Paola López, Guillermo Cuellar, Fabio Acuña Supelano, Nelson Josué Garzón Ramírez y Alexander Rubio Álvarez, miembros del área de libre expresión. Diseñamos las rutinas, escogimos la música y a un grupo focal integrado por estudiantes de diferentes cursos y edades. Fue así como dimos inicio a la preparación de la cadena más larga de yoga, utilizando asanas y la cadena más larga de percusión corporal, utilizando la cumbia como reto a asumir.

Etapas:

1. Concientización: Charlas, acuerdos, programa.

2. Fundamentación: Teórica y práctica (preconceptos y conceptos –trabajo de formaciones 1,2 - 1,3, un cuarto de giro, dos cuartos, tres cuartos y cuatro cuartos), ubicación temporoespacial, silencio funcional, autoconciencia, autoimagen (cerrar los ojos).

3. Especialización: Revisión coreográfica, métrica, vocal, y retroalimentación.



4. Puesta en escena: Unión de cursos, grados, secciones, jornada.

En la práctica trabajamos tanto el yoga como la percusión corporal a nivel individual y grupal. Cuando inscribimos dichas prácticas al record Guinness nos sugieren que hay que hacerle algunas modificaciones a lo que se tenía propuesto inicialmente, fue así que tuvimos cuatro puestas en escena.

- Propuesta inicial motivacional de yoga con asana individuales propuesta final de yoga para el record que era trabajada con seis asanas secuenciales y con efecto domino.
- Propuesta inicial motivacional percusión corporal cumbia con acompañamiento de llamador interpretado por el profesor Nelson propuesta final percusión corporal sin acompañamiento de llamador pero utilizando los sonidos generados en el otro compañero encadenado.

El reto de esta actividad era que debíamos realizarlo en un espacio físico amplio, oxigenado y que tuviera buena acústica para que se escuchara el record como tal. Compensar y la Secretaria de Educación nos plantearon varias alternativas y finalmente realizamos dicho record en el Estadio de Fútbol sintética con dos pantallas gigantes cronometradas, numeración a cada estudiante, seguimiento a través de video y un notario público y personalidades para que fueran testigos del record.

- Implementación de la propuesta: La actividad del proyecto percusión corporal dado su carácter pluralista estuvo abierta a todo tipo de personas (alumnos, ex alumnos, maestros) partiendo de la base de la animación sociocultural durante la implementación de la propuesta como experiencia pedagógica donde los alumnos fueron los protagonistas de su propio aprendizaje.

- La flexibilidad fue una nota destacada a lo largo del proceso permitiendo la adaptación a situaciones que se produjeron en todo momento.

Metodología:

Para controlar el desarrollo y aprendizaje de las actividades se trabajaron por grupos, niveles y ciclos. Cada grupo tenía un monitor que a su vez era el nivel de comunicación con los maestros. Se hacía una evaluación del proceso mensualmente en un horario común al área y en algunas jornadas solicitadas al consejo directivo.

Para controlar el desarrollo y aprendizaje de las actividades se trabajaron por grupos, niveles y ciclos. Cada grupo tenía un monitor que a su vez era el nivel de comunicación con los maestros. Se hacía una evaluación del proceso mensualmente en un horario común al área y en algunas jornadas solicitadas al consejo directivo.

El aspecto pedagógico formativo debe tenerse en cuenta para apoyar este tipo de proyectos e intervenciones que generan cambios sociales.

Como equipo, los profesores Alexander Rubio Álvarez, Fabio Alberto Acuña Supelano, Guillermo Cuellar, Paola Marcela López y Nelson Josué Garzón Ramírez, diseñamos un plan de trabajo. Las tareas y funciones de cada uno consistieron en socializar la propuesta en plenarios grupales en el teatro del colegio durante todo el mes de febrero de 2014 (del lunes 3 al viernes 28 de febrero) a estudiantes y docentes acompañantes de toda la jornada de la tarde. En esas jornadas se narró la experiencia a la comunidad, se les invitó a generar procesos de convivencia escolar desde el cuerpo y se trazó la meta de lograr un proceso que tuviera impacto internacional.



En las imágenes se aprecia a los docentes Alexander Rubio, Fabio acuña y Nelson Garzón en la fase de socialización a los estudiantes de la institución

En los meses posteriores, marzo a julio, se desarrolló el trabajo de acercamiento a los y las jóvenes respecto a la terminología, lo que incluye el término asana, el desarrollo de ejercicios respiratorios, de flexibilidad y el diálogo interior a través de la conciencia y el respeto por la otredad, el entorno, la naturaleza desde el cuerpo.

Establecimos la meta de lograr un ejercicio colectivo para el seis de junio, lo que implicó una organización minuciosa en cuanto al tiempo, las actividades y el compromiso con toda la institución.

