



“2021-Año de
Homenaje al Premio
Nobel de Medicina Dr.
César Milstein”

H. Cámara de Diputados de la Nación **PROYECTO DE
LEY**

**INCORPORAR LA PRACTICA DEL YOGA DE MANERA OPTATIVA
EN TODOS LOS NIVELES DEL SISTEMA EDUCATIVO**

El Senado y la Cámara de Diputados de la Nación sancionan con fuerza de ley

Artículo 1º.- Incorporar, mediante la enseñanza formal, la práctica del yoga de manera optativa, como herramienta para generar un clima más apto para el aprendizaje, mejorando la convivencia escolar, el comportamiento de los alumnos y generando un recurso más para favorecer el desarrollo pleno del alumnado.

Artículo 2º.- A los fines de esta ley se entiende por:
Yoga a la práctica física, mental y espiritual de tradición antigua, que nació en la India y la cual permite alcanzar a los que la practican una armonía entre cuerpo y mente así como un estado de paz interior y de buena salud física. La palabra “Yoga” proviene del sánscrito y significa unidad, porque simboliza la unión del cuerpo y la mente.

Artículo 3º.- Inclúyase en la currícula educativa de todos los niveles del sistema educativo nacional a la práctica del yoga dentro del área de educación física como una disciplina más para que los alumnos puedan optar por ejercitarla.

Artículo 4º.- Se establece como Autoridad de Aplicación de la presente ley al Ministerio de Educación de la Nación.

Artículo 5º.- Comuníquese al Poder Ejecutivo Nacional.

FUNDAMENTOS

Señor presidente:

El presente proyecto de ley es una reproducción del proyecto presentado oportunamente en el Año 2019, expediente 3594-D-2019.

La ley N° 26.206 de Educación Nacional, en el Capítulo II Fines y Objetivos de la Política Educativa Nacional, artículo 11 inc. “b” garantiza una educación integral que desarrolle todas las dimensiones de la persona y en su inc. “r” establece que deberá brindar una formación corporal, motriz y deportiva que favorezca el desarrollo armónico de todos/as los educandos/as

y su inserción activa en la sociedad. Esta ley estima fundamental estimular procesos de innovación y experiencia educativa.

Siguiendo con estos lineamientos, este proyecto busca incorporar a través del yoga el desarrollo de estrategias de metacognición (autoconocimiento, autoconciencia, autoimagen), atención y concentración, favoreciendo además un esquema corporal adecuado.

En nuestra sociedad cada vez son más los casos de trastornos de la atención, dificultades en las conductas de niños y adolescentes, problemas en el aprendizaje escolar, estrés, dolores de espalda y demás dolencias y problemáticas vinculadas con el ritmo de vida que estos tiempos nos impone.

La práctica del yoga puede ayudar en todos estos aspectos, en mayor o menor grado, ya que su práctica nos hace prestar atención a nuestro propio cuerpo, sentirlo, conocerlo mejor, saber como está, y conocer sus limitaciones.

Desde hace varios años el yoga se ha convertido en una disciplina muy popular debido a los comprobados beneficios que genera.

Investigaciones científicas importantes que se han realizado dan constancia sobre los efectos del yoga a nivel cerebral y físico, traduciéndose en una mejora del rendimiento escolar, mejora de la concentración y asimilación de contenidos.

El yoga no es sólo la práctica de una serie de posturas, es una disciplina centrada en mejorar la salud de la persona en su totalidad.

Las posturas ayudan a conocer el cuerpo, perfeccionar la psicomotricidad fina y gruesa. Las técnicas de respiración ayudan a canalizar las emociones desde pequeños. La atención plena ayuda a ser conscientes al realizar cualquier actividad, favoreciendo que seamos más pacientes.

En general, todas estas actividades generan un equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales activando la inteligencia emocional.

Nuestros niños y adolescentes están saturados de estímulos e información, lo cual dispersa muchas veces su atención en diferentes direcciones.

En definitiva, el yoga los ayuda a lidiar con el estrés al que se ven sometidos y a mejorar en el proceso enseñanza y aprendizaje, se incrementa el poder de la memoria y en consecuencia aprenden de manera más eficiente, entre muchos otros beneficios.

Las Naciones Unidas resaltaron la importancia de su práctica proclamando el 21 de Junio como día mundial del Yoga por medio de la Resolución 69/131. Esta resolución rinde un homenaje a la práctica del Yoga valorándolo. Su celebración destaca el importante papel de una vida sana en el alcance de los objetivos de desarrollo sostenible aprobados por 193 miembros de la ONU. Su práctica también fue reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su "Estrategia sobre medicina tradicional 2014-2023" como una disciplina que es comúnmente practicada para el bienestar psicofísico.

El impacto del yoga en la vida de las personas ya fue empíricamente comprobado, no debemos dejar que pasen décadas para implementarlo en la educación. No esperemos tanto tiempo para tomar medidas que benefician sobradamente a nuestros niños y adolescentes.

Finalmente queremos destacar que el Yoga es apropiado para todos, no importa la edad o el estado físico. Es independiente de las creencias de cada persona, porque no es un dogma o una religión.

Por estos motivos, solicitamos el acompañamiento del presente proyecto de ley.