



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

**FUNDAMENTOS**

El Yoga es fundamentalmente una metodología eminentemente práctica, enfocada a la consecución de la máxima armonía psicofísica que un ser humano pueda alcanzar.

Si un niño comienza con la práctica del Yoga a una edad temprana, está poniendo sin él saberlo, unas bases sólidas para que en la edad adulta pueda florecer la felicidad y el bienestar en su vida.

Los niños poseen capacidades extraordinarias pero la vegetación puede crecer de cualquier manera si no la trabajamos, es decir, si no enseñamos o inculcamos una serie de hábitos físicos y psíquicos saludables.

El Yoga podrá ayudar al niño en varios planos:

En el plano físico: Disminución de tensiones; combate la fatiga; mejora la elasticidad y la respiración; activación armónica del funcionamiento orgánico; reducción de los problemas de salud.

En el plano emocional: Se aprende a enfrentar situaciones difíciles y conflictivas; armoniza y canaliza las emociones.

En el plano relacional: Desarrolla la comunicación grupal, la solidaridad y la amistad.

En el plano psíquico: Desarrolla el poder de la creatividad; la imaginación; la visualización; la voluntad; aumenta la confianza en uno mismo; se aprende a entrar en contacto con tu yo íntimo; se conecta con la fuente del entusiasmo y la alegría profunda.

En el plano mental: Aumenta la capacidad de concentración y atención sobre lo que se está haciendo; desarrolla la memoria; contribuye a mantener la mente lúcida, facilitando el aprendizaje; armoniza mente y cuerpo; autodomínio de pensamientos, emociones y acciones.

La capacidad verbal que posee el adulto no la tiene el niño y por tanto, si a los niños se les proporcionan posibilidades y herramientas para expresar lo que sienten internamente mediante movilizaciones, danzas, gestos y posturas físicas, su capacidad creativa, desarrollo mental y expresión afectiva aumentarán.



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

Es normal que el niño experimente lagunas de atención, cambios de humor e hiperactividad. Las posturas de equilibrio y las técnicas respiratorias aportan coordinación y concentración adecuada y serena.

El Yoga es una escuela de la vida y como tal, aborda todos los aspectos de la evolución psicofísica del ser humano: Relajación, control del estrés, encarar pacíficamente las situaciones de tensión; sueño sano y reparador; visualización, imaginación; amplía la concentración y confianza en uno mismo; aumenta la salud integral; reduce la tensión y la ansiedad; autodisciplina; firmeza muscular y elasticidad articular; buenos hábitos posturales; se aprende a utilizar los recursos propios internos y naturales, para enfrentar las situaciones de la vida cotidiana.

El Yoga no es ni una religión, ni una secta y lo pueden practicar con toda tranquilidad personas con confesiones religiosas o sin ellas. De hecho, cada vez se va integrando más en programas de salud de los diferentes países del mundo.

El Yoga no tiene nada que ver con el contorsionismo, ni con prácticas de ascetismo o mortificación física o mental. Es una metodología y conjunto de técnicas mediante las cuales se pretende que el ser humano piense mejor, sienta mejor, actúe mejor, respire mejor, se relacione mejor, duerma mejor y disfrute más y mejor de la vida toda que nos rodea.

En el yoga se vive la autodisciplina física, energética, emocional y mental. De esta forma, el niño va despertando la paz, la armonía, la fortaleza, la seguridad en sí mismo, la voluntad, el valor y autocontrol sobre pensamientos, emociones y acciones. Las definiciones que se le han podido dar al Yoga son muchas y diversas.

Cada escuela utiliza la que más se integre con sus objetivos o finalidades. Está claro que hay un punto común del cual parten todas las definiciones y es que Yoga se traduce por "unión", unión de lo que acostumbra estar disperso: Cuerpo-mente, alma individual-alma universal, energía solar-energía lunar o lo que es lo mismo masculina-femenina, etc.

Por ello:

**Autora:** Mariana Dominguez Mascaró.

**Acompañantes:** Paz Silvia, Lescano leandro.



*Legislatura de la Provincia  
de Río Negro*

## **LA LEGISLATURA DE LA PROVINCIA DE RIO NEGRO**

### **DECLARA**

**Artículo 1°.-** De interés social, cultural y educativo el proyecto "Yoga en las escuelas", a desarrollarse en el ámbito escolar en el transcurso del ciclo anual, destinado a los niveles primario y secundario, como así también a docentes y auxiliares de la Provincia de Río Negro.

**Artículo 2°.-** De forma.