Las clases del área de libre expresión se distribuyeron de la siguiente forma: bloques de dos horas para educación física en todos los cursos, en educación artística dos horas de séptimo a noveno y una hora de décimo a undécimo semestralizada en danza y música. Para nuestras actividades acordamos en el área trabajar la totalidad de las horas de clase direccionadas en el proyecto de yoga y percusión corporal. Es decir en la semana teníamos mínimo tres horas de trabajo con cada curso.

En nuestras reuniones de área (dos horas por semana) se socializaron los asanas de la siguiente forma, el docente Alexander rubio indico las asanas básicas, intermedias y avanzadas para que como área todos manejáramos unos códigos comunes desde el yoga. En cuanto a la percusión corporal, conjuntamente los profesores Alexander Rubio, Fabio Acuña y Nelson Garzón determinaron los golpes y secuencias de movimiento. Para ello se hicieron ejercicios previos de rítmica corporal que eran filmados para tener y generar retroalimentación. Así fue como se afinó el proceso hasta lograr una base de cumbia colectiva. A cada docente se le asignó un golpe reproduciendo un instrumento, posteriormente se hizo el ensamble entre los miembros del equipo para que de manera rítmica se escuchara el golpe final que identifica la cumbia colombiana.

7. CÓMO SE DESARROLLA LA SESIÓN DE CLASE DE YOGA Y PERCUSIÓN CORPORAL:

FASE DE SENSIBILIZACIÓN:

Cada docente reúne su grupo de estudiantes en alguno de los tres escenarios que se habían destinado para las prácticas corporales. A saber el patio A, patio B y el coliseo donde se utilizaban unos códigos básicos para abordar el espacio vital.

Cada participante del proceso convivió en una proyección de su kinesfera o espacio personal por lo tanto se trabajó en hileras y filas; las cuales se establecieron con total libertad, sin importar estatura o género, partiendo de la premisa de que él y la estudiante este feliz en su espacio vital como base de una relación armónica.



En la imagen izquierda se aprecia un curso sentado recibiendo las indicaciones, en la derecha, la ubicación en hileras y filas, tomando la distancia necesaria para determinar su espacio vital y kinesfera.

En la clase, la noción temporo espacial esta ligada a la noción de territorio, de espacio de convivencia con la otredad. Por ello se trabajó la direccionalidad, la noción de zonas como el frente, atrás, derecha e izquierda.

Nos proyectamos en la necesidad de pensar para el evento de mas de mil personas en un trabajo de maxima utilizacion del espacio, lo que implicó generar escuadras de seis, es decir seis estudiantes formando lineas (hileras) y detrás de ellos el resto del curso.

Cabe anotar que el espacio vital de nuestros estudiantes en estas formaciones se veía reducido por la ubicación multitudinaria en un pequeño lugar. Es decir en un espacio de 16 X 26 que equivale a 236 metros cuadrados y allí tendríamos que ubicar mas de mil estudiantes, docentes y exalumnos. Esto se convirtió en una oportunidad y fortaleza ya que permitió trabajar la tolerancia, la convivencia y el respeto a la diferencia, posibilitando una interacción física desde una acción del cuerpo y no desde la agresión o la violencia.

Además se genera flexibilidad de pensamiento manifiesto en la forma en que los y las estudiantes se adaptan a los cambios en el espacio.

Desde la neuropedagogía se realiza refuerzo positivo, en el que se le hace ver a cada uno de los participantes que somos un equipo, eje de nuestro colegio, tanto así que se lograron mezclar los cursos.

Cada docente cumplió con la tarea de realizar la inducción, sensibilización e interiorización de lo axiológico corporal del yoga y la percusión corporal, desde trabajos individuales y colectivos. Ejemplo: ejercicios de cargadas, alzadas, cuidando de cada uno, luego en pequeños grupos asumiendo cuidar la vida, formar pirámides colectivas, hasta que se genere cohesión cooperativa del curso.

Posterior a la fase anterior y de acuerdo al horario de los profesores del área, coincidían 3,4 o 5 cursos, los cuales reuníamos en conjunto dentro del coliseo o en algunos de los patios, con la formación descrita anteriormente.

FASE DE PREPARACIÓN:

En esta fase era fácil que en un espacio convergieran cerca de 200 estudiantes, a quienes desarrollábamos la actividad, que incluía, respiración colectiva, asumir asanas básicas, intermedios y avanzados. Asimismo se trabajaban reflexiones axiológicas convivenciales resaltando las cualidades y posibilidades de construir ciudadanía desde el cuerpo.

El orden del trabajo es: Organización colectiva, respiración, asana, secuencia de movimiento y percusión. Para ello el aporte de cada docente fue esencial: el profesor Fabio Acuña se encargaba de la organización en hileras de los estudiante y la ubicación espacial, el profesor Alexander Rubio de liderar la secuencia de yoga y percusión corporal (ubicado al frente y en el centro para que los estudiantes le imitaran a modo de espejo), el profesor Nelson llevaba la rítmica y acentos con el tambor.

