

Un projecte de creixement integral a l'escola: Ioga i Educació



Lidia Serra i López
Curs 2007-2008

ÍNDEX

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| PREFACI | 4 |
| 1. INTRODUCCIÓ | 6 |
| 1.1. Què és el loga | 6 |
| 2. MARC TEÒRIC | 9 |
| 2.1. Orígens del loga | 9 |
| 2.2. Tipus de loga | 10 |
| 2.2.1. El loga de la creació | 10 |
| 2.2.2. El loga de la conservació | 10 |
| 2.2.4. El loga de la transformació | 11 |
| 2.2.5. El loga a l'Educació | 13 |
| 2.3. Fonaments d'una educació integral a partir de l'aplicació del loga a l'Educació | 14 |
| 2.3.1. L'educació corporal | 15 |
| 2.3.2. La intel·ligència emocional | 16 |
| 2.3.3. L'educació de l'intel·lecte | 17 |
| 2.3.4. L'educació espiritual | 18 |
| 2.3.5. L'educació interna i externa | 19 |
| 2.3.6. El mandala com a eina pedagògica de centratge i equilibri emocional | 23 |
| 3. ACTIVITATS PER A L'APLICACIÓ DEL IOGA A L'EDUCACIÓ | 31 |
| 3.1. Metodologia, objectius i competències | 31 |
| 3.1.1. Continguts, objectius, competències bàsiques | 31 |
| 3.1.2. Créixer per dintre | 34 |
| 3.2. Educació Infantil i Primària | 36 |
| 3.2.1. Educació Infantil i Cicle Inicial | 37 |
| 3.2.2. Cicle Mitjà | 43 |
| 3.2.3. Cicle Superior | 49 |
| 3.3. Formació del Professorat | 54 |
| 3.3.1. Grups de Treball | 54 |
| 3.3.2. Professorat Interí | 56 |
| 3.3.3. CREDA | 57 |
| 3.3.4. Famílies | 58 |
| 4. AVALUACIÓ DE L'APLICACIÓ DEL IOGA A L'EDUCACIÓ | 60 |
| 4.1. Autoavaluació | 60 |
| 4.1.1. Objectius | 60 |
| 4.1.2. Educació Infantil i Cicle Inicial..... | 61 |
| 4.1.3. Cicle Mitjà, Cicle Superior, Professorat Interí, Famílies..... | 61 |
| 4.2. Avaluació dels Grups-classe i dels Grups de Treball de docents | 63 |
| 4.2.1. Objectius | 63 |
| 4.2.2. Procediments | 66 |
| 4.3. Avaluació del projecte | 67 |
| 4.3.1. Objectius | 67 |
| 4.3.2. Procediments | 67 |
| 4.3.3. Enfocament hermenèutic | 68 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.3.4. Formació per al Poessorat Interí | 70 |
| 4.3.5. Grups de treball | 74 |
| 4.3.6. CREDA | 78 |
| 4.3.7. Grups d'alumnes | 80 |
| 4.3.8. Famílies | 98 |
| 4.3.9. Grups-classe | 100 |
| 5. EXPERIÈNCIES DE RECERCA, TREBALL I APLICACIÓ DEL IOGA A L'EDUCACIÓ | 105 |
| 5.1. El R.Y.E. (Récherche sur le Yoga dans l'Éducation) | 105 |
| 5.1.1. L'associació | 105 |
| 5.1.2. Procés de formació del R.Y.E. | 105 |
| 5.1.3. Cronologia del R.Y.E. | 107 |
| 5.1.4. Publicacions | 108 |
| 5.1.5. Seus, adreces i contactes | 108 |
| 5.1.6. Principis d'aplicació del loga a l'Educació | 111 |
| 5.2. Grup de Treball de l'ICE de la UAB "El loga a l'Educació" | 112 |
| 5.3. Experiències diverses | 114 |
| 5.3.1. Educació Primària | 114 |
| 5.3.2. Educació Secundària | 123 |
| 5.3.3. Altres | 127 |
| 6. CONCLUSIONS | 130 |
| 6.1. Viure junts: consciència d'un mateix i de grup (YAMA) | 130 |
| 6.2. Fem neteja: l'adquisició i el manteniment d'una actitud positiva davant la vida a partir del desbloqueig de les tensions (NIYAMA)..... | 131 |
| 6.3. Em col·loco correctament. Coneixement postural de l'esquena com a eix vertebrador del cos (ASANA) | 132 |
| 6.4. La respiració, font de la vida. La respiració com a font d'energia i equilibri (PRANAYAMA) | 133 |
| 6.5. Em relaxo. La relaxació com a element regeneratiu del cervell i afavoridor de la concentració per aconseguir tres objectius: alliberar les tensions musculars, emocionals i mentals (PRATYAHARA) | 133 |
| 6.6. Em concentro. La focalització de l'atenció per aconseguir la concentració necessària i arribar a un bon aprenentatge (DHARANA) | 135 |
| 6.7. Conclusions finals | 135 |
| 7. PROPOSTES DE FUTUR | 138 |
| 7.1. La necessitat d'una Educació basada en el loga | 138 |
| 7.2. Propostes | 138 |
| 7.2.1. Formació del Professorat | 138 |
| 7.2.2. Assessorament i treball familiar | 139 |
| 7.2.3. Final | 139 |
| 8. BIBLIOGRAFIA | 140 |
| 9. AGRAÏMENTS | 143 |
| 9.1. Entitats | 143 |
| 9.2. Centres que han facilitat i possibilitat l'experiència | 143 |
| 9.3. Persones | 144 |

PREFACI

Creixem per dintre

Són les 11:30 del matí. Tot està a punt per a la classe d'avui. Sona la sirena. Vaig a buscar els nens i nenes que venen del pati. És la darrera setmana del curs.

Els acompanyo fins a la classe i, després d'haver entrat a l'aula, observo, escolto, sento...

....converses, idees, notícies, moviments frenètics, mirades centrades i atentes, energia en moviment, to de veu estrident, neguit, alguna corredissa per l'aula....

Les encarregades i encarregats de repartir el material necessari per començar la classe ja van fent la seva feina.

En silenci i com cada dia, començo a escriure a la pissarra "L'ordre del dia" de la sessió per situar-me jo mateixa i perquè tothom estigui informat del que hem de fer avui: és el nostre ritual d'entrada.

Avui fem:

- *"Creixem per dintre: l'àliga que s'envola"*
- *Cantata de la "Rebel·lió a la cuina"*
- *Audició i treball plàstic sobre "La Reina de la Nit", de W.A. Mozart*
- *Valoració personal i col·lectiva de la sessió.*

Girada d'esquena als alumnes, continuo percebent, sentint, escoltant....

A mesura que he anat escrivint, el to de veu ha anat baixant, els moviments s'han calmat....Em giro: les nenes i els nens ja estan dempeus, preparats per començar la classe amb un exercici de loga. No hi ha neguit ni corredisses, les mirades estan atentes, tranquil·les, centrades.

"Avui comencem el treball de 'Creixem per dintre' amb l'exercici de 'l'àliga que s'envola'. Peus alineats, genolls lleugrament flexionats, espatlles enrere i els braços al llarg del cos...."

"Ja podem seure i anem al segon punt: cadascú prepara la segona cançó de la cantata de la Rebel·lió."

La sessió es desenvolupa qualitativament, els minuts que hem estat treballant l'exercici de l'àliga ens han preparat la respiració, el desbloqueig físic, ens han destensionat i les nostres veus estan relaxades, a punt. L'atenció i la concentració estan a flor de pell.

I dintre meu sento i constato que hi ha un abans i un després de fer els exercicis de loga a classe; penso en tots els anys que he passat entrant a

classe i patint per posar ordre, per centrar els neguits i l'estrès de la pujada del pati, un estrès que se m'encomanava i se m'emportava i que influïa negativament en el tarannà de l'aula.

Ara veig que jo no havia de fer res, que el loga per si sol ja s'encarrega de centrar-nos, d'orientar-nos, d'equilibrar-nos i jo només l'he de proposar, conduir, acompanyar... Els alumnes i jo seguim aquest camí de centratge i desbloqueig amb encís, convençuts, valents...

Perquè cadascú de nosaltres vol **“Créixer per dintre”**.

1. INTRODUCCIÓ

*És un regal descobrir i acceptar que portem
a dins, amagat, un potencial únic, il·limitat.*

*Evidenciar-ho és responsabilitat de cadascú de nosaltres i treballar-ho és una
obligació ineludible que tenim com a membres de l'espècie humana, si volem complir
amb el nostre compromís de ser
part integrant de la Terra i de l'Univers.*

*El Ioga, com un bon mestre, ens acompanya, ens guia, ens respecta, ens
proporciona les eines per al descobriment dels tresors inescrutables que hi ha dins
nostre.*

1.1. Què és el Ioga?

El Ioga és un antic sistema de filosofia, estil de vida i tècniques per a l'evolució de l'ésser humà.

És la ciència de la vida correcta i, com a tal, està dissenyat perquè es pugui incorporar a la nostra quotidianitat.

La paraula “yoga” (1) en sànscrit vol dir “unió”.

Significa la unió entre els diferents estrats i aspectes de l'ésser humà, també la connexió de cadascú amb el que l'envolta.

La paraula “yoga” al mateix temps fa referència al conjunt de tècniques aplicades al desenvolupament integral de l'ésser humà, als mètodes i actituds mitjançant els quals és possible realitzar l'estat de “yoga” (unió). En aquest sentit, el Ioga pot definir-se com un conjunt de tècniques de perfeccionament de de l'ésser humà en els seus diferents nivells: físic, vital, mental, emocional, psíquic i espiritual.

Tots aquets aspectes de desenvolupament estan presents a l'Informe Delors com a punts de partida per a les noves dimensions educatives i és per això que el Ioga pot fer una bona aportació en aquests processos, ja que pot crear vincles de relaxació entre la tensió generada entre la tradició i la modernitat possibilitant un arrelament al present sense girar l'esquena al passat.

No podem confondre el Ioga amb un conjunt de tècniques a realitzar com si es tractés solament d'un treball físic o superficial sinó que és un mètode per equilibrar i harmonitzar el cos, la ment i les emocions amb la pràctica, entre d'altres, de postures físiques (*asana*), exercicis respiratoris (*pranayama*), relaxació conscient (*yoga nidra*), interiorització (*pratyahara*), d'exercicis de concentració (*dharana*) i atenció mantinguda o meditació (*dhyana*).

(1) Algunes paraules freqüentment emprades en aquest estudi provenen del sànscrit, la llengua antiga de la Índia. He cregut oportú d'escriure-les amb algun caràcter que no és propi de la llengua catalana per respecte a la llengua sànscrita i a la nomenclatura iòguica.

Al mateix temps, l'abast del seu objectiu va molt més enllà de qualsevol dogma o escola de pensament religiosa: justament, un dels seus propòsits és no alienar cap persona a partir d'una ideologia concreta treballant amb el desenvolupament de la consciència humana i l'autoconeixement.

