



Γιατί οι μαθητές χρειάζονται τη γιόγκα





Η γιόγκα έχει πολλαπλούς ορισμούς και συνδέεται με ποικίλες εικόνες στη δυτική κουλτούρα. Μπορεί να θεωρηθεί ότι ταυτίζεται με εικόνες λεπτών σωμάτων που παραμορφώνονται εκτελώντας αδύνατες στάσεις τύπου κουλουριών πρέτζελ, εξαντλητικές προπονήσεις, παράξενες ψαλμωδίες σε κατάσταση έκστασης ή την αυστηρή πειθαρχία της θρησκευτικής άσκησης των δασκάλων της γιόγκα. Η μανιώδης τάση της κουλτούρας μας να προβάλλει τη γιόγκα ως την τελευταία και σπουδαιότερη μόδα στο πεδίο της φυσικής κατάστασης δεν αντικατοπτρίζει το ουσιαστικό της πνεύμα και σκοπό.

Αυτό που διαφοροποιεί τη γιόγκα από τις διατάξεις ή την άσκηση είναι η μοναδική της δυνατότητα να συνδέει το σώμα, το πνεύμα και τον νου προς τα μέσα. Η γιόγκα προέρχεται από τη σανσκριτική λέξη «yuj», που σημαίνει «να ενώνεις», να φέρνεις μαζί τον νου, το πνεύμα και το σώμα. Η εστίαση προς τα μέσα επιτρέπει τον αναστοχασμό και την επαφή με αισθήματα, συναισθήματα και με ό,τι συμβαίνει μέσα στο σώμα. Σκοπός της γιόγκα είναι να μεγιστοποιήσει τις δυνατότητές σας και να αγκαλιάσει τη διασύνδεση του πνεύματος, του σώματος και του νου.

Οι νέοι μας έχουν περισσότερη γνώση και πρόσβαση στον κόσμο, αλλά δεν φαίνεται να γνωρίζουν καλά το δικό τους σώμα και νου. Αφιερώστε λίγο χρόνο στην παρατήρηση της σημερινής νεολαίας μέσα σε εμπορικά κέντρα, σχολικές αυλές και στις ειδήσεις, και σύντομα θα διαπιστώσετε ότι οι Ηνωμένες Πολιτείες είναι μια χώρα σε κίνδυνο – σοβαρό κίνδυνο. Ανάμεσα στους μαθητές μας σημειώνονται πρωτοφανή ποσοστά παχυσαρκίας, μαθησιακών δυσκολιών, σχολικού εκφοβισμού, σχολικής βίας, άγχους και κατάθλιψης (www.cdc.gov/mmwr/pdf/SS/SS5505.pdf). Για πρώτη φορά στην Ιστορία, η τωρινή γενιά δεν αναμένεται να ζήσει τόσο πολύ ή να έχει την ποιότητα ζωής που είχε η γενιά των γονιών της, εάν εξακολουθήσουμε το τρέχον καθεστώς.

Η γιόγκα προσφέρει στους μαθητές μας έναν τρόπο να επανασυνδεθούν με το σώμα τους, το πνεύμα τους και να γίνουν υγιή, υπεύθυνα και παραγωγικά μέλη της κοινωνίας. Το σπουδαιότερο από τα οφέλη της είναι ότι παρέχει ένα ασφαλές και κατάλληλο περιβάλλον για την καλλιέργεια της ψυχολογικής, διανοητικής και πνευματικής ανάπτυξης. Η γιόγκα παρέχει μια ασφαλή και δομημένη δραστηριότητα η οποία είναι αναπτυξιακά κατάλληλη. Η γιόγκα κάνει τα σώματά μας υπέροχα μέσα και έξω. Παρέχει ένα μέσο για τους μαθητές ώστε να βρουν μια διασκεδαστική δραστηριότητα στην οποία μπορούν να συμμετέχουν όλοι. Προσφέρει μια σημαντική σύνδεση μεταξύ σώματος και νου που μάλλον τη χρειαζόμαστε επείγοντως, ακριβώς επειδή φαίνεται πως υπάρχει μεγάλη αποσύνδεση στη σύγχρονη κοινωνία μας.

Τα δημόσια σχολεία του έθνους μας έχουν μια εξαιρετική ευκαιρία να προωθήσουν υγιείς συμπεριφορές και να βελτιώσουν τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών σχολικής ηλικίας. Περίπου 53 εκατομμύρια παιδιά, ή 95% των παιδιών ηλικίας μεταξύ 5 και 17 ετών, φοιτούν στα 117.500 δημοτικά και γυμνάσια/λύκεια των Ηνωμένων Πολιτειών. Γι' αυτόν τον λόγο έχει μεγάλη σημασία πρωτοβουλίες για την υγεία όπως τα προγράμματα γιόγκα στα σχολεία μας

και στις κοινότητες να αποτελούν προτεραιότητα προκειμένου να βοηθήσουν στην προετοιμασία των μαθητών για έναν υγιή και ισορροπημένο τρόπο ζωής (Burgeson et al., 2001).