A la par que realizamos los ensayos se hizo la comunicación directa con la oficina en Londres de los World Record Guinness y la gestión de pagos de inscripción de los dos Guinness Records que queríamos romper: la cadena más larga de yoga y cadena más larga de percusión corporal. El record de yoga estaba registrado con la India y el de percusión con Holanda. Es decir debíamos superar dos países de larga tradición. Al recibir el reglamento ajustamos nuestras prácticas a las especificaciones del record. La cadena de yoga solicitaba la ejecución del asana de manera secuencial en efecto de domino por cada uno de los y las participantes. La cadena percusión exigía que el golpe rítmico fuese en el cuerpo del siguiente participante estableciendo una cadena.

FASE DE AFIANCIAMIENTO:

Se realizaron ensayos con puestas en escenas cortas, precisas y concisas. De esta manera nos programamos para hacer una puesta en escena en el coliseo Jaime Enrique García del colegio Rodrigo Lara Bonilla; a la cual asistieron miembros de la Secretaría de Educación de Bogotá. A saber, Edwin Ussa, coordinador de la estrategia INCITAR, Erika Bohorquez, administradora del convenio INCITAR – Compensar, Edison Aguirre, Gestor INCITAR, Yira Cruz, coordinadora del colegio y el equipo de prensa de la Secretaría de Educación y medios de comunicación.



FASE DE PERFECCIONAMIENTO:

Se realizó el día seis de junio en el coliseo Jaime García, con la participación de 30 cursos del colegio y más de mil estudiantes, docentes y comunidad institucional.

La actividad fue liderada por los docentes del área de libre expresión con los siguientes roles.

- Alexander Rubio Alvarez:** líder de la propuesta y de la acción escénica.
- Fabio Alberto Acuña:** Organización y distribución espacial de los participantes)
- Nelson Garzón:** ritmos percutivos (tambor).
- Guillermo Cuellar:** encargado de la banda.
- Paola López:** encargada de la organización de cursos.

Anexamos la publicación que emitió la Secretaría de Educación de Bogotá en su página:
(Ver siguiente página)



EDUCACIÓN BOGOTÁ

Secretaría de Educación Distrital

Inicio | Nuestra Estrategia | Noticias | Temas de Interés | Información | Otros de Interés

CIUDAD BOLIVAR QUIERE HACER HISTORIA



1.200 estudiantes, padres y padres de familia de Ciudad Bolívar quieren dejar un nuevo récord mundial con la práctica simultánea de yoga y percusión corporal. Así fue la última sesión, antes de grabar que quedará en la historia.

El pasado 16 de febrero, estudiantes del colegio Pedro Pablo Kuczynski, a través de sus padres y maestros, se prepararon para un nuevo récord mundial de yoga y percusión corporal. Así fue la última sesión, antes de grabar que quedará en la historia.

En esta ocasión se realizó una sesión de yoga y percusión corporal en un estadio de fútbol.

El evento se realizó en el estadio de fútbol de Ciudad Bolívar, en Bogotá, y contó con la presencia de más de 1.200 estudiantes, padres y maestros.

Los estudiantes de los colegios de Ciudad Bolívar se prepararon para un nuevo récord mundial de yoga y percusión corporal. Así fue la última sesión, antes de grabar que quedará en la historia.

Este evento se realizó en el estadio de fútbol de Ciudad Bolívar, en Bogotá, y contó con la presencia de más de 1.200 estudiantes, padres y maestros.

El evento se realizó en el estadio de fútbol de Ciudad Bolívar, en Bogotá, y contó con la presencia de más de 1.200 estudiantes, padres y maestros.

Este evento se realizó en el estadio de fútbol de Ciudad Bolívar, en Bogotá, y contó con la presencia de más de 1.200 estudiantes, padres y maestros.

Este evento se realizó en el estadio de fútbol de Ciudad Bolívar, en Bogotá, y contó con la presencia de más de 1.200 estudiantes, padres y maestros.

Este evento se realizó en el estadio de fútbol de Ciudad Bolívar, en Bogotá, y contó con la presencia de más de 1.200 estudiantes, padres y maestros.

Este evento se realizó en el estadio de fútbol de Ciudad Bolívar, en Bogotá, y contó con la presencia de más de 1.200 estudiantes, padres y maestros.

Facebook | Twitter | YouTube

MEJORES SITIOS:

- Ciudad Bolívar
- Noticias
- Temas de Interés
- Información

TRABAJO COLECTIVO MULTITUDINARIO:

El trabajo colectivo tuvo una duración de cuatro horas, en las cuales organizamos los jóvenes en el coliseo. Allí se ponen en evidencia y juego las capacidades ciudadanas y el entrenamiento que se ha desarrollado. Ha continuación mediante imágenes socializaremos el desarrollo de la propuesta.