El loga pot formar part de la nostra vida quotidiana com a eina de salut i desenvolupament integral, respectant i acceptant cadascú tal i com és i possibilitant que es doni un creixement humà de qualitat a partir d'una pràctica constant i respectuosa amb cada realitat, per diversa que sigui. Ajuda a l'individu a descobrir la pròpia identitat i la dels altres i la connexió existent entre tot plegat transcendent l'ego i permetent que vagi arribant a una major consciència de sí mateix i dels altres.

Prenent com a referència els quatre pilars de l'educació que proposa *l'Informe Delors: Aprendre a ser, Aprendre a conèixer, Aprendre a fer i Aprendre a viure junts*, podem veure el loga com una eina sumament valuosa per assolir aquestes fites ja que, amb treball i constància, ens ajuda a esdevenir persones més aptes per a viure i ens dóna eines per construir-nos durant tota la vida.

“Ens sembla que s'imposa el concepte d'una educació continuada al llarg de la vida, assegurant que esdevingui un procés continuat de formació de la persona humana, del seu coneixement i les seves capacitats.”
Informe Delors

Partint d'aquestes premisses, el present treball pretén ser una eina de difusió del loga i de la seva aplicació a l'Educació en tots els àmbits i nivells educatius a partir dels punts següents:

- L'estudi per conèixer en què consisteix, quines són les seves tècniques aplicables a l'Educació.
- L'experimentació de quins efectes pot produir en el creixement integral.
- Amb quines finalitats educatives podem utilitzar-lo i de quina manera pot influir directament en la nostra salut i benestar com a educadors/educadores, i en la dels nostres alumnes.

No podem ignorar que el loga és l'herència que hem rebut dels nostres avantpassats que s'ha anat transmetent de manera oral de generació en generació. La Bihar School of Yoga, amb seu a Munger i a Rikia, a l'Índia des de l'any 1964, es dedica a la recopilació i difusió dels textos antics, de les tècniques que utilitza el loga i n'estudia els efectes, indicacions i contraindicacions. Ha creat una Universitat, on els estudis iòguics es duen a terme amb rigor i competència tot investigant-ne els aspectes científics pertinents.

Va ser el mestre Swami Sivananda qui va iniciar aquest projecte i gràcies a això i als seus deixebles i successors Swami Satyananda, Swami Niranjanda i Swami Satyasangananda, a Occident anem rebent de manera organitzada,

clara i concisa aquest conjunt de tècniques que ens poden acompanyar, si volem, durant la nostra vida, com una via de coneixement clara i accessible a les necessitats de l'home actual. El loga és una ciència universal que és patrimoni de la humanitat i està a disposició d'aquesta. Està a l'abast de tothom qui vulgui conèixer-la i practicar-la.

El loga ens dóna el control de qualitat de la nostra vida. Quan practiquem loga aprenem a passar totes les accions de la nostra vida per aquest control de qualitat: el de la pròpia consciència, de les emocions, de l'intel·lecte. Llavors, és tot el nostre ésser que creix qualitativament en unitat amb ell mateix i el seu entorn, des de dintre cap a fora.

Segons *Rebeca Wild (2006)*, aquest és el veritable creixement, el que respecta les necessitats autèntiques de cada individu:

“Mitjançant aquesta interacció, l'organisme es fa a si mateix. S'activa el propi programa interior, construint les estructures corporals, psíquiques i espirituals i ho fa assimilant els elements que extreu del seu entorn, com una planta que extreu de la terra, de l'aigua, de l'aire i de la llum del sol tot el que necessita i ho assimila tal i com correspon al seu pla de vida.”

Un ésser humà en desenvolupament necessita amor incondicional i un ambient relaxat i adequat per portar a terme el seu propi desenvolupament. Aquest camí d'autorealització ens l'ofereixen el loga i la meditació, ja que treballen el desenvolupament de les estructures internes a través de la interacció amb el que l'entorn ens proporciona, possibilitant en cada individu un augment de la consciència i de les seves pròpies potencialitats. I tot això treballat amb respecte i acceptació cap a un mateix i cap als altres.

2. MARC TEÒRIC

2.1. Orígens del loga

A l'Índia, el loga s'ha transmès dins de les diverses tradicions, com la vàedica o la tântrica, però els exercicis de meditació i de loga no són pas exclusius d'aquest país. Trobem coneixement de la meditació i de mètodes similars a les civilitzacions dels indis d'Amèrica, a les antigues cultures escandinaves, a l'antic Egipte, a Babilònia, a Roma, dins del sufisme i del cristianisme i a la Xina.

Pitàgores dirigia una escola on s'ensenyava, entre altres coses, meditació i l'emperador Marc Aureli va escriure sobre aquest tema en el seu llibre "Pensaments". Abans que la cultura dels indígenes de l'Amèrica del Nord fos envaïda i destrossada pels europeus, una part de la seva vida cultural incloïa la iniciació a mètodes variats de meditació i de "mirada cap a un mateix". Es donava als joves indis un nom nou que simbolitzava per a ell i per als altres la veu que havia de seguir per a esdevenir ell mateix.

A Mèxic i a Colòmbia s'han descobert escultures representant postures meditatives i iòguiques. Sobre el vaixell víking Oseberg a Noruega es veu una galleda que porta gravat a la nansa la postura del Lotus. També s'ha trobat informació de la troballa de diverses estàtues de l'Europa romana i pre-cristiana amb posicions semblants: sembla ser que alguna mena de budisme hi havia arribat a tenir una certa difusió.

És molt difícil, però, precisar l'origen històric del loga i existeix diferència d'opinions al respecte. Alguns autors consideren que té més de cinc mil anys d'antiguitat, que seria anterior als Veda, els llibres més antics de la humanitat. Altres, afirmen que té el seu origen dins del marc d'aquests Veda. És evident que el loga, entès com una actitud personal de recerca i desenvolupament intern, és molt anterior a aquests textos. Les tècniques iòguiques que es practiquen avui en dia, però, és possible que no siguin tan antigues.

Alguns autors, com Mircea Eliade, sostenen que el loga ja era conegut i practicat en l'antiga civilització de l'Indus, que va florir en els mil·lennis tercer i segon a. de C. Les excavacions arqueològiques realitzades a més de seixanta indrets entre el mar d'Aràbia i la serralada de l'Himàlaia així ho evidencien. Aquesta civilització podia haver-se agrupat entorn a dues ciutats: Mohenjo-Daro, al sud, i Harapa, al nord. En aquesta àrea s'hi han descobert nombroses esculturetes de persones practicant postures iòguiques i de meditació, el que demostra que el loga ja era conegut abans que els aris envaïssin el subcontinent indi.

La mil·lenària cultura del loga ha evolucionat gràcies als savis de l'antiguitat, que van desenvolupar i van aplicar els ensenyaments d'acord amb les característiques de l'època. Llavors eren revelats de manera secreta de mestre a deixeble en una cadena que ha arribat fins als nostres dies. Amb el pas del temps, gran part d'aquests han estat transcrits, però hi ha una altra part que

roman oculta i només s'hi pot accedir a partir del contacte directe amb un mestre.

2.2. Tipus de loga

Segons el pensament tradicional indi, les forces Universals es poden catalogar en tres grans blocs segons la tendència que tenen i que la terminologia designa amb noms de divinitats, que són Bhrama, Vishnu i Shiva, les quals representen les forces de creació, conservació i transformació de l'Univers.

2.2.1. El loga de la creació

Aquest loga estudia els aspectes de la creació i s'expressa al·legòricament descrivint la natura i és essencialment intel·lectual. Els textos antics associats són els Veda i els Puranes i està representat per l'experiència de l'estudi dels savis.

Representa el coneixement intel·lectual i la saviesa.

2.2.2. El loga de la conservació

Es defineix a través dels textos dels Upanishads i el Baghavad Gita, que ensenyen als homes la manera de viure la vida amb harmonia i realització.

En aquesta tendència apareixen:

- **Jnana loga**

És el procés de convertir el coneixement intel·lectual en saviesa.

Cal que es treballi amb la pràctica i la pròpia experiència, l'anàlisi personal, el coneixement des de la pròpia vivència, el desenvolupament de la naturalesa intuïtiva i l'experimentació de la unitat interna.

- **Bhakti loga**

És el camí del cor i de les emocions. Es manifesta amb una actitud d'amor cap a cada cosa que fas. És el camí de la devoció cap a la divinitat o el mestre (guru).

- **Karma loga**

És una actitud de servei i entrega, de desaferrament davant les coses del dia a dia.

2.2.3. El loga de la transformació

Aquest loga treballa amb l'energia a fi de transformar-nos i elevar-nos. Apunta cap a la Consciència. Els Tantra i els Sutra són els textos que millor el representen i en són un clar exponent les escoles de Hatha loga i de Raja loga.

- **Tantra**

Els Tantra són textos escrits en llenguatge simbòlic on es recull la pràctica i la teoria del tantrisme. En ells s'hi estructura una visió dual de l'Univers que es representa simbòlicament mitjançant la polaritat de Shiva i Shakti, que podem traduir lliurement com a Consciència i Energia.

L'objectiu del Tantra consisteix a incrementar i alliberar aquesta energia a fi de despertar i expandir la nostra consciència i ho fa transformant en una pràctica compromesa (sadhana) qualsevol acte dels que ens ofereix la vida, a fi de superar les limitacions que els sentits imposen a la ment.

El Tantra no rebutja res del que hi ha en el món. En cada situació, en cada sentiment, pensament o acció hi ha continguda una profunda veritat que, si s'experimenta plenament i amb entrega absoluta, porta a desvetllar tot el nostre ésser i a alliberar les seves potencialitats.

És per això que accepta l'individu tal i com és i li ofereix una opció de transformació a partir del punt evolutiu en el que es troba, sense que hagi de suprimir res. Considera que tothom té el potencial per a la realització i que, qui ho vulgui, pot desenvolupar-lo sense barreres de classe social, religió, creença, raça o gènere.

És per això que, al llarg dels segles, el tantrisme ha anat desenvolupant una gran quantitat de tècniques i procediments, entre els quals és fàcil de trobar-ne d'escaients i útils per a qualsevol mena de persona, temperament i nivell de realització. No hi ha un sol camí per a tothom, sinó que cadascú ha de trobar la seva pròpia via enmig del procés d'evolució.

El mandala (dibuix centrat), el yantra (forma de mandala que representa gràficament i matemàtica els arquetips universals) i el mantra (estructures de so i vibració amb una força especial) són tres dels elements principals que formen part de la pràctica tântrica. Aquestes tres tècniques són una representació simbòlica que treballa la unió entre els diferents estrats de la persona i l'Univers.

- **Hatha loga**

El Hatha loga és la part del Tantra més específicament relacionada a entrenar i preparar el cos i la ment per obtenir un equilibri i uns nivells superiors de consciència: uneix la força vital i la força mental.