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΜΑΘΗΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Ο Αϊνστάιν είπε κάποτε: «Δεν μπορούμε να λύσουμε προβλήματα χρησιμοποιώντας τον ίδιο τρόπο σκέψης που εφαρμόσαμε όταν τα δημιουργήσαμε» (www.brainyquote.com/quotes/authors/a/albert_einstein.html). Οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς, τα σχολεία και οι κοινότητες χρειάζεται να καλλιεργήσουν μια αλλαγή – μια αλλαγή παραδείγματος. Το εκπαιδευτικό μας σύστημα επί του παρόντος έχει την τάση να δίνει έμφαση κυρίως στις λεκτικές (γραφή) και λογικές (μαθηματικά) πτυχές της νοημοσύνης. Η μετατόπιση που πρέπει να κάνουμε πρέπει να περιλαμβάνει την εκπαίδευση του μυαλού και του σώματος του παιδιού με σκοπό τη συμπερίληψη, την ατομικότητα και την ουσιώδη μάθηση. Οι πολλαπλές πτυχές της νοημοσύνης ή οι πολλαπλοί τρόποι μάθησης αποτελούν μια πιο ολιστική προσέγγιση της διδασκαλίας.

Η γιόγκα και η ολοκληρωμένη μάθηση του παιδιού

Η γιόγκα απασχολεί το μυαλό και το σώμα του μαθητή παρέχοντας δραστηριότητες που ενσωματώνουν σημαντικές πτυχές της νοημοσύνης ή τρόπους μάθησης που προτείνονται από θεωρητικούς της εκπαίδευσης, όπως η οπτική, η κιναισθητική (σώμα), η μουσική, η διαισθητική και η φυσιοδιφική μάθηση, που είναι η επίγνωση του προσωπικού μας περιβάλλοντος και της αλληλεπίδρασής μας με τη φύση (Gardner & Hatch, 1989· Wenig, 2003). Υπάρχουν δύο επιπλέον τρόποι μάθησης τους οποίους η γιόγκα μπορεί να επηρεάσει σημαντικά: ο διαπροσωπικός και ο ενδοπροσωπικός. Ο διαπροσωπικός περιλαμβάνει την κίνηση προς τα έξω, εξετάζοντας τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τα κίνητρα των άλλων όπως οι συνομήλικοι και οι γονείς, ενώ ο ενδοπροσωπικός είναι ο ατομικός αναστοχασμός των δικών μας συναισθημάτων. Ίσως αυτές οι αυθεντικές διαπροσωπικές και ενδοπροσωπικές σχέσεις/συνδέσεις είναι ό,τι λείπει από τις ζωές των μαθητών μας. Ως αποτέλεσμα, οι νέοι στρέφονται μακριά από τον εαυτό τους προς τις μη πραγματικές, «εικονικές» συνδέσεις της τηλεόρασης, των ιστοσελίδων, των διαδικτυακών δωματίων συζήτησης και ούτω καθ' εξής. Εμείς πρέπει να παρέχουμε στους μαθητές εσωτερικές πηγές, όπως την ηρεμία, τη συγκέντρωση και την αυτοαποδοχή, ώστε να νιώθουν συνδεδεμένοι και ολοκληρωμένοι προκειμένου να ζήσουν υγιείς, ισορροπημένες και πλήρεις ζωές, οι οποίες θα έχουν θετική επίδραση στην υγεία του πλανήτη.

Έχει υπολογιστεί πως καθημερινά οι μαθητές στις Ηνωμένες Πολιτείες αφιερώνουν σε διαλείμματα 15 λεπτά ή και λιγότερο. Σύμφωνα με τον Εθνικό Οργανισμό Αθλημάτων και Φυσικής Αγωγής, έναν μη κερδοσκοπικό επαγγελματικό οργανισμό που ορίζει τα εκπαιδευτικά επίπεδα για το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, το 50% απ' όλους τους μαθητές και το 75% απ' όλους τους μαθητές γυμνασίου και λυκείου δεν παρακολουθούν κανένα μάθημα Φυσικής Αγωγής (www.aahperd.org/naspe/shapeofthenation/template.cfm?template=pressRelease.html). Πολλοί μαθητές δεν έχουν ευκαιρίες για ενεργό παιχνίδι ή εξωσχολικές