Se inicia con la ubicación en hileras y filas manteniendo el espacio vital, el respeto por la kinesfera individual y el silencio funcional, desde la colectividad en asanas básicas.

ACTO PROTOCOLARIO: Se realiza la inducción, explicación de la propuesta de yoga y percusión corporal.



ASANAS BÁSICAS: En colectividad

Respeto por el otro, trabajo en equipo, silencio funcional que permite el seguimiento de indicaciones desde el cuerpo, la ubicación, atención y concentración.



Ejercicios de Otriedad y alteridad:



Empatía, respeto desde el contacto corporal: Se observa en la imagen la cercanía de los cuerpos y como la comunidad participante se permite la interacción desde la respiración y la aceptación del otro (concepto de otredad, ser).



Conexión consigo mismo: cerrar los ojos es cerrar al mundo externo y permitirse escucharse, reflexionar y sentir.

Los ojos cerrados estimulan la propiocepción, permitiendo mejorar la concentración y lograr estados de escucha interior construyendo así, tejido personal para la convivencia.



Fase de Asanas Avanzadas:



Equipo facilitador: de izquierda a derecha: Alexander Rubio Álvarez, Nelson José Garzón Berríos, Guillermo Cuello, Paola López, Fabio Alberto Acosta Supelano, Edison Aguirre.

En la foto: Alexander Rubio Álvarez, Yira Marcela Cruz, Edwin Ussa, Edison Aguirre, Ivonne Rocío Rangel y Nelson Garzón.

8. PUESTA EN ESCENA DE LA INCITAR EN EL ESCENARIO DEL CENTRO URBANO DE RECREACION CUR COMPENSAR:

El evento tuvo lugar el día 10 de septiembre de 2014 de 12 del día a 6 30 de la tarde. Realizamos el desplazamiento de mas de mil jóvenes desde la institución hasta el CUR ubicado en la avenida 68, frente al parque Simón Bolívar.

La logística involucró 35 jueces veedores (promotores lúdicos), quienes acompañaron el desarrollo del evento.

Las fases ejecutadas fueron: ingreso a la zona de record, organización, sensibilización de yoga, intento de rompimiento del record y sensibilización de percusión corporal e intento de rompimiento del segundo record. Para el primero (yoga) se realizaron cuatro asanas, la posición vertical namaste (samastiti), la posición del rayo (vajrasana), la posición del niño (balasana) y la posición del sastre (sukhasana).

Al evento asistieron, el representante de la ONU, el coordinador del NCITAR, la gerencia de paz, directivos de Compensar, directivos de Secretaria de Educación, el rector y coordinadores de la institución, el notario publico y los docentes del area de libre expresión, acompañados por la comunidad institucional de docentes, estudiantes, exalumnos y padres de familia.

INGRESO A LA ZONA DE RECORD: Se realizó el ingreso de las y los participantes, lo cuales fueron contabilizados con un lector de código de barras (cada uno disponía de una manilla). Ingresaron con un yoga mat o colchoneta para la práctica de yoga de color azul rey. En total ingresaron a la zona de record 1046 participantes (estudiantes del curso 401, grados séptimos, octavos, novenos, decimos, undécimo, exalumnos, profesores, etc).



Firma de planillas y registros: los docentes del área de libre expresión que lideramos el evento y los veedores, realizamos el registro en la planilla.

Imagen del docente Fabio Acuña Sepelano firmando

Preparación inicial: Los grupos fueron ingresando y los distribuimos en el espacio de acuerdo a un plano general de ubicación.



Equipo de docentes de la área de libre expresión con los directivos de la Organización de Naciones Unidas, coordinador INCITAR y representante de secretaria de educación de Bogotá.

En la imagen el equipo que generó todo el proceso de yoga y percusión corporal con directivos nacionales e internacionales: Paola López, Fabio Acuña, Guillermo Cuellar, Nelson Garrón, Edwin Usza, Alexander Rubio Álvarez, directivo de la ONU, representante de la Secretaria de Educación de Bogotá.

Palabras del invitado internacional de la ONU Jared Kotler, asesor de paz y desarrollo de la ONU.



De izquierda a derecha: directivo de la ONU Jared Kotler, asesor de paz y desarrollo de la Organización de las Naciones Unidas, Yira Cruz, Cesar Zamora, directivos de SED y Compensar, en el centro Alexander Rubio, Fabio Acuña, Paola López, Nelson Garrón, el notario público y el rector Jorge Lagos.



Equipo de apoyo de la Secretaria de Educación de Bogotá: equipo de gestores INCITAR, directivos y miembros del equipo INCITAR.





Proyección espacial, hilera y filas en el asana de Namaste, escucha, atención, silencio funcional:



Asana del rayo (vajrasana) en posición de Namaste:



Balasana (posición del niño), acción multitudinaria, conciencia de la columna y respiración.