Es comença treballant amb exercicis de neteja de toxines, postures físiques, exercicis respiratoris, gestos i claus energètiques i meditació. És la forma de

loga més estesa i generalitzada a Occident i que la majoria de centres imparteixen.

- **Raja loga**

En aquest loga es posa l'èmfasi en el coneixement interior que transcendeix directament al món exterior i el cos físic.

El Raja loga sol identificar-se amb Patanjali, que es creu que va viure uns 400 anys A. de C. Aquest savi va fer una sistematització dels ensenyaments que van sorgir de l'experiència del loga de la creació. Va construir un text magnífic, els loga Sutra, amb una estructura composta per vuit graus progressius perquè la persona practicant pugui anar-se perfeccionant per assolir l'estat de Consciència Absoluta (Samadhi).

Aquests estadis són els següents:

1. YAMA. Codi de conducta social on s'hi contempla la no-violència cap als éssers i les coses, practicar i defensar la veritat sense ferir els altres, l'honradesa, l'honestedat, el no ambicionar ni atresorar i el control de l'energia sexual.
2. NIYAMA. Codi de conducta personal on s'hi inclouen cinc actituds que harmonitzen i purifiquen la part interior de l'individu: neteja interna i externa, cultivar l'actitud de satisfacció, austeritat, autoestudi i confiança.
3. ASANA. És la postura física de la meditació i poder-la mantenir per un període de temps. Actualment, aquesta paraula designa diferents postures que s'estructuren a partir l'eix vertebral i que tenen uns efectes positius i saludables sobre els diferents sistemes del cos.
4. PRANAYAMA. Es la regulació de l'energia vital a través de la respiració, utilitzant la màxima consciència en el fet respiratori (inspiració-retenció-expiració).
5. PRATYAHARA. La pràctica d'asana i pranayama condueixen a una progressiva desconexió dels sentits exteriors i dels estímuls exteriors. Això genera un estat mental clar, serè i d'atenció.
6. DHARANA. Significa concentració mental. Quan la influència dels estímuls externs i l'activitat psíquica ha estat neutralitzada a través de Pratyahara, la ment es fixa en una sola cosa exclouent-ne les altres i es produeix una unificació de l'energia mental o concentració.
7. DHYANA. És l'estat de meditació o la prolongació de la concentració.
8. SAMADHI. És la fita de tots els ioguis, ja que es produeix com a conseqüència de la prolongació de l'acte meditatiu i desemboca en un estat de Consciència absoluta. És el despertar de l'energia de l'ésser humà.

2.2.4. El loga a l'Educació

Ja es considera que el loga a l'Educació és un nou tipus de loga que està directament relacionat amb el loga de la transformació, on es pretén treballar la unitat integral de la persona amb ella mateixa i amb el món que l'envolta. Mostra un enfocament absolutament respectuós i integrador amb el grau de desenvolupament que té cadascú, que pren com a base de treball. D'aquesta manera es treballen les individualitats en connexió amb l'entorn tenint en compte el seu potencial i es respecta cada procés individual com a vàlid i positiu. Afavoreix l'aprenentatge i el creixement ja que, segons Rebeca Wild (2006), el veritable aprenentatge només és possible amb la interacció d'un mateix amb el medi. El loga possibilita que les condicions i característiques de cada individu millorin perquè aquesta interacció es pugui donar amb més qualitat.

El R.Y.E. (*Récherche sur le Yoga dans l'Éducation*) valida aquesta afirmació. És una organització sense ànim de lucre establerta a França i es dedica des de fa 30 anys a la recerca i aplicació del loga a l'Educació. D'ella ja se'n parlarà més extensament en el capítol d'experiències.

Aquesta organització, pionera en la introducció d'aquestes Tècniques dins l'Educació, ha estat capaç d'organitzar una formació reglada a nivell internacional per als docents que hi vulguin treballar i ha desenvolupat un cos teòric com a base d'aplicació posterior.

Aquest loga pren com a base els graus de l'escala de Patanjali esmentats en l'apartat de Raja loga i els adapta al desenvolupament escolar, des de l'Educació Infantil fins a l'Ensenyament Secundari Obligatori i el Batxillerat, de manera que es puguin aplicar tècniques i exercicis de coneixement cap a un mateix i cap a l'educació a partir d'un codi ètic social (YAMA, NIYAMA), actua sobre el cos físic treballant la columna vertebral que està en creixement com a eix de salut física i mental (ASANA), ofereix unes tècniques de respiració progressives que afavoreixen l'equilibri cel·lular entre l'O₂ i el CO₂ (PRANAYAMA), cosa que ajuda a restablir l'equilibri emocional, introdueix els alumnes a la relaxació per afavorir la calma mental i física necessària i imprescindible perquè els aprenentatges es puguin donar (PRATYAHARA) i ofereix un espai per a l'atenció i la concentració a l'aula a partir d'exercicis curts, senzills i efectius (DHARANA).

Els estadis de DHYANA i SAMADHI corresponen evolutivament a estats d'interiorització que s'han de desenvolupar durant l'edat adulta. Per això, el loga a l'Educació no se n'ocupa amb els alumnes, però sí que ho fa amb els docents, ajudant-los a restablir l'equilibri mental, emocional i físic.

El loga posa al nostre abast unes eines senzilles, efectives i profundes per afavorir els processos de creixement i aprenentatge i que es poden aplicar en el nostre sistema educatiu. En l'avaluació d'aquest estudi veurem quins han estat els resultats reals d'aplicació d'aquestes tècniques durant aquest curs en els diferents àmbits educatius.

2.3. Fonaments d'una educació integral a partir de l'aplicació del loga a l'Educació.

L'educació autèntica contempla la pluralitat del diferents estrats de l'ésser humà.

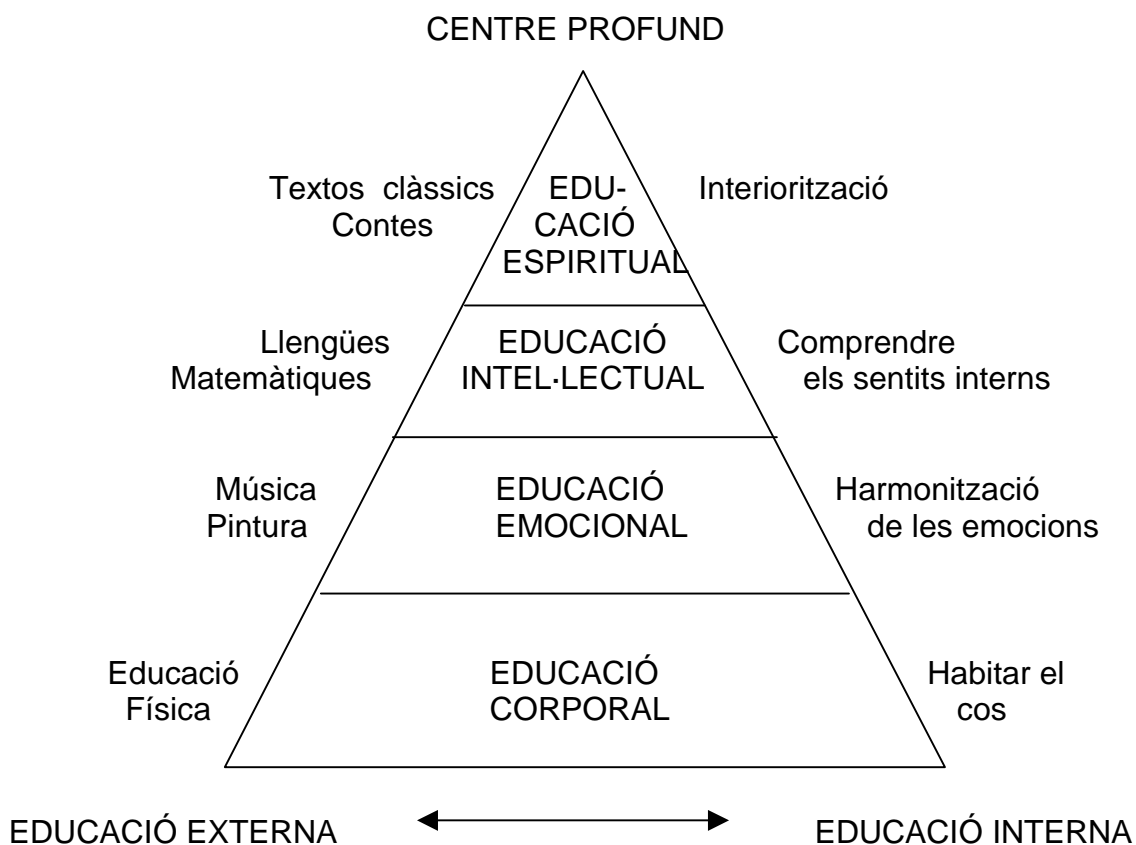
Hi ha la imatge de la persona que és comparada a una diligència o un carro tibat per cavalls amb un conductor. Es presenta, per exemple, a la tradició hindú, al Katha Upanishad, al Fedre de Plató i també dins la tradició budista. La part de l'habitacle de la diligència, una carcassa amb rodes, correspon a la part física del cos. Els cavalls, corresponen al nivell emocional, les passions. El conductor de la diligència és l'encarregat de dirigir els cavalls, és a dir, de recollir les vivències dels sentits i de l'intel·lecte. Una bona cohesió entre el conductor i els cavalls és important. Si aquest conductor no domina bé els cavalls aquests llavors s'emballen, es desorienten i van en totes direccions, les passions exploten, descontrolen el carruatge i la diligència es tomba.

Hi ha també un viatger a dins del carruatge, a l'interior de la diligència. Correspon al domini espiritual i al centre de l'existència: la consciència. Aquest viatger és qui coneix la destinació del viatge. Podem tenir un conductor que domina bé els cavalls però si no coneix el destí del viatge es pot perdre perquè no sap cap on ha de guiar els cavalls que tiben de la diligència.

Així doncs, dintre d'una visió holística (*holos=tot*) és important de desenvolupar el conjunt dels diferents nivells i, encara més important, de mantenir la conjunció entre ells. No es tracta de treballar-hi per separat. El loga, que etimològicament ve de la paraula sànscrita *yug=unió* ens ho recorda, ens fa aprendre la manera de poder entrellaçar millor els plans físic, emocional, intel·lectual i espiritual, tot i que la nostra civilització contemporània tendeix a refusar el darrer per confusió entre la part espiritual i les religions.

Cal tenir en compte, a més dels diferents estrats de l'Ésser, la doble polaritat de l'educació holística, que ha de ser l'educació interna i l'externa. Si prenem com a exemple el nivell del cos físic, pot ser educat de manera externa a partir d'exercici físic; pot ser educat de manera interna, que és el treball de sentir i escoltar internament, com fa el loga a partir de la presa de consciència dels exercicis.