δραστηριότητες που περιλαμβάνουν φυσική άσκηση. Για αρκετούς λόγους, η εκπαιδευτική αναμόρφωση που βασίζεται σε πρότυπα δεν έχει αγκαλιάσει την ολοκληρωμένη μόρφωση του παιδιού. Η εκπαιδευτική μεταρρύθμιση δεν παρέχει αρκετές ευκαιρίες για φυσική άσκηση και κίνηση με την εξάλειψη της Φυσικής Αγωγής και του διαλείμματος προς χάριν της αφιέρωσης περισσότερου χρόνου στην προετοιμασία για τα διαγωνίσματα. Αυτό που δεν φαίνεται να λαμβάνεται υπ' όψιν σε αυτήν την εκπαιδευτική μεταρρύθμιση είναι ότι οι μαθητές μας είναι κινητικοί μαθητές, δηλαδή μαθαίνουν μέσα από την κίνηση· αναγκάζοντας λοιπόν τους μαθητές να κάθονται όλη την ημέρα, η μάθηση ουσιαστικά παύει να υφίσταται. Η σύγχρονη εκπαίδευση προσφέρει λίγες εμπειρίες για υγιές αλληλεπιδραστικό παιχνίδι και σύνδεση με τη φύση. Οι μαθητές μας έχουν χάσει τη φυσική τους διαίσθηση να αναζητήσουν το παιχνίδι και να απελευθερώσουν το άγχος μέσα από την κίνηση του σώματός τους. Η γιόγκα προσφέρει εμπειρίες χρησιμοποιώντας όλες αυτές τις δεξιότητες με τρόπους διασκεδαστικούς και γεμάτους νόημα, και μάλιστα εδώ και χιλιάδες χρόνια.

Πολλοί υποθέτουν λανθασμένα πως ο χρόνος που αφιερώνεται στη φυσική άσκηση μειώνει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Αυτό δεν θα μπορούσε να είναι πιο μακριά από την αλήθεια, όπως οι Carlson et al. (2008) ανακάλυψαν σε μια αντιπροσωπευτική μελέτη με περισσότερους από 5.000 μαθητές δημοτικού απ' όλη τη χώρα. Τα κορίτσια που ήταν εγγεγραμμένα σε υψηλότερα επίπεδα φυσικής άσκησης (από 70 μέχρι 300 λεπτά την εβδομάδα) βελτίωσαν σημαντικά τις δεξιότητές τους στα μαθηματικά και στην ανάγνωση. Καμία σύνδεση, ούτε θετική ούτε αρνητική, δεν διαπιστώθηκε ανάμεσα σε μεγαλύτερους χρόνους φυσικής άσκησης και στις βαθμολογίες που πέτυχαν τα αγόρια σε τυποποιημένα διαγωνίσματα σε αυτήν τη μακροχρόνια μελέτη. Αυτό είναι ένα σημαντικό εύρημα για όλους εμάς που νοιαζόμαστε για την ολοκληρωμένη μόρφωση του παιδιού και δίνουμε έμφαση στη σημασία της φυσικής άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της γιόγκα.

Η έρευνα που υποστηρίζει τη γιόγκα για τους μαθητές μας

Μια εν εξελίξει επιστημονική έρευνα υποστηρίζει τα οφέλη της γιόγκα για ενήλικους (Raub, 2002), αλλά δεν υπάρχουν εκτενείς έρευνες ειδικά για τα οφέλη της γιόγκα στα παιδιά σχολικής ηλικίας. Μία ανασκόπηση 15 μελετών όπου συμμετείχαν 535 παιδιά βρήκε θετικά αποτελέσματα σε πεδία όπως η κοινωνική, συναισθηματική, διανοητική, συμπεριφορική και φυσική κατάσταση (Kassow, 2004). Δυστυχώς, οι περισσότερες μελέτες που συμπεριελήφθησαν σε αυτήν την ανασκόπηση είχαν αρκετά προβλήματα στον σχεδιασμό της έρευνας, δυσχεραίνοντας την εξαγωγή οριστικών συμπερασμάτων.

Υπάρχει μια μελέτη αναφοράς που προσφέρει ελπιδοφόρα έρευνα πάνω στα οφέλη της συμμετοχής των παιδιών σε ένα σχολικό πρόγραμμα γιόγκα. Αυτή η έρευνα του 2003 από τον Slovacek και τους συναδέλφους του εξέτασε τη διδασκαλία της γιόγκα στο Σχολείο Ταχείας Μάθησης στην πόλη του Λος Άντζελες. Η εργασία του Slovacek αποτελεί σημαντική συνεισφορά στην έρευνα που αφορά στα οφέλη της γιόγκα στους μαθητές λόγω της φύσης του σχολείου που συμμετείχε στην έρευνα, της ποικιλομορφίας των μαθητών και του αριθμού τους. Το Σχολείο Ταχείας Μάθησης είναι ένα γυμνάσιο για μαθητές του κέντρου της πόλης που βρίσκονται σε κίνδυνο. Αυτοί είναι κατά 62% ισπανόφωνοι

