



Movimiento: Aprender a Guiar la Voluntad

Por HeyZeus Oak

Los días de los niños pequeños están llenos de movimiento. Suben a las sillas, se arrastran debajo de las mesas, llevan objetos de un rincón de la casa a otro y corren por el patio con entusiasmo incansable. Para los adultos, estos movimientos a veces pueden parecer inquietos o caóticos. Sin embargo, debajo de toda esta actividad constante se encuentra uno de los procesos más importantes del desarrollo en la primera infancia.

El movimiento es el medio a través del cual el niño pequeño va ganando poco a poco dominio sobre su cuerpo. Mucho antes de que un niño pueda pensar con claridad o expresarse por medio del lenguaje, ya está aprendiendo a través del movimiento. Cada gesto, cada intento de equilibrarse, trepar, cargar o saltar forma parte de un proceso silencioso mediante el cual el niño comienza a relacionarse con la gravedad, el espacio y su propio cuerpo.

Durante los primeros años de vida, el niño debe aprender primero a habitar su cuerpo. Al nacer, las extremidades se mueven libremente, pero sin coordinación. El bebé se estira, patea y se retuerce, guiado más por el instinto que por una intención consciente. Poco a poco estos movimientos comienzan a organizarse. El niño rueda, gatea, se levanta apoyándose en algo y finalmente da esos primeros pasos inseguros por la habitación.

Estos logros suelen celebrarse como simples avances físicos, pero en realidad revelan algo mucho más profundo. A través del movimiento el niño va ganando control sobre su cuerpo. Lo que comienza como movimiento espontáneo se convierte poco a poco en acción con intención. El niño empieza a descubrir que un impulso interior puede convertirse en una acción en el mundo. Esta relación entre intención y acción es el comienzo de la voluntad humana.

En los niños pequeños la voluntad es fuerte y aún no está domada. Surge en ráfagas de energía y determinación, como un caballo joven que todavía no ha aprendido a llevar a un jinete. El niño siente un impulso y de inmediato se mueve para actuar. Corre, empuja, tira, trepa y vuelve a intentar sin dudar.

El movimiento ofrece el camino a través del cual esta poderosa fuerza interior comienza a orientarse y dirigirse. Cada vez que el niño se equilibra sobre un tronco, carga una canasta pesada o sube una pequeña colina, algo sutil empieza a formarse. El niño está aprendiendo a guiar su propia fuerza.

Así como un jinete aprende a trabajar con un caballo lleno de energía mediante práctica, paciencia y equilibrio, el niño aprende a través del movimiento a orientar las poderosas energías de la voluntad. El cuerpo se convierte en el lugar donde esta relación comienza a desarrollarse lentamente.

Al mismo tiempo, el movimiento fortalece la relación del niño con sus sentidos. Al equilibrarse, girar o trepar, el niño estimula el sentido del equilibrio, que ayuda a orientar el cuerpo en el espacio. Al empujar, tirar, levantar o cargar objetos, desarrolla el sentido del movimiento propio, que le permite percibir dónde están sus extremidades y cómo se están moviendo.

Estos sentidos van construyendo silenciosamente un mapa interior del cuerpo. Cuando están bien nutridos, el niño se siente seguro y firme dentro de su forma física. Cuando son débiles o aún no se han desarrollado plenamente, los niños pueden parecer inquietos, torpes o inseguros en sus movimientos, como si estuvieran buscando las experiencias que les ayuden a organizar su cuerpo.

Las oportunidades ricas en movimiento ayudan a que estos sentidos trabajen en armonía. Terrenos irregulares, troncos sobre los que equilibrarse, colinas para subir, objetos que cargar y

espacios abiertos donde correr ofrecen las experiencias variadas que los niños necesitan. En estos entornos el cuerpo del niño se vuelve poco a poco más coordinado y sensible.

En la naturaleza estas oportunidades surgen casi sin esfuerzo. Un sendero en el bosque ofrece lo que ningún espacio interior puede brindar con facilidad: suelo irregular que exige equilibrio, piedras que invitan a pisar con cuidado, ramas caídas que se pueden trepar y colinas que despiertan esfuerzo y determinación. La tierra misma se convierte en maestra. Cada paso le pide al niño que se ajuste, responda y encuentre su equilibrio.

En estos paisajes el movimiento nunca es repetitivo como suele suceder en espacios interiores. El niño debe adaptarse constantemente al terreno vivo. Un charco invita a saltar. Un tronco caído se convierte en una viga de equilibrio. Una pendiente exige fuerza y coordinación. A través de estas experiencias el cuerpo despierta a sus propias capacidades.