La veritable educació per al desenvolupament de l'ésser humà comprèn aquests camps:



2.3.1. L'educació corporal

Si mirem el treball físic des de punt de vista del loga (ASANA) constatem que desenvolupa les capacitats corporals millorant la salut del cos. A partir de la mirada interna en cada exercici que es fa, es va més enllà del treball purament físic que proposa el Currículum escolar en la matèria d'Educació Física.

El concepte d'habitar el cos evoca el desenvolupament de la consciència corporal. Amb els exercicis que el loga proposa, s'afavoreix la construcció del respecte i l'acceptació de la nostra part física mitjançant l'exploració interna. El desvetllar aquesta dimensió del cos afavoreix l'autoconeixement: és només a partir de la consciència i de la percepció d'un mateix, de les pròpies capacitats i les pròpies limitacions que estem en condicions per conèixer i respectar les dels altres.

- **Esquelet i musculatura**

El loga afavoreix el manteniment saludable i el desenvolupament de la flexibilitat i l'agilitat i la posició correcta de la columna vertebral sense tensió ni estrès. Utilitzat en edat de creixement pot arribar a fer prevenció de lesions i desviacions i, fins i tot, a corregir alguna patologia concreta.

- **Sistema nerviós i sistema endocrí**

La pineal és una glàndula petita que trobem al cervell, tocant el final de la medul·la. En el loga, és l'espai que correspon a la saviesa i a la intuïció. Quan els nens i nenes arriben als vuit anys, la pineal inicia la seva degeneració.

Aquest moment correspon a l'inici del desenvolupament sexual, en el qual es precipita el llançament d'hormones des de la glàndula pituïtària. Aquests alts nivells hormonals en el cabal sanguini produeixen un desequilibri de les seves capacitats mentals, emocionals, físiques i energètiques. Això provoca que la resta del sistema endocrí, regit per aquesta glàndula, funcioni distorsionadament i causi trastorns i problemes de comportament.

Amb la pràctica del loga podem retardar aquest desenvolupament creant un equilibri entre el sistema nerviós simpàtic i el parasimpàtic i fent que, quan arribin aquests desequilibris, el nen o nena sigui més gran i estigui més ben estructurat internament i més ben preparat per fer front a una etapa de desequilibris.

- **Sistema digestiu, sistema respiratori-circulatori**

Cap als vuit anys, els pulmons encara estan creixent i s'estan formant. Per això és molt important que els nens i nenes facin exercicis respiratoris per eixamplar les seves capacitats i per equilibrar els hemisferis cerebrals, fet que es dona respirant sempre pels dos narius i essent conscient de la respiració. Al mateix temps, s'activa l'oxigenació cerebral equilibrant els nivells de CO₂, necessaris també per estimular la necessitat de la respiració i el desenvolupament equilibrat de les capacitats de cadascun dels hemisferis, tot creant més connexions nervioses que estimulen un funcionament i desenvolupament cerebral correcte i saludable. Cada gest que fem, cada moviment que realitzem cada sensació que experimentem, està relacionat i es regeix per una zona concreta del cervell. Per això, és fonamental que les nenes i els nens tinguin una consciència clara del seu esquema corporal. Quan en la immobilitat de la relaxació es ressegueix mentalment cada part del cos, estem realitzant un massatge sistemàtic a tota la zona cerebral corresponent.

Segons les darreres investigacions, la rotació de consciència del propi cos estendria els seus efectes a la vida quotidiana, ajudant la persona a coordinar millor els seus moviments físics. Aquesta tècnica transmesa pel loga ens indica com els savis de l'antiguitat coneixien de bé el sistema nerviós.

2.3.2. La intel·ligència emocional

Tal i com exposa Anna Carpena (2003), les emocions han passat a ser considerades com a part integrant de la intel·ligència a partir del moment que Mayer i Salovey (1997) van proposar-ho basant-se en les investigacions i teories neurobiològiques de le Doux, Ekman, Davidson i Kagan.

Goleman fa la seva proposta de treball de les emocions a l'escola per contribuir en el creixement integral de l'individu basant-se en la manera que els nens aprenen a modelar circuits cerebrals. Gardner demostra que una intervenció en l'educació de les emocions a l'escola possibilita que més alumnes puguin arribar a un bon desenvolupament.

- El loga i les emocions

L'educació de les emocions a l'escola està tractada a partir de l'educació artística (la música, l'art plàstica..) i és una educació externa.

En el vessant emocional, Anna Carpena (2003) ens proposa treballar amb quatre blocs temàtics: la gestió d'emocions i sentiments, l'autoestima, l'empatia i la resolució positiva de conflictes. El loga a l'Educació acompanya i complementa el desenvolupament intern d'aquests quatre blocs i ho fa amb exercicis lúdics i senzills que s'inclouen en els apartats YAMA i NIYAMA (conducta personal i social), i proposa un treball d'educació interna de les emocions amb la presa de consciència de la respiració (PRANAYAMA), ja que ambdues estan estretament lligades i interactuen.

Res millor que la saviesa popular per relacionar la respiració i les emocions. Fixem-nos quan diu "Se m'ha tallat la respiració" per voler dir que hem rebut un xoc emocional o bé "*Deixa'm respirar una mica*" quan estem bloquejats o altres exemples com aquests, relacionats amb diferents moments emocionals:

"Si la seva àvia el veiés córrer sense parar se li *tallaria la respiració* i li pregaria que *recobrés l'alè.*"

No prenguem com a model els qui *van curts d'alè.*

Tanta pressa té d'arribar al seu *darrer sospir?*

Un cop va prendre la decisió, la seva família va donar *un sospir d'alleujament.*

Així doncs, amb les tècniques de loga a l'Educació arribem a l'arrel del conflicte creant una estructura d'equilibri entre els pensaments, les emocions i les accions. D'aquesta manera ajudem el desenvolupament de les estructures corticals del cervell, imprescindibles per a un futur pensament racional a través del camí de l'autoestima i l'empatia.

És a través de la respiració que eduquem la unió i l'harmonia entre les emocions i l'intel·lecte. És llavors quan es pot donar una resolució positiva de les situacions de la vida.

2.3.3. L'educació de l'intel·lecte

Segons Howard Gardner, la intel·ligència és la capacitat d'ordenar els pensaments i coordinar-los amb accions. No tothom funciona amb la mateixa mena d'intel·ligència i, per això, des de l'educació del segle XXI, cal estimular les potencialitats de cada alumne/a de manera activa i afectiva.

Hi ha 8 habilitats cognoscitives que funcionen plegades o amb el domini d'unes sobre d'altres, segons la persona. Dins del món educatiu hauria de ser prioritari el fet de respectar la font de coneixement principal que tingui cada alumne, que són les següents:

1. Lingüística.
2. Lògico-matemàtica.
3. Corporal i cinestèsica.
4. Visual i espacial.
5. Musical.
6. Interpersonal.
7. Intrapersonal.
8. Naturalista.

És obvi el predomini que les dues primeres tenen sobre les altres en el nostre món educatiu, la qual cosa actua en detriment del desenvolupament integral.

Pal·liar aquesta mancança és primordial si volem oferir un sistema educatiu holístic. Perquè es pugui desenvolupar una bona intel·lectualitat, cal educar la visió interna d'un mateix i del món que ens envolta (intel·ligència intrapersonal i interpersonal). És llavors que podem representar dins la ment els conceptes, les abstraccions, les operacions lògiques i els llenguatges.

El loga ens ofereix un espai educatiu per treballar dins les aules que desenvolupa aquests aspectes interns de l'ésser humà a partir d'exercicis de visualització, concentració i de relació amb un mateix i amb els altres a través de la música, el moviment, els sentits i les percepcions cinestèsiques internes (PRATYAHARA, DHARANA). Aquestes tècniques afavoreixen la relaxació i la concentració, qualitats indispensables per poder arribar als aprenentatges.

2.3.4. L'educació espiritual

Malgrat la connotació religiosa que pot suscitar aquest apartat, voldria remarcar que significa "l'aliment" psíquic de la persona. Sovint, han estat les religions que s'han ocupat d'aquest aspecte del desenvolupament humà i és per això que l'escola sovint ha confós la religió amb l'educació espiritual i l'ha descartada dels seus programes.

L'Informe Delors fa aquest esment al respecte:

"L'educació ha de contribuir al desenvolupament total de cada individu, és a dir, esperit i cos, intel·ligència, sensibilitat, sentit estètic, responsabilitat personal, espiritualitat."

Així doncs, cal que observem el veritable sentit d'aquesta educació: es tracta d'educar la consciència, la presència en cada acte que pensem i que articulem a partir de l'observació interna d'un mateix. Aquest és el veritable enfocament de l'educació espiritual que respecta qualsevol ideologia i idiosincràsia.

Activitats enfocades des del punt de vista del loga, com ara petites lectures de textos amb lliçons morals, contes tradicionals provinents de diverses cultures, visualitzacions internes d'imatges o petites meditacions, poden alimentar aquesta educació.

2.3.5. L'educació interna i externa

- El cervell

El cervell és l'òrgan que uneix les dues educacions, la interna i l'externa. A cada hemisferi li correspon una d'aquestes parts: el dret correspon a l'aspecte intern de l'educació i l'esquerre a l'aspecte extern. Així doncs, de l'equilibri entre els dos hemisferis deriva el desenvolupament qualitatiu i quantitatiu de la persona humana.

Per unificar el cervell, els investigadors han estudiat els efectes de la meditació i els exercicis de loga. Banquet ha demostrat que el loga unifica el cervell i fa que actuï com a unitat. Això va acompanyat d'autoconfiança i coneixement cap a un mateix i el que ens envolta. Quan es practica loga amb assiduïtat, augmenta la creativitat, l'energia i la consciència, portant tot plegat al coneixement.

Una nova aportació educativa pot ser el pensar en una unió entre educació, ciència i meditació (loga). D'això ja hi ha experiències, com per exemple el mètode accelerat d'aprenentatge de Georgi Lozanov a Bulgària que utilitza les parts essencials del loga Nidra (relaxació conscient) per millorar les capacitats cognoscitives del cervell.

Don Schuster, de la Universitat estatal d'Iowa, utilitza també aquestes tècniques de relaxació i Judy Tyler, d'Atlanta, ho fa també amb alumnes d'Educació Secundària Obligatòria, aconseguint uns resultats d'equilibri emocional i intel·lectual molt satisfactoris.

Aquesta nova mirada educativa va tenir els seus inicis pel maig de 1978 quan la Universitat Pública de Califòrnia va organitzar unes conferències per a educadors, pedagogs i psicòlegs en general.

Van treballar amb tallers de biofeedback, tai txi txuan, loga i meditació que van adaptar al desenvolupament dels alumnes i per ser aplicats a les aules en diferents espais amb nens i joves en edat de creixement, amb la qual cosa es va comprovar científicament la competència positiva d'aquestes eines dins del món educatiu.

Aquestes conferències van validar el loga com a eina complementària de desenvolupament psicomotriu, cognitiu i espiritual quan està integrat dintre dels currículums i dels programes educatius. Aquesta integració suposaria un avenç en el camp del desenvolupament de la ment i la personalitat i en l'obertura de la part dreta del cervell per donar pas a una via més profunda de coneixement.