Ejercicio de realización del record Guinness, en efecto domino, los participantes ejecutan posición de Namaste y uno a uno van cambiando a Vajrasana.



Imagen de los 1046 participantes, enfocados en lograr el reto desde el yoga:



Imagen de la sukasana en Namaste: (postura fácil) se observa al docente Alexander Rubio Álvarez en el centro, liderando los 1046 participantes, todos en la misma posición, desde una acción para la paz, en que todos y todas están focalizados en un ambiente de armonía, escucha y silencio introspectivo y reflexivo.



Fase de sensibilización de la percusión corporal: Allí se interpreta la cumbia, en la imagen los docentes liderando la acción escénica.



Notario público anunciando que se rompió el record y enviando la información a la oficina de Londres.



Imagen del equipo facilitador de yoga anunciando a la comunidad el rompimiento del record.





En la imagen el área de libre expresión acompañados del rector de la institución Jorge Lagos Cárdenas: de izquierda a derecha: Cesar Zamora, Paola López, Nelson Garzón, Yira Cruz, Jorge Lagos, Alexander Rubio Álvarez y Edison Aguirre.



Balasana en la imagen izquierda, sukhasana en la imagen derecha.



PADAMSANA o posición de flor de loto (Es una asana avanzado)



Acción guiada, en el escenario el docente Alexander Rubio Álvarez orienta la acción mientras brinda pautas convivenciales desde el micrófono. El grupo mientras tanto se concentra en la realización de las posiciones.



(En el centro sobre el escenario el docente Alexander Rubio, en la parte bajo Nelson Garzón)

Estado de atención y concentración en la imagen izquierda el profesor Nelson Josue Garzon Ramirez en la derecha el profesor Alexander Rubio Álvarez.



Logramos que 1046 participantes realizaran cuatro asanas de yoga para la cadena más larga de yoga (longest yoga chain) y 1042 participantes realizaran la cadena más larga de percusión corporal interpretando cumbia (longest body percussion chain).

Cumplimos nuestro record, espacio de paz con más de mil miembros de la comunidad educativa del colegio Rodrigo Lara Bonilla IED J.T. Las evidencias se envían a Londres para que emitan el certificado que nos acredita como poseedores de los nuevos records.



ANEXO DE IMÁGENES DE LAS PUBLICACIONES DE PRENSA Y AUDIOVISUALES RESPECTO A LA PROPUESTA:

EDUCACIÓNBOGOTÁ

Secretaría de Educación del Distrito

BIENVENIDOS | NUESTRA ENTIDAD | SERVICIOS | TORNAS EDUCATIVAS | CONTÁCTANOS | SITIOS DE INTERÉS

ESTUDIANTES DE COLEGIOS PUBLICOS EN BOGOTÁ INTENTARÁN BATIR "GUINNESS RECORD"



- La cita con los jueces del "Recored mundial 2014" será en el coliseo polideportivo de Compensar No. 69
- 1.200 estudiantes, docentes y comunidad educativa de colegios oficiales, intentarán bati la marca mundial de la cadena más larga de personas realizando posesión corporal y yoga.
- En el marco de la semana por la paz, por interior yoga se convierte en una muestra de tolerancia y respeto de los estudiantes de Bogotá.

La Jornada Por Interior: una muestra de tolerancia, se realiza con la participación de 1.200 estudiantes, padres de familia y docentes del colegio Fructos Luis María de la Llanura de Ciudad Bolívar, quienes intentarán por el profesor Alexander Roldán batir el "Guinness World Records" a través de la práctica del yoga.

El "Seawar" o meditación de yoga y la interpretación corporal de la canción "Columba Tama Quenta" será la carta de presentación de los estudiantes, comprometidos con lograr esta nueva marca mundial.

La cita con los jueces internacionales se realizará el día de hoy miércoles 10 de septiembre desde las 8:00 p.m. en el Polideportivo de Compensar ubicado en la Carrera 66 # 46.

Esta muestra de paz interior y paz física, se convertirá en una muestra de respeto y tolerancia, mediante el reconocimiento corporal y espiritual de la marca, a través de una sesión de yoga en los patios educativos oficiales de Bogotá, así se realiza en el marco de la Semana por la Paz, en la que participa activamente la Secretaría de Educación del Distrito.