Lo que desde afuera puede parecer simple juego es en realidad un complejo entrenamiento de la voluntad. El niño aprende a medir su fuerza, a perseverar ante los desafíos y a experimentar la satisfacción de superar pequeños obstáculos. Cada logro fortalece la conexión interior entre la intención y la acción.

Los espacios naturales también ofrecen algo que muchos parques infantiles diseñados no pueden dar: apertura. Una colina puede subirse de muchas maneras. Una rama puede convertirse en un bastón para caminar, una herramienta para cavar o un tesoro para llevar a casa. Como el entorno no está completamente definido, el niño debe encontrarse con él desde su propia iniciativa.

De esta manera el mundo natural se convierte en un silencioso compañero del desarrollo. El paisaje no le da instrucciones directas al niño, pero constantemente invita al esfuerzo, al equilibrio, al valor y a la exploración. Lo invita a moverse, a intentar, a caer y a volver a intentar.

En generaciones anteriores, la infancia estaba llena de estas oportunidades. Los niños caminaban largas distancias, trepaban árboles, exploraban bosques y campos y ayudaban en las tareas del hogar. El propio paisaje invitaba al movimiento, y el cuerpo estaba constantemente en relación con el mundo físico.

La infancia moderna a menudo presenta un panorama diferente. Muchos niños pasan largos períodos sentados, ya sea en el automóvil, en el aula o frente a una pantalla. Algunos espacios de juego se vuelven muy controlados y ofrecen menos oportunidades para trepar, equilibrarse o enfrentar desafíos físicos. Cuando el movimiento se vuelve limitado, el niño tiene menos oportunidades de tomar realmente posesión de su cuerpo. El ser humano en crecimiento puede tener dificultad para sentirse verdaderamente en casa dentro de su propia forma física, y el proceso profundo mediante el cual el yo va encontrando su lugar en el cuerpo puede no desplegarse con la libertad que necesita.

Esto no significa que haya algo malo en el niño. A menudo simplemente significa que necesita más oportunidades para moverse libremente y con sentido dentro de su entorno.

En ambientes saludables para la primera infancia, el movimiento surge de manera natural dentro del ritmo del día. Los niños llevan agua para cocinar, ayudan a mover sillas y mesas, amasan el pan, barren el suelo o trabajan en el jardín. Estas actividades invitan al movimiento con propósito y al mismo tiempo permiten que el niño sienta que su esfuerzo tiene significado.

El juego al aire libre amplía aún más estas posibilidades. Trepar, cavar, equilibrarse, construir y correr por espacios abiertos fortalecen el cuerpo y también alimentan la imaginación. A través de estas experiencias el niño encuentra tanto desafíos como logros, y poco a poco gana confianza en sus propias capacidades.

Los juegos de círculo y los versos con movimiento ofrecen otra dimensión del movimiento en el aula de educación infantil. A través del gesto, el ritmo y el canto, los niños experimentan el movimiento coordinado en grupo. Los gestos del maestro se convierten en un ejemplo vivo que los niños imitan de manera natural, permitiendo que movimiento, lenguaje y ritmo trabajen juntos.

Lo más importante es que el movimiento permanezca vivo y lleno de sentido. Cuando los niños se mueven con propósito y alegría, sus cuerpos se convierten en instrumentos a través de los cuales la voluntad puede actuar. El movimiento deja de ser simplemente actividad física y se convierte en el silencioso campo de entrenamiento donde el niño aprende a guiar su propia fuerza.

Con el tiempo el niño comienza a experimentar una transformación tranquila. El cuerpo que antes se movía sin coordinación se vuelve firme y capaz. El niño que antes luchaba por mantener el equilibrio ahora corre con seguridad por el patio. Cada nueva habilidad fortalece la alianza invisible entre el cuerpo y la voluntad.

A través del movimiento el niño aprende no solo a moverse, sino también a orientar las poderosas fuerzas que viven dentro de él. Como un jinete que aprende a trabajar en armonía con un caballo lleno de energía, el niño descubre poco a poco el equilibrio, la dirección y el control.

De esta manera el movimiento en la primera infancia prepara el terreno para la libertad. Cuando la voluntad crece fuerte y firme dentro del cuerpo, el niño adquiere la base necesaria para la independencia y la acción con propósito más adelante en la vida.

Trepar, correr, equilibrarse y cargar cosas una y otra vez durante la infancia no son distracciones del desarrollo. Son el trabajo silencioso mediante el cual el niño aprende a tomar las riendas de su propia voluntad y avanzar por la vida con confianza y fuerza.

Biografía del autor

HeyZeus Oak es el director de **Heart in Hand Preschool** en Portland, Oregón, un programa de educación infantil Waldorf totalmente certificado y miembro de **WECAN**. También es mentor formado a través del **Center for Anthroposophy** y dedica su trabajo a cultivar reverencia, ritmo y belleza en la vida de los niños pequeños.