El loga jugaria un rol crucial, en el sentit que proporciona un programa sistemàtic, organitzat, segur i pràctic per equilibrar els aspectes abans esmentats.

Com que expandeix la nostra natura intuïtiva, ens ajuda a desenvolupar les percepcions cinestèsiques, les quals ens donen una informació molt més global

de les coses, afavorint l'aprenentatge. Aquestes percepcions ens relacionen millor amb nosaltres mateixos i, conseqüentment amb el nostre entorn: les habilitats socials milloren i l'índex de conflictes baixa, iniciant una espiral de confiança i autoestima indispensable per al creixement.

Aquest desenvolupament també ajuda en l'aprenentatge de la lògica. Les matèries escolars s'entenen millor ja que s'ha treballat des del punt de vista de les tècniques de visualització que proposa el loga. Això està demostrat a l'escola alternativa Magnet Arts Elementary School a Eugene, Oregon, als Estats Units on la lectura i l'escriptura s'imparteixen a través del teatre. La dansa s'utilitza paral·lelament amb les matemàtiques i la música amb les ciències.

Introduint les tècniques de loga dins dels currículums educatius s'afavoreix l'equilibri del cervell i el desenvolupament de la consciència, es poden prevenir trastorns conductuals, crisis d'identitat i s'afavoreix un creixement saludable que uneix la relació entre docents i alumnes, la qual cosa orienta el futur dels estudiants i redueix l'índex d'estrès i de 'burn out' dels docents.

Tornant a la imatge de la diligència que s'ha proposat al començament d'aquest apartat podem dir que amb l'aplicació de les tècniques de loga a l'Educació aquesta pot arribar a ser completa: es tracta de desenvolupar i educar la persona per arribar a conèixer el centre profund d'un mateix, "el passatger de la diligència", que és qui coneix l'itinerari del viatge i que guia la resta de parts de la diligència i les manté en bon estat perquè puguin fer la seva feina de manera harmònica: el conductor (l'intel·lecte) que condueix els cavalls (les emocions i les passions) i el carruatge (cos físic). Si ens eduquem a nosaltres mateixos i donem la possibilitat als nostres alumnes de trobar aquest conductor (la pròpia consciència, la part espiritual de l'ésser), podem conduir la nostra vida cap a un creixement integral satisfactori.

- L'atenció i la concentració: sentits i aprenentatge



Cal tenir presents les percepcions internes i externes que rebem a través dels sentits i les sensacions cinestèsiques ja que configuren el desenvolupament de cadascuna de les parts de l'ésser humà.

El món de les sensacions és diferent del món de l'intel·lecte, però estan estretament relacionats. Tenim cinc sentits exteriors que utilitzem per veure, escoltar, olorar, tocar i assaborir. Aquests són els sentits físics, que recullen informació de l'exterior i la transmeten pel sistema nerviós fins al cervell i aquest la processa, analitza, classifica i en determina la resposta més

escaient a donar; és dintre d'aquesta valoració que el cervell jutja l'estímul rebut com a acceptable o no acceptable i és aquest judici, del qual l'energia emocional n'és un component important, el que porta a la reacció subseqüent.

Tenim també els sentits interns que treballen sobre el pla mental i que són fonamentals a l'hora de l'aprenentatge. Per exemple, quan fem matemàtiques demanem als alumnes que representin mentalment operacions, figures....

En tercer lloc, tenim els sentits espirituals, que tenen un paper primordial en l'educació de la consciència i obren l'accés a un món diferent del pla mental. Segons Carl Gustav Jung és el pla de les sensacions, el món dels arquetips. Perquè es puguin manifestar, cal rehabilitar el silenci intern i possibilitar l'escolta d'un mateix. És llavors quan podem explorar la veritable essència interna de cadascú que ens guia cap a decidir i seguir el camí que més ens convé: és la part més sensorial, més subtil, i és amb la mirada de la consciència que els sentits interns poden processar la informació entrada pels sentits externs per arribar a aquesta part més subtil que porta directament a l'aprenentatge.

Aquesta font de consciència es podria simbolitzar per un punt lluminós comparable al sol i el fluxe de les nostres percepcions, externes i internes, podrien ser com un llac. Si les aigües estan remogudes, no podran reflectir la imatge del sol tal i com és, sinó que reflectirà un gran nombre de llumetes disperses per sobre de l'aigua. Per altra banda, si l'aigua està en calma, sense onades, es veurà perfectament el cercle lluminós del sol reflectit sobre les aigües.

Conseqüentment, per prendre consciència d'aquesta font cal que entrenem l'atenció. Per això, cal apaivagar primer el remolí dels nostres pensaments i les nostres sensacions. Desenvolupar l'atenció significa, doncs, calmar i equilibrar les emocions per poder veure aquesta profunda font de consciència com un punt lluminós que enfoca cadascuna de les nostres percepcions i sensacions. Si això passa a través de l'atenció i la concentració, totes les informacions entrades a través dels sentits es veuen clares i nítides, com la llum del sol reflectida sobre el llac en calma.

Abans d'exercitar la concentració, és important definir-la de manera convenient. Veiem que la paraula deriva del terme "centre", que està escrit al mig. Així doncs, la concentració significa un "retorn al centre" –al punt de llum, a la font de la consciència- i és a partir d'aquest centre que podem recollir tota la nostra atenció i focalitzar-la com un raig làser sobre l'objectiu triat com, per exemple, pot ser qualsevol procés d'aprenentatge o objectiu procedimental.

Hem de distingir tres fases en el procés de la concentració:

- 1. Selecció d'un sentit:** segons l'objectiu, triarem un sentit deixant els altres en parèntesi. Per exemple, per escoltar una explicació, escollirem l'oïda o per llegir un text utilitzarem la vista.

2. Interiorització: tot seguit, anirem cap al punt de la concentració interioritzant el sentit triat. Si optem per la vista, veurem les representacions mentals del que estem percebent dins del nostre espai frontal visualitzant-ho abans que el nostre punt de consciència ho reculli.

3. Projecció del “raig làser” sobre una “diana”: finalment, mantenint la nostra atenció, obrirem gradualment el seu raig cap a l’exterior en direcció a un objectiu determinat, com pot ser una llista de vocabulari per aprendre, per exemple.

Cal destacar que com més treballats estiguin els diferents sentits, tant a nivell extern com a nivell intern, més eines d’aprenentatge tindrem al nostre abast i aquest es donarà amb més qualitat.

També cal dir que mai s’insistirà prou en la gran importància que els sentits interns tenen en l’aprenentatge i del paper crucial que hi juguen. Són el pont entre el món exterior i l’abstracció de les conceptualitzacions. Només hi ha aprenentatge significatiu si els sentits interns han interioritzat la informació cap a la font de consciència interna que ho processa i ho enregistra.

Els sentits interns estimulen la col·laboració dels dos hemisferis cerebrals. El cervell esquerre treballa de manera analítica i lineal, prenent les coses les unes després de les altres. És el “palau” de la lògica i del llenguatge. El cervell dret, ben al contrari, funciona de manera intuïtiva. És el “palau” del somni i de les evocacions internes que es concreten en imatges de les abstraccions del seu veí esquerre.

Les funcions dels dos hemisferis les podem veure a grans trets en la graella següent:

| hemisferi esquerre | hemisferi dret |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Llenguatge, paraules• Lògica, anàlisi punt per punt.• Abstracció• Sentit del nombre | <ul style="list-style-type: none">• Evocació interna: “imatges” mentals• Intuïció: globalitat• Concretització• Percepció de l’espai |

Ens podem adonar de seguida que el nostre sistema escolar està basat, sobre tot, en la part esquerra del cervell. Tenim una tendència persistent a negligir l’àrea dreta del cervell en els processos d’aprenentatge: repetim mentalment un concepte (hemisferi esquerre: àrea del llenguatge) ometent i no donant espai per il·lustrar-lo dins l’espai interior com a una imatge interna (hemisferi dret: imatges mentals) deixant hemiplègic el desenvolupament cerebral amb les conseqüències que això comporta.

Aprendre amb tot el cervell no és només desenvolupar els sentits interns, sinó també treballar conjuntament amb els dos hemisferis. La llum de la memòria només s’encén quan funcionen plegats.

2.3.6. El mandala: una eina pedagògica de centratge i equilibri emocional

“Només un projecte de creixement, de dinamització de tota la persona, pot ser el motor de l’educació”.
Marie Pré

Al costat dels exercicis corporals, d’observació, el loga també ens ofereix el mandala com a eina molt poderosa i completa de centratge i equilibri emocional i mental.

El loga a l’Educació el pren com a eina formativa a partir dels fonaments teòrics que la neuropedagogia ha desenvolupat i experimentat durant més de 15 anys i per això és important fonamentar els principis d’aplicació que el regeixen.

La paraula “mandala” és d’origen sànscrit i significa “cercle” i per norma general designa qualsevol figura organitzada al voltant d’un centre.

El mandala es considera patrimoni de la humanitat ja que només hem de donar un cop d’ull als llibres d’art de les diverses civilitzacions de la Terra per verificar la seva omnipresència: els podem trobar a les piràmides, als tanka tibetans, els tòtems americans, les rosasses de les catedrals i totes les formes de blasons.



Gaudí, Parc Güell de Barcelona

Els indis pells roges van construir les seves «tepees» (tipis) rodones i els seus campaments estaven assentats en cercle.

Si analitzem una cèl·lula, veiem que representa exactament la simbologia del mandala:

- El centre: el nucli que conté el programa (ADN).
- El citoplasma: el lloc de circulació, de transformació.
- La membrana citoplasmàtica: manté la unitat del conjunt i assegura els intercanvis necessaris amb l’exterior.

Observant l'organització del cosmos, el sistema solar, les estrelles i els seus satèl·lits, les galàxies girant al voltant del seu eix..., veiem que tot és un mandala que és la forma de la vida, del creixement a partir d'un punt que proporciona energia al conjunt. És la imatge constant d'anar i tornar entre l'interior i l'exterior, del moviment vital de qualsevol ésser, que oscil·la entre l'expansió i la tornada al centre per retrobar la font d'energia vital. És la força centrífuga, que porta un nen o nena a l'exploració i a l'aprenentatge i la força centrípeta que retorna l'adult a la introspecció i al creixement intern.