και κατά 36% Αφροαμερικανοί. Και οι 405 μαθητές του σχολείου συμμετείχαν στο πρόγραμμα γιόγκα. Η συμμετοχή στη γιόγκα βελτίωσε τις επιδόσεις των μαθητών όσον αφορά στην ευλυγισία, στη δύναμη του πάνω μέρους του σώματος και στην αερόβια ικανότητα. Οι ακαδημαϊκές επιδόσεις των παιδιών και στο Τεστ Επίτευξης του Στάνφορντ (SAT) επίσης βελτιώθηκαν. Η γιόγκα μπορεί να είναι μια αποτελεσματική μέθοδος υποβοήθησης των μαθητών για τη βελτίωση της σωματικής, συναισθηματικής και διανοητικής τους υγείας, καθώς και για τη βελτίωση της ποιότητας των εκπαιδευτικών εμπειριών που προσφέρονται στα σχολεία μας.

Γιόγκα για τη μείωση του άγχους

Κατά τη διάρκεια της έντονης περιόδου της σωματικής, συναισθηματικής, κοινωνικής και διανοητικής ανάπτυξης της παιδικής ηλικίας υπάρχει μεγάλο άγχος. Όταν έρχονται αντιμέτωποι με έναν αγχογόνο παράγοντα, οι μαθητές μας έχουν την τάση να διεγείρουν ή να αφυπνίζουν το συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Αυτό είναι γνωστό ως η οικεία αντίδραση «μάχομαι ή φεύγω» (fight or flight), με αυξημένους χτύπους της καρδιάς, αυξημένη αρτηριακή πίεση και πληθώρα άλλων αντιδράσεων, οι οποίες είναι εξαντλητικές και αφήνουν τους μαθητές λιγότερο ικανούς να αντεπεξέλθουν στις καθημερινές προκλήσεις και με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας τους πιο ευάλωτους στις ασθένειες. Αυτό το άγχος οδηγεί σε αισθήματα ανεπάρκειας, χαμηλής αυτοεκτίμησης, κατάθλιψη, απομόνωσης, απόρριψης και απώλειας ελέγχου. Η ποσότητα άγχους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά μας καταδεικνύεται από τους αυξημένους αριθμούς των μαθητών με διαταραχές ελλειμματικής προσοχής/υπερδραστηριότητας (ΔΕΠ/Υ)· συμπτώματα που σχετίζονται με το άγχος, όπως άσθμα, προβλήματα στο στομάχι και πονοκεφάλους· και κατάθλιψη, διαταραχές διάθεσης και ανησυχία (www.extension.iastate.edu/publications/pm1660f.pdf). Η βία, το διαζύγιο των γονέων, οι τρομοκρατικές απειλές, η τεχνολογία και ο ανταγωνισμός είναι μόνο μερικοί από τους αγχογόνους παράγοντες που αντιμετωπίζουν οι μαθητές μας σήμερα. Αυτοί οι παράγοντες ίσως είναι πολύ διαφορετικοί απ' ό,τι βίωσαν οι προηγούμενες γενιές. Επιπλέον, η προσοχή των μαθητών μας είναι διασκορπισμένη σε πολλές κατευθύνσεις – παρακολούθηση εκατοντάδων τηλεοπτικών καναλιών, συμμετοχή σε παιχνίδια, σερφάρισμα στο Διαδίκτυο, αποστολή γραπτών μηνυμάτων – και τα κινητά τηλέφωνα είναι ανοιχτά 24 ώρες το 24ωρο. Η ταυτόχρονη εκτέλεση πολλαπλών εργασιών θεωρείται φυσιολογική συμπεριφορά. Η δική μας πρόκληση είναι να παρέχουμε χρόνο στους μαθητές για να χρησιμοποιήσουν έξυπνα, προληπτικά, υγιεινά και αποτελεσματικά εργαλεία προκειμένου να αντιμετωπίσουν αυτά τα δύσκολα θέματα και τους περισπασμούς.

Έρευνες έχουν δείξει πως τα σχολικά προγράμματα που περιλαμβάνουν προγράμματα για τη διαχείριση του άγχους βελτιώνουν την ακαδημαϊκή επίδοση, την αυτοεκτίμηση, τη διαγωγή στην τάξη, τη συγκέντρωση και τη συναισθηματική ισορροπία και μειώνουν την αδεξιότητα, την επιθετικότητα και τα προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών (Kiselica et al., 1994· Manjunath & Telles, 2004· Norlander, Moas & Archer, 2005· Stueck & Gloeckner, 2005). Δυστυχώς, ελάχιστα προγράμματα για τη διαχείριση άγχους υλοποιούνται στα σχολεία μας. Άλλη μία ανησυχία είναι πως τα περισσότερα από αυτά τα προ-