



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.