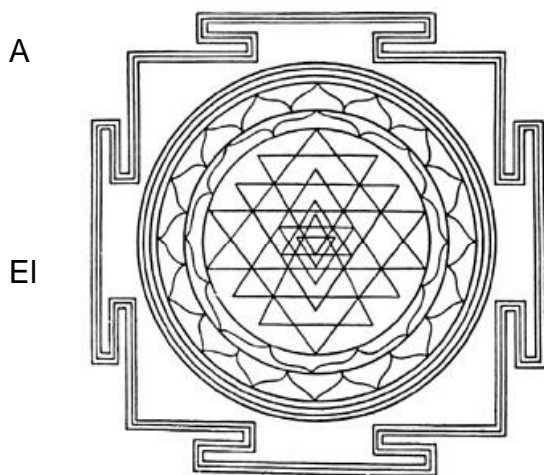
El mandala és el que descobreixen els físics tant en l'infinitament petit com en l'infinitament gran: els electrons evolucionen al voltant del nucli descrivint arabescos i el moviment de la nostra vida està fet de la *dansa* eterna dels mandales que portem dins. Els grans de sorra que som porten en el seu si l'estructura de l'Univers i l'estructura de l'ADN representa en la seva forma en espiral un autèntic mandala.

- **Característiques dels mandales**

Tradicionalment, consten de les següents parts:

1. El centre.

Pot ser un punt, un eix horitzontal, o vertical, com per exemple la columna vertebral, pilar del cos humà.



partir d'ell, l'espai s'organitza. Cocteau deia que «el centre és el lloc on la velocitat s'adorm». *En* efecte, és el punt focal de l'energia condensada, símbol de l'ésser profund.

llenguatge és revelador: quan algú camina malament es diu que està «sense brúixola», «sense eix». En canvi, una persona equilibrada està *centrada*.

Sri Yantra, mandala hindú

2. Parts complementàries.

És important advertir que les formes i els colors disposats al voltant del centre no es regeixen per una simetria estricta. El secret de la profunda harmonia del mandala resideix en la *complementarietat* i no en la simetria, que empobreix i paralitza.

3. Un recinte i portes.

En el mandala clàssic, la figura central està flanquejada per quatre portes ubicades a cadascun dels costats d'un quadrat.

El recinte quadrat és al mateix temps imatge de protecció i d'acollida.

«Una porta ha d'estar oberta o tancada». El tancament simbolitza l'espai on es recomponen les energies: així, en el son, els nostres sentits retirats a l'interior deixen que la consciència profunda recuperi les forces gastades per l'activitat de la vigília.

Oberta, està receptiva als canvis que permetran la transformació dins d'una dinàmica innovadora. És per això que els mandales són poderoses eines d'evolució.

Cal subratllar que simbolitzen el factor essencial de tota existència:

l'organització. Són l'expressió del pas de la confusió a l'ordre, del caos al cosmos.

Com que la paraula “mandala” és senzilla i ràpidament memoritzable, d'uns anys ençà s'ha estès el seu ús de manera força generalitzada en l'àmbit escolar. Quan l'utilitzem, constatem que té uns efectes harmonitzants i calmants en l'ambient de l'aula i és per això que cal aprofundir sobre els seus fonaments teòrics i els seus efectes, estudiats per la neuropedagogia.

- **La neuropedagogia**

És la ciència de l'educació que treballa ajuntant la ciència neurològica i la pedagogia. Actualment, després dels avenços en el coneixement del funcionament del cervell humà, es pot “veure” les zones d'activitat i permet identificar les zones concretes que intervenen en cada estímul interior i exterior i, a partir d'aquí, es poden millorar les estratègies d'aprenentatge.

A l'apartat anterior d'“Atenció i concentració: sentits i aprenentatge” ja s'ha parlat de la necessitat que tenim d'activar les connexions entre els dos hemisferis cerebrals a l'hora de fer els aprenentatges. El nostre cervell té unes potencialitats quasi il·limitades. Està constituït per milions de neurones interconnectades. Tenim una gran reserva de possibles configuracions, connexions i estats mentals, els quals no han arribat a desenvolupar-se o bé no ho arribaran a fer mai. Aquesta realitat cerebral es tradueix en riquesa i diversitat, cosa que els educadors no hauríem d'obviar.

S'ha pogut comprovar que el número de les cèl·lules gials, encarregades de nodrir i reparar el sistema neuronal, creix durant l'aprenentatge.

La neuropedagogia pren com a base l'organització vertical del cervell i considera que aquest està disposat en quatre substrats que s'han anat desenvolupant durant el llarg procés evolutiu de la vida sobre la Terra. Els dos més antics són el cervell reptilià i el límbic, els quals s'ubiquen a la base de l'estructura cerebral; en ells hi ha inscrits els records més arcaics de supervivència. Els altres dos, que són d'incorporació més tardana, són el neocòrtex i l'àrea dels lòbuls frontals; els anomenem “superiors” i són exclusius de l'ésser humà.

1. El cervell reptilià.

- Pren decisions referents a la supervivència i defensa del territori.
- Està instal·lat en la rutina i els automatismes.
- No té capacitat d'innovació ni d'adaptació a noves situacions.
- Rebutja el que no és concret.

- Dóna respostes instintives, immediates i irreflexives (sistema sensoriomotriu reflex).

2. El cervell límbic.

- És on estan situades les emocions i la memòria afectiva.
- Està encara molt sotmès als esdeveniments.
- Pateix de ple l'impacte els traumatismes de les relacions.
- Està sotmès a tots els records que porten por i sofriment.
- Juga un rol protector i tanca les portes a qualsevol informació que processi com a perillosa o dolorosa.
- En estat d'alerta, posa tot el sistema neuronal en situació d'inhibició, paralitzat per l'estrès.
- És una zona de descans important.
- Tota informació que ve de l'exterior el travessa abans d'anar cap als nivells superiors.
- Si està en estat d'estrès no deixa passar el fluxe nerviós fins al cervell superior. Això suposa un estrès suplementari, una mala gestió de la informació, desordres en el comportament i replegament sobre si mateix.
- És sobre aquest cervell afectiu que els mandales incideixen directament, relaxant-lo i recentrant-lo.

3. El neocòrtex.

- Recobreix els dos primers.
- És d'evolució posterior.
- Amb l'ajut del cos callós (làmines de comissures que uneixen els dos hemisferis cerebrals) que rep la informació, la classifica, l'emmagatzema, l'analitza i cataloga.
- Resol problemes i pren decisions.
- És el responsable de l'expressió i la comunicació, dels llenguatges.
- Ens condueix a l'acció espontània reflexionada.

4. Els lòbuls frontals.

- Estan situats darrere del front.
- Representen l'obertura cap al futur.
- Són la zona de la intenció i del projecte.
- És on es desenvolupen les energies per a preparar una acció futura.
- S'ocupen de la planificació i de la reflexió.
- Ens permeten mirar amb una certa distància les situacions viscudes i retardar respostes per adaptar-les millor.
- És on s'hi localitza l'altruisme.
- Estan estretament lligats al cervell límbic, és a dir, a la història emotiva de la persona.
- L'expansió d'aquesta part del cervell permet de gestionar d'una manera més eficaç les nostres reaccions.

Per tant, els estímuls que venen de l'exterior es propaguen verticalment pel cervell. Cada estructura cerebral ha d'estar suficientment desenvolupada per a poder transmetre la informació al substrat superior, on serà integrada i gestionada. És per això que cal garantir les necessitats autèntiques de

l'individu, ja que aquestes són fonamentals en aquest procés vertical de creixement i les hauríem de tenir sempre en el punt de mira de qualsevol procés educatiu.

- **Aplicacions pedagògiques**

És en aquest sentit que l'estudi dels mecanismes esmentats ens permet de formular quines són les intervencions pedagògiques més coherents per al desenvolupament integral de la persona.

El cervell reptilià ens ensenya que res no pot funcionar quan hi ha estrès biològic, si les necessitats bàsiques no estan resoltes. Podem intentar, en la mesura que ens sigui possible de vetllar perquè aquestes necessitats puguin estar cobertes des de la posició educativa.

El cervell límbic ens diu que una persona envaïda per problemes afectius no podrà gestionar de manera eficaç una situació intel·lectual o de la mena que sigui, ja que la informació que rep serà deformada o bloquejada.

Aquí és on els exercicis de relaxació, respiratoris i corporals tenen un paper crucial de cara a calmar i relaxar aquesta zona cerebral i és quan la utilització del mandala pren protagonisme i significació.

Com a educadors ens toca oferir a l'alumnat i al professorat les estructures positives que els permetin desenvolupar-se en un camí d'autorecerca i de capacitat de comunicació.

Les investigacions que aquesta ciència ha fet entorn de l'aplicació dels mandales a la vida escolar relaxa la ment límbica, produeix benestar emocional i afavoreix la connexió entre les diferents estructures cerebrals.

Estem parlant, doncs, d'una eina amb un poderós potencial d'harmonització i afavoridor del creixement de les estructures cerebrals; el gran mèrit que té el dibuix centrat és el de situar de manera natural els diferents nivells del cervell en activitat sincrònica, fet que el converteix en una estratègia per a desenvolupar la intel·ligència.

Mentre acolorim un mandala, les estructures cerebrals caminen amb el següent recorregut:

1. Percepció d'un projecte, una noció per comprendre o descobrir (sentits externs).
2. Ressonància cap a la vivència sensorial profunda (sentits interns).
3. Expressió artística del que s'ha percebut i sentit (hemisferi dret).
4. Expressió verbal del que s'ha percebut i sentit (hemisferi esquerre).
5. Síntesi: vinculació del tots els nivells cerebrals i gestió cerebral correcta. Emergència de la intel·ligència i la intuïció (unió integral).

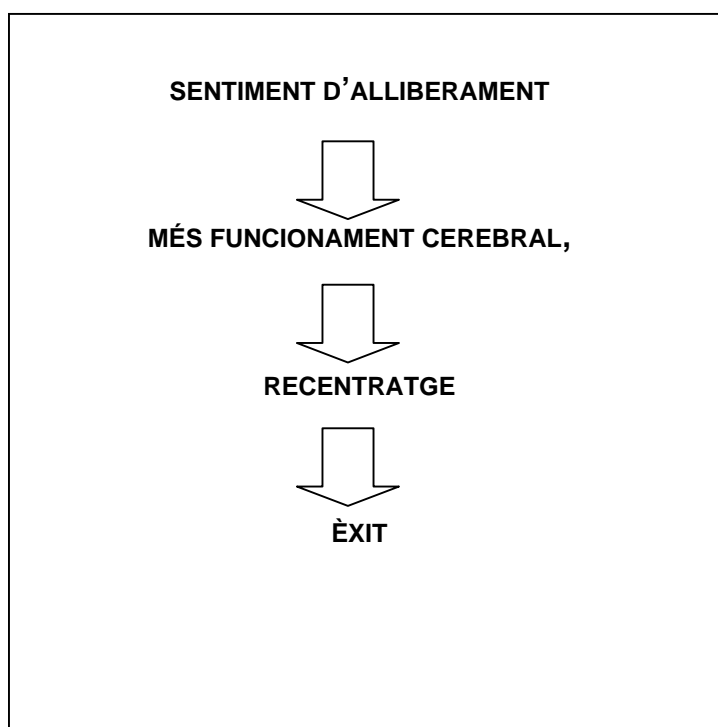
Vist aquest apartat, podem constatar que quan utilitzem un mandala, tant els adults com els infants, ens situem en unes condicions que respecten el nostre funcionament biològic i ens permeten disminuir l'estrès i optimitzar les estratègies d'aprenentatge.

Així doncs, cal que entenguem el mandala com a una eina de relaxació dinàmica i d'activació cerebral. Dibuixar sobre aquesta forma universal, activa profundament tots els nivells de l'ésser, genera un benestar real i permet una renovació de la persona.

Podem dir que treballant amb els mandales aconseguim:

- Silenci i concentració.
- Comprensió.
- Memorització.
- Connexió amb el grup.
- Desenvolupament de les estructures cerebrals.
- Desenvolupament integral de la persona.

Els efectes els podem resumir amb aquest esquema:



- **Pautes d'aplicació**

Cal tenir en compte unes pautes d'aplicació concretes perquè la utilització pedagògica del mandala sigui correcta. És una eina que és fàcil d'utilitzar i tothom hi té cabuda, amb la qual cosa també és una eina d'integració i cohesió. El mandala es pot fer a qualsevol lloc i també té una aplicació familiar i personal.

Podem distingir cinc maneres de treballar amb els mandales com a eina educativa:

1. Donar-lo fet per pintar.

- Ha de ser relaxant.
- Mai obligatori.
- En silenci i sols.
- Moment recomanable: a l'inici del dia.
abans d'un treball intens.
en moments de depressió o excitació.
abans de menjar (bulímies, anorèxies).
abans d'anar a dormir.
- Afavoreix el respecte per a les creacions.
- Dibuixos grans o petits, segons l'edat.
- A partir dels 5 anys.
- Escollir-los lliurement.
- Amb una sessió no s'acaben.
- Cal enllestir-lo abans de començar-ne un altre.
- Cal guardar-lo en un lloc fixe, a mà.
- No s'ha d'abusar del seu ús: val més petites estones intercalades en la vida quotidiana de l'aula amb una periodicitat continuada i constant que no pas estones molt llargues amb poca freqüència.

2. Donar-lo mig fet per acabar.

- Dóna més controvèrsia: l'energia creativa és més activa i cal tenir-ho en compte.
- Es necessita més temps.
- Cal donar treballs senzills, geomètrics.
- És interessant repassar-los a punta fina després d'haver-los fet amb el llapis.

3. Crear-ne un per exposar.

- Projecte comú en gran grup o grups petits.
- Presentem un gran cercle buit amb un punt central ben delimitat.
- El psicoanalista Jung deia que produeix experiències internes intenses.
- Fet amb tranquil·litat, dóna maduració i aprofundiment de la personalitat.
- L'acoloriment, relaxa; la creació, remou.

4. Crear-ne un per regalar.

- A un amic,
- A la classe.
- A algú que estimes.
- Per l'àlbum de classe.

5. Creació d'esquemes centrats per a qualsevol cosa.

- Entre l'acoloriment i la creació.
- Empreses i escoles.
- Expressar o descriure una situació a partir d'una idea central.
- Visió global d'un conjunt de dades.

- A partir d'una paraula, pluja d'idees, nom, sentiment.

Per concloure aquest marc teòric, podem dir que:

- El loga a l'Educació ens ofereix un ventall de tècniques d'aplicació estructurades i dissenyades per acompanyar el procés de creixement holístic de les persones.
- Aplicant el loga a l'Educació, tenint en compte l'estructura dels graus de l'escala de Patanjali, podem afavorir el desenvolupament integral de l'ésser humà.
- Cal partir de la base que els nens, predominantment kinestèsics, durant l'escolaritat estan "condemnat" a la immobilitat fet que els situa en un estat d'estrès i sofriment cerebral.
- És important que, durant l'horari escolar, introduïm exercicis que intentin desenvolupar la multisensorialitat: exercicis on aprenguin a veure, sentir, escoltar (sentits externs).
- En tota pràctica, hem d'introduir sistemàticament un temps d'evocació mental (sentits interns).
- El cos ha d'estar actiu en diversos moments de l'activitat de l'aula.
- Hem d'educar el cervell perquè pugui evolucionar i construir les estructures necessàries per als aprenentatges.
- Rehabilitant el silenci afavorim la comunicació interna i externa.

3. ACTIVITATS PER A L'APLICACIÓ DEL IOGA A L'EDUCACIÓ

3.1. Metodologia, objectius i competències

Per seguir el camí de la pròpia exploració interna i de l'autoconeixement en contínua connexió amb l'exterior a través dels sentits, la metodologia a seguir amb l'aplicació del Ioga a l'Educació és a partir de la classificació dels exercicis dins l'escala de desenvolupament de Patanjali.

Cal constatar que aquest és "l'esquelet" de treball dels exercicis que proposa el Ioga a l'Educació per desenvolupar tots els àmbits de la persona humana i que porten un creixement integral a partir d'una educació holística.

En cada grau de l'escala de desenvolupament apareix el nom en sànscrit de cada part, per mantenir un vincle amb la tradició i, a continuació, hi figura el sentit propi del seu significat adaptat al llenguatge propi d'àmbit educatiu.

Així doncs, les activitats pràctiques s'estructuren prenent com a punt de partida aquesta escala de Patanjali i en construeixen el cos de treball. Cada activitat i exercici que es realitza amb el Ioga a l'Educació s'ha de vincular a un o més aspectes d'aquests graus i als seus objectius i competències.

És per això que podem considerar el Ioga a l'Educació com a eina transversal aplicable als diferents àmbits i àrees del Currículum de l'Educació Primària i Secundària i que pot aportar una contribució valuosa en l'adquisició de les Competències Bàsiques, tal i com es demostra a les Conclusions del present estudi, ja que es fonamenta metodològicament en el marc dels processos d'ensenyament que giren a l'entorn dels eixos següents:

1. Aprendre a ser i actuar de manera autònoma.
2. Aprendre a pensar i comunicar.
3. Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.
4. Aprendre a conviure i habitar el món.

3.1.1. Continguts, objectius, competències bàsiques

Eix de treball: Aprendre a conviure i habitar el món.

Contingut: Viure junts: consciència d'un mateix i de grup. (YAMA)

- Disminuir les tensions com a barreres per a la comunicació.
- Ajudar a disminuir els nivells d'agressivitat que comporta l'estrès escolar.
- Crear una atmosfera d'harmonia per afavorir aprenentatges.
- Despertar i educar la consciència de ser un mateix sense perdre de vista la relació amb els altres.
- Afavorir la comunicació amb un mateix i amb el grup.
- Viure la solidaritat com una experiència quotidiana.
- Desenvolupar activitats i exercicis en grup gran o petit.

- Forjar l'esperit de grup.
- Desenvolupar el sentit de la responsabilitat vers l'entorn. Viure la sensació de pertinença a un grup.
- Sanejar l'ambient de classe per evitar el sentiment de rebuig i fracàs.
- Deixar espai a cada individualitat perquè trobi el seu lloc adequat dintre del grup.
- Afavorir la integració i el respecte.

Eix de treball: Aprendre a pensar i comunicar.

Contingut: Fem neteja. L'adquisició i el manteniment d'una actitud positiva davant la vida a partir del desbloqueig de les tensions (NIYAMA).

- Crear harmonia de l'individu amb ell mateix, fet que porta a un clima de pau al seu voltant.
- Afavorir el bon humor a l'aula com a eina positiva de creixement.
- Treballar una actitud positiva cap a la vida.
- Desbloquejar i netejar toxines del nostre cos per afavorir la salut física i psíquica.
- Flexibilitzar les articulacions com a camí de la distensió i la calma física i emocional.
- Cultivar el pensament positiu.
- Establir els exercicis de desbloqueig, apertura i irrigació del cervell com a part de la higiene de la classe.

Eix de treball: Aprendre a ser i actuar de manera autònoma.

Contingut: Em col·loco correctament. Coneixement postural i de l'esquena com a eix vertebrador del cos. (ASANA)

- Desenvolupar d'una manera saludable la columna vertebral.
- Prevenir i rectificar desviacions vertebrals.
- Reforçar la musculatura paravertebral.
- Treballar la consciència de l'alineació de la columna com a tret identificatiu de l'espècie humana.
- Adonar-se de la relació entre l'alineació de la columna i el desenvolupament del cervell.
- Aprendre a situar la columna de manera equilibrada entre les dues polaritats: la terra i el cel.
- Descobrir el centre de gravetat del cos com a centre d'energia i punt d'unió entre la part més instintiva (terra) i la part més subtil (cel).
- Estabilitzar la persona a partir de la consciència d'aquest centre gravitatori.
- Afavorir l'autoconfiança i l'autoconeixement com a eina d'autoacceptació i millora a partir d'una posició corporal correcta i respectuosa amb cadascú.
- Aprendre a percebre la relació entre tenir l'esquena ben alineada i la influència que això té sobre el comportament psíquic i la salut física.

- Educar en el benestar i la salut de l'eix corporal del cos.
- Afavorir el bon desenvolupament de la columna a partir de postures físiques.
- Connectar els treballs i exercicis d'asanes amb el món natural (mineral, animal, vegetal) i l'entorn per afavorir un treball simbòlic i intern.
- Ajudar el funcionament i desenvolupament correcte i saludable de les glàndules endocrines del cos, situades al llarg de l'eix vertebral i dels òrgans associats a cadascuna d'elles.

Contingut: La respiració, font de la vida. La respiració com a font d'energia i equilibri. (PRANAYAMA)

- Adonar-se de la relació entre respiració-emoció-psiquisme.
- Relacionar la respiració amb l'energia vital.
- Educar la respiració correcta com a fet que alimenta tant el cos físic com la part psíquica de persona.
- Treballar la respiració conscient com a eina per desenvolupar el sistema nerviós i el cervell.
- Reeducar la respiració completa : abdominal, costal i clavicular.
- Adonar-se i prendre consciència de la respiració cel·lular, que podem "respirar per tot el cos" afavorint la salut i el benestar intern i extern.
- Afavorir el desenvolupament saludable dels pulmons.
- Ampliar la capacitat toràcica.
- Prevenir malalties respiratòries.
- Millorar l'autoestima i la confiança en si mateix/si mateixa.
- Equilibrar les emocions a través de la consciència respiratòria.
- Adonar-se de la importància crucial que té la respiració nasal: estimula i equilibra la glàndula pineal, afavoreix l'equilibri mental i endocrí de la persona, connecta els dos hemisferis cerebrals, afavoreix l'atenció i la concentració.

Eix de treball: Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.

Contingut: Em relaxo. La relaxació com a element regeneratiu del cervell i afavoridor de la concentració per aconseguir tres objectius: alliberar les tensions musculars, emocionals i mentals (PRATYAHARA).

- Constatar que les informacions es enregistren a la massa cel·lular gràcies al descans.
- Aprendre a valorar les "pauses" en la vida de l'aula com a eina perquè el cervell frontal pugui processar la informació que s'ha treballat anteriorment.
- Educar la cultura de la relaxació com a eina valuosa que s'ha d'intercalar i combinar equilibradament amb els períodes d'activitat.
- Canviar el concepte que la relaxació és un temps perdut pel concepte que és un temps guanyat, ja que és un espai on es dona temps al cervell per digerir i assimilar les informacions rebudes.