Facebook | Twitter | YouTube

VER MÁS DE ESTE TEMA | VER MÁS SOBRE ESTE TEMA | Facebook | Twitter | YouTube

NUESTROS SITIOS:

- CI Correo Institucional
- IS Noticias
- TI Transparencia y Acceso a la Información
- SL Sed Local

EDUCACIÓNBOGOTÁ

Secretaría de Educación del Distrito

BIENVENIDOS | NUESTRA ENTIDAD | SERVICIOS | TORNAS EDUCATIVAS | CONTÁCTANOS | SITIOS DE INTERÉS

BOGOTÁ HACE HISTORIA APOSTÁNDOLE AL YOGA PARA LA PAZ

NUESTROS SITIOS:

- CI Correo Institucional
- IS Noticias
- TI Transparencia y Acceso a la Información
- SL Sed Local



En esta oportunidad, docentes, padres de familia y egresados del colegio Fructos Luis María de la Llanura de Bogotá intentarán batir el "Guinness World Records" a través de la práctica del yoga en los patios educativos oficiales de Bogotá, así se realiza en el marco de la Semana por la Paz, en la que participa activamente la Secretaría de Educación del Distrito.



La cita con los jueces del "Recored mundial 2014" será en el coliseo polideportivo de Compensar No. 69

1.200 estudiantes, docentes y comunidad educativa de colegios oficiales, intentarán bati la marca mundial de la cadena más larga de personas realizando posesión corporal y yoga.

En el marco de la semana por la paz, por interior yoga se convierte en una muestra de tolerancia y respeto de los estudiantes de Bogotá.

La Jornada Por Interior: una muestra de tolerancia, se realiza con la participación de 1.200 estudiantes, padres de familia y docentes del colegio Fructos Luis María de la Llanura de Ciudad Bolívar, quienes intentarán por el profesor Alexander Roldán batir el "Guinness World Records" a través de la práctica del yoga.

El "Seawar" o meditación de yoga y la interpretación corporal de la canción "Columba Tama Quenta" será la carta de presentación de los estudiantes, comprometidos con lograr esta nueva marca mundial.

La cita con los jueces internacionales se realizará el día de hoy miércoles 10 de septiembre desde las 8:00 p.m. en el Polideportivo de Compensar ubicado en la Carrera 66 # 46.

Esta muestra de paz interior y paz física, se convertirá en una muestra de respeto y tolerancia, mediante el reconocimiento corporal y espiritual de la marca, a través de una sesión de yoga en los patios educativos oficiales de Bogotá, así se realiza en el marco de la Semana por la Paz, en la que participa activamente la Secretaría de Educación del Distrito.

Facebook | Twitter | YouTube

Descubre en **CROMOS**

BOGOTÁ 10 SEP 2014 - 10:57 AM

Guinness Record

1.200 estudiantes de Bogotá buscan Guinness Record

Lo intentarán batir este miércoles.

Por: Redacción Bogotá

UNIVERSO La Secretaría de Educación de Bogotá informó que 1.200 estudiantes, docentes y padres de familia del colegio Rodrigo Lara Bonilla de la Localidad de Ciudad Bolívar intentarán batir un Guinness Record este miércoles.

Los participantes estarán liderados por el profesor Alexander Rubio. "10 posiciones de yoga y la interpretación corporal de la canción "Colombia Tierra Querida" serán la carta de presentación de los estudiantes, comprometidos con imponer esta nueva marca mundial", explicó la Secretaría de Educación a través de un comunicado de prensa.

La cita con los jueces internacionales se realizará este miércoles 10 de septiembre desde las 3:00 p.m. en el Polideportivo de Compensar ubicado en la Carrera 58 # 45.

"Esta muestra de paz interior y paz física se convierte en una muestra de respeto y tolerancia mediante el reconocimiento corporal y equilibrio de la mente", concluyeron.



VEA MÁS DE BOGOTÁ

NOTICIAS ¿Prohibido la champeta en Cartagena para mayores de edad?

PAÍS Concejales revisarán implicaciones legales de aprobar libre acceso de policías a TransMilenio

VERSIONES

ENTREVISTAS DE NOTICIEROS Y PROGRAMAS DE TELEVISIÓN:



ENTREVISTA A ESTUDIANTES PROGRAMA TERECREO CANAL CAPITAL



PROGRAMA TE RECREO CANAL CAPITAL



CITY NOTICIAS SEPTIEMBRE 2014



VIDEOS REALIZADOS POR SECRETARIA DE PRENSA DE SED BOGOTÁ 2014



9. APRECIACIONES DE LA COMUNIDAD INSTITUCIONAL:

- **WALTER DANILO MURCIA 1104** "Me sentí seguro de mí mismo, cansado al final pero si uno se propone algo lo puede lograr con autocontrol. Cuando todos estaban callados se sentía paz".
- **MIGUEL ANGEL DE FRANCISCO 1103** "Me desafié a mí mismo. Tenía un propósito conmigo y utilice mucha concentración. Impacto para la paz: Podemos demostrar que a pesar de que nuestra localidad es subestimada, no solo hay violencia sino podemos hacer cosas buenas y grandes".
- **PAULA VALENTINA OSORIO 1002** " Me sentí segura, contenta, con emoción. Se sentía paz"
- **JOHANA ANDREA ORJUELA RODRIGUEZ 1002** "Se sintió compañerismo, paz, armonía, colaboración, con mucha atención a los profesores, concentración de cada uno de nosotros".
- **GINA ORTIZ 1102.** "Ser libre, se siente despejado, mas lleno de alegría, de esos se trata la vida, por más dolores que uno tenga, no rendirse y siempre intentarlo".
- **JOHANA PEDRAZA 1102** "Entusiasmo por que allá nos sentimos parte de algo importante. Me sentí libre y tranquila."
- **MARIA PAULA RONCANCIO 1104** "Gran emoción de saber que íbamos a romper ese record. Para superar el dolor me concentre, cerré los ojos y no le puse cuidado a las incomodidades".
- **JINETH SÁNCHEZ 802.** "Me sentí bien, me pareció chévere porque uno debía tener equilibrio, habilidad y al hacer la percusión corporal. Todos se veían coordinados. Tener la concentración para poder lograr lo que todos queríamos cumplir y soportar los asanas, es como superar los obstáculos que te pone la vida".
- **JORGE GUEVARA GONZÁLEZ 904.** "Fue una emoción grande, en la cual nos sentimos muy orgullosos de participar en el record con el apoyo de los docentes. Medité, respire profundo y me tranquilice haciendo todo hasta que el tiempo se acabó."
- **JOSE LUIS RIVAS 1002.** "En el momento inicial del evento sentí que podía y podíamos lograrlo sincronizándonos en solo movimiento y sonido, el cual nos permitió romper el Record Guinness de yoga y percusión corporal".
- **DANIELA VERA GARCIA 1003.** "Al principio nos esforzamos haciéndolo, fue un poco duro cumplir con la meta, al final se logró cumplir el objetivo, todos juntos".
- **LAURA PARRA 1002:** Desde los entrenamientos con el grupo de yoga logro mejorar su carácter y disposición, desde el principio supo que con empeño y paz lo lograría. "Sentí conexión con la armonía, con mi yo interior".

10. CONCLUSIONES:

- Consideramos que nuestros estudiantes han ganado en responsabilidad, autonomía, acción escénica y reconocimiento del cuerpo.
- Desde el cuerpo observamos que los jóvenes son capaces de escuchar, reconocerse intra e interpersonal, además de que sus acciones corporales son más alegres, con calidad escénica, mayor complejidad, sentido y percepción estética.
- El proyecto permitió que las y los estudiantes se dieran cuenta que son capaces de desarrollar otro tipo de dinámicas desde el cuerpo, superando con esfuerzo, concentración, tolerancia y respeto, lo que es base para la construcción de ciudadanía.
- Con la realización de este proyecto se aporta al sentido de pertenencia de la institución, del territorio, de Ciudad Bolívar, de la ciudad y del país, desde la representatividad.
- Esta propuesta fue concebida para el desarrollo de aprendizajes significativos que buscan mejorar la calidad de vida utilizando alternativas innovadoras desde la educación pública, como son el yoga, la percusión corporal. Proponemos que sea un punto de partida para ser replicada en otras instituciones. Estos elementos desde las reflexiones que surgen desde el área de libre expresión y aportan desde la educación física y educación artística en entidades públicas al paradigma educativo en Colombia. Pretendemos proyectarnos y capacitar otros docentes y directivos de instituciones de la ciudad y del país mostrándole al mundo que en Colombia somos paz, capaces de asumir grandes retos desde la reparación del tejido social.



11. BIBLIOGRAFÍA:

- Abadía, G. ABC del folklore colombiano. Bogotá: Editorial Panamericana
- Abadía, G. Compendio general del folklore colombiano. Bogotá: Editorial Banco de la República.
- Londoño, Alberto (1996) Danza colombiana. Ed. Universidad de Antioquia.
- Hernández, Moreno J. (1998) Análisis de las estructuras del juego deportivo. Editorial INDE, España.
- Van lysebeth, A, yoga (2009) Ediciones Urano
- Mohan, A.G. (1997) Practica yoga para el cuerpo y la mente. Editorial Hispano Europea, España.

Web grafía:

- INCITAR: Iniciativas ciudadanas de transformación de realidades.

http://www.educacionbogota.edu.co/index.php?option=com_content&view=article&id=2434:incitar&catid=16:temas-estrategicos



12. BIOGRAFÍA DE LOS AUTORES:

ALEXANDER RUBIO ALVAREZ: Licenciado en educación física de la Universidad Pedagógica Nacional, candidato a doctor en ciencias del deporte de la Universidad de Baja California, magister en investigación en danza del Instituto Nacional de Bellas Artes de México, magister en docencia e investigación de la Universidad Central de Chile, especialista en educación arte y folklore de la Universidad del Bosque, especialista en docencia de la Universidad Cooperativa de Colombia, especialista en lúdica para el desarrollo cultural de la Fundación Universitaria Los Libertadores. Certificación internacional en técnicas somáticas (pilates y yoga), posgrado en actividades deportivas y kinestésicas del Instituto Superior de Cultura Física de La Habana, docente del área de libre expresión (educación física, educación artística) del colegio Rodrigo Lara Bonilla desde 1999. Catedrático en áreas de cuerpo, entrenamiento, técnicas orientales, kinesiología de la danza en universidades públicas y privadas en pregrado y posgrado, además de director y coordinador de programas de pregrado y posgrado en arte. Conferencista y ponente en congresos, artista marcial, deportista de alto rendimiento y artista escénico con más de 20 años de trayectoria, además de tallerista internacional (México, Chile, Ecuador, Dubái, etc.)

NELSON JOSUE GARZON: licenciado en química Universidad Pedagógica Nacional, licenciado en educación artística CENDA, especialista en educación arte y folclor de la Universidad del Bosque, especialista en pedagogía de la recreación ecológica de la Fundación Universitaria Los Libertadores, director del grupo de danzas del hospital militar, FEBOR, ECCI, Fundación Universitaria San José, facultad de tecnología de la Universidad Distrital, CIDE, UNINCA, bailarín de los grupos de danza de la Universidad Pedagógica Nacional, Toto la Momposina, Abochande, la puya loca. Docente del colegio Rodrigo Lara Bonilla desde el año 1996 en el área de libre expresión y educación artística.

FABIO ALBERTO ACUÑA SUPELANO: Educador físico de la Universidad Pedagógica Nacional, especialista en gerencia de proyectos educativos de la Universidad Cooperativa De Colombia y en lúdica para el desarrollo cultural de la Fundación Universitaria Los Libertadores. Docente del área de libre expresión del colegio Rodrigo Lara Bonilla desde el año 2002.

GUILLERMO CUELLAR QUESADA: Licenciado en artes plásticas Universidad del Tolima y egresado del conservatorio de música del Tolima. Director de la banda marcial del colegio Rodrigo Lara Bonilla y del grupo de música. Especialista en pedagogía de la recreación ecológica de La Fundación Universitaria De Los Libertadores. Docente del área de libre expresión del colegio desde el año 1996.

PAOLA MARCELA LOPEZ BELTRÁN: Docente licenciada en educación física recreación y deporte de la Universidad Pedagógica del año 1997, deportista en atletismo durante más de 20 años, instructora de patinaje, natación y motricidad. Docente en el Colegio Rodrigo Lara Bonilla, desde el año 2005.



AGRADECIMIENTOS:

A Dios en todas sus manifestaciones

Al secretario de educación, Dr. Oscar Sánchez

Al rector Jorge Benedicto Lagos Cárdenas, amigo incondicional de los procesos del área de libre expresión.

Al equipo INCITAR de la Secretaría de Educación de Bogotá

A los y las jóvenes y niños, niñas de nuestra institución que se entregaron con toda la energía a este proyecto.

A la comunidad institucional del colegio Rodrigo Lara Bonilla

A ustedes lectores y lectoras que compartirán este sueño

A nuestros hijos e hijas: Danny Alexander, Naiara Gabriela, Oscar, Laura, Javier Ricardo, María Angélica, Daniela y Laura Catalina.



CERTIFICATE

The longest body percussion chain involved 1,042 participants and was achieved by the students of Colegio Rodrigo Lara Bonilla (Colombia) at Estadio Compensar, in Bogotá, Colombia, on 10 September 2014.

OFFICIALLY AMAZING™



© GUINNESS WORLD RECORDS LIMITED 2014. THIS CERTIFICATE IS NOT VALID UNLESS ACCOMPANIED BY THE ORIGINAL PHOTOGRAPHY AND VIDEO FOOTAGE. ALL RIGHTS RESERVED. THIS CERTIFICATE IS NOT VALID UNLESS ACCOMPANIED BY THE ORIGINAL PHOTOGRAPHY AND VIDEO FOOTAGE. ALL RIGHTS RESERVED. THIS CERTIFICATE IS NOT VALID UNLESS ACCOMPANIED BY THE ORIGINAL PHOTOGRAPHY AND VIDEO FOOTAGE. ALL RIGHTS RESERVED.

WWW.GUINNESSWORLDRECORDS.COM



La Secretaría de Educación del Distrito, en el marco del convenio 2966 de 2013, contribuye con la impresión de este trabajo que tiene como objetivo motivar y fortalecer los procesos de transformación de realidades desarrollados en el marco de la estrategia Iniciativas Ciudadanas de Transformación de Realidades —INCITAR. Sin embargo, no se responsabiliza por el contenido de esta publicación. De este modo, sus autores, las y los facilitadores de INCITAR, tienen la autonomía de plasmar y difundir sus experiencias de transformación de realidades, sus concepciones intelectuales y creaciones espirituales que pueden asumir la forma de obras literarias, artísticas, científicas y técnicas.