- Adonar-se de la importància d'utilitzar els sentits externs en el procés d'aprenentatge i de la necessitat d'utilitzar els sentit interns a través de la relaxació per consolidar-lo.
- Crear espais a l'aula de mirada interna per calmar l'excés d'estímuls externs que rebem contínuament i abaixar-ne l'índex.
- Educar en la cultura i l'equilibri que hi un temps per a tot: estar per un mateix i estar pel que ens envolta.
- Equilibrar la dispersió i transformar-la en centratge i concentració.
- Adonar-se a través de la pràctica dels avantatges de la relaxació a nivell físic (es produeix un canvi en el funcionament del Sistema Nervios Autònom inhibint l'ansietat; ritme cardíac més tranquil, taxa respiratòria baixa, ralentització de l'activitat metabòlica, descens dels nivells d'adrenalina, reducció de l'àcid làctic, disminució dels índexs de colesterol i àcids grassos a la sang, augment de vaso-dilatació arterial, augment de defenses), a nivell emocional i psicològic (augment de les serotoninés, sensació de tranquil·litat i alegria, augment d'ones cerebrals Theta y Alfa, semblants a les que es produeixen quan somniem, meditem o estem en relaxació profunda; millora l'atenció, la memòria, l'aprenentatge, la qualitat del son, disminueix l'agressivitat, hi ha més il·lusió, flexibilitat i espontaneïtat emocional) i a nivell social (milloren les relacions interpersonals, millora el treball en equip i disminueixen els errors).

Contingut: Em concentro. La focalització de l'atenció per aconseguir la concentració necessària per arribar a un bon aprenentatge (DHARANA).

- Reduir d'índex de dispersió mental provocada, en part, per l'excés d'estímuls externs a la ment.
- Ajudar a controlar els mecanismes cerebrals favorables a l'equilibri de la persona.
- Treballar amb activitats i mètodes per desenvolupar l'atenció i la concentració a l'aula.
- Ajudar la ment a centrar-se en un objectiu concret ("raig làser").
- Harmonitzar els estímuls rebuts pels diferents sentits i unificar-los cap a un de sol.
- Ajudar a processar internament la informació rebuda.
- Ajudar a calmar la ment i mantenir-se conscient per reproduir interiorment les sensacions i els conceptes.
- Possibilitar la reeducació dels trastorns ocasionats pels diversos factors que pressionen l'alumne (familiars, socials, endocrins) a través d'exercicis de centratge.

3.1.2. "Creixem per dintre"

Aquesta és una afirmació utilitzable metodològicament com a base per iniciar el treball d'aplicació del loga a les aules.

El poder de les paraules i els pensaments és il·limitat: la cultura grega ens ha llegat la llegenda de Pigmalión per il·lustrar aquest fet. Fins i tot s'ha parlat i escrit sobre "L'efecte Pigmalión" i se n'han fet les investigacions pertinents en àmbits escolars per demostrar aquesta afirmació.

"Creixem per dintre" és una expressió positiva que es pot utilitzar a l'aula per afavorir el concepte de creixement integral de la persona i que els alumnes entenen. Amb ella, capten la idea de la responsabilitat que cadascú té amb un mateix per "alimentar" el creixement interior dels sentits i per així poder potenciar els aprenentatges, fet que ha de durar tota la vida.

"Cal reconsiderar la disfunció tradicional entre educació inicial i educació permanent. (...) Ara el temps per aprendre dura tota la vida. (...) Al llindar del segle XXI, les missions assignades a l'educació i les múltiples formes que pot revestir fan que englobi des de la infància fins al final de la vida, que inclogui totes les activitats que permeten que cada persona pugui accedir a un coneixement dinàmic del món, dels altres i de si mateix. (...)" (Informe Delors)

La idea que el loga ens ofereix les eines per rebre aquest "aliment" encoratja l'alumnat a entomar aquesta responsabilitat i els afavoreix l'autoestima.

També és important constatar entre l'alumnat el profund respecte que mostren quan se'ls planteja la qüestió que el creixement és per sempre i que cadascú té la responsabilitat de desenvolupar-lo, que no s'atura quan el creixement físic s'ha acabat, sinó que ben al contrari: és només quan arribem a l'edat adulta que el desenvolupament intern arriba a un punt estructuralment maduratiu per començar la real evolució de l'ésser humà com a tal.

D'aquí el repte educatiu que se'ns planteja: el de poder utilitzar afirmacions positives com aquesta o altres de manera constant i perseverant que ajudin a configurar de manera sòlida les futures estructures adultes per anar assolint un creixement saludable.

Cal, però, tenir en compte la característica preventiva d'aquesta ciència iòguica: és imprescindible fer les pràctiques a l'aula de manera constant, periòdica i agradablement perseverant perquè els seus efectes reverteixin i es consolidin en el dia a dia. Els espais de temps poden ser més curts o més llargs, però de qualitat, i no és aconsellable fer exercicis de loga a classe actuant a partir de l'element "causa-efecte". Com a educadors sabem que hi certs moments en la vida de l'aula (com la pujada dels patis, els canvis de classe...) en què l'energia dels nostres alumnes és remoguda. Haver actuat a l'avançada a partir d'uns hàbits de treball pactats i consensuats amb tot el grup respecte al moment en què s'ha de fer el loga a l'aula resulta efectiu de cara a aconseguir els objectius proposats.

Per aplicar el loga a l'Educació prenem diverses eines que ens ofereix el dia a dia escolar (jocs, contes, textos, cançons, danses, expressions plàstiques, estiraments,...), juntament amb tècniques de loga adaptades a l'escola (treballs corporals, respiracions conscients, exercicis d'atenció i concentració...)

perquè puguin esdevenir un element de desenvolupament integral i educatiu de la persona a partir d'un treball d'unió constant entre l'individu i el seu entorn.

Així doncs, aquests són els aspectes metodològics que diferencien l'aplicació de les Tècniques de loga a l'Educació de qualsevol altra activitat:

- Permeten que qualsevol eina de la qual disposem sigui encara més efectiva.
- Es poden utilitzar en qualsevol moment de la realitat educativa de les aules produint uns efectes calmants, harmonitzants i equilibrants que potencien el desenvolupament i els aprenentatges.
- Les podem programar dintre del currículum com a activitats que ens poden aportar recursos per a l'adquisició de les Competències Bàsiques d'una manera natural i respectuosa amb el creixement individual i col·lectiu.

3.2. Educació Infantil i Primària.

*“Val més un gram de pràctica que tones de teoria”
Swami Sivananda*

Les activitats que es proposen s'han realitzat durant el curs escolar 2007-2008 a diferents aules i escoles de diverses localitats de Catalunya i amb alumnes d'Educació Infantil i Primària.

La periodicitat d'aplicació ha estat diversa:

- Educació Infantil, Cicle Inicial, Cicle Mitjà
 - En alguns grups s'ha intervingut una única vegada realitzant una sessió d'una hora i mitja, aproximadament.
 - En altres, s'ha realitzat una sessió setmanal, que s'ha inclòs en l'horari lectiu, des del mes d'octubre de 2007 fins al mes d'abril de 2008.
- Cicle Superior
 - Hi ha hagut la intervenció com a taller: s'han desenvolupat sessions durant un trimestre a grups heterogenis d'alumnes. Aquest taller ha tingut una durada de 6 sessions d'una hora i mitja cadascuna d'elles.

En aquest apartat hi consten els continguts, competències bàsiques i objectius i una descripció de cada activitat. Al final d'alguna d'aquestes activitats hi ha una petita ressenya avaluativa concreta per aquells exercicis, tot i que els criteris i resultats avaluatius generals estan en un capítol a part.

Cada vegada que hem aplicat qualsevol d'aquests treballs a l'aula, s'ha facilitat un qüestionari de valoració sobre l'activitat, que els docents han emplenat.

També, cada alumne/a ha valorat com s'hi ha sentit i què n'ha après. Al capítol d'avaluació s'inclouen els models dels qüestionaris diversos que s'han utilitzat.

Altres consideracions:

- Cal remarcar que totes les postures estan inspirades en la natura: animals, vegetals, elements d'un paisatge,...
- A l'alumnat li agrada el moviment, ja que forma part intrínseca del seu desenvolupament. Les postures molt estàtiques són per als adults i estan contraindicades a l'Educació Infantil i a Primària: un treball sostingut sobre lligaments i cartílags fràgils no s'adapta a una columna encara mal·leable.
- Per això, cal presentar les postures en seqüències seguides i atractives.
- Cal que ensenyem els/les alumnes que no forcin el seu cos, no hem de fomentar la competitivitat. El dolor és un indicador que assenyalava que ens hem excedit.
- Creem l'hàbit de la consciència del propi cos a partir de moviments lents, sincronitzats amb la respiració. Qualsevol cosa feta amb plena consciència és essencial i molt valuosa.
- Cal mantenir informats els nostres alumnes en tot moment dels objectius del treball que farem. Això afavoreix l'adquisició de l'autoconeixement i de la consciència.
- És positiu d'implicar-los en l'organització dels exercicis creant entre tots i totes un espai dins de l'aula on hi hagi dibuixos de les postures, fotos...
- Començar per un o dos exercicis i anar ampliant segons els efectes observats o segons la resposta.
- Abans de fer un exercici de loga a l'aula, convé preparar el material que necessitem per l'activitat següent: quan s'acaba l'exercici, l'ambient de l'aula s'ha harmonitzat i preparat per fer l'activitat que tinguem preparada. Si llavors hem de tornar a moure els alumnes per repartir, fulls, materials..., es trenca aquest ambient d'unió i concentració, perd els efectes i és com si no l'haguéssim fet.
- Quan s'explica un conte s'hi van associant les postures de loga corresponents. El nom de cada posició figura en català i en sànscrit. Per facilitar la realització d'aquestes asanes hi ha una fotografia de cadascuna amb el seu nom.

Cal que tinguem en compte que podem realitzar tota l'activitat sencera tal i com està descrita a continuació o que també en podem prendre per separat qualsevol de les parts que més ens interressi treballar.

3.2.1. Educació Infantil-Cicle Inicial

Activitat: "La Mà Maria i la Mà Manela"

Aportacions a les Competències Bàsiques:

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS

Competències comunicatives

- Desvetllar l'interès per les mans i expressions afectives que poden desenvolupar.
- Prendre les mans com a eina de comunicació de sentiments diversos.
- Prendre consciència de les capacitats comunicatives de les mans: comunicar sentiments, jugar, ballar, compartir, sentir el tacte propi i els dels altres, la temperatura.

Competències metodològiques

- Concentrar-se en la coordinació de les dues mans.
- Abraçar-se com a mitjà de comunicació de sentiments.

Competències personals

- Sentir diverses emocions a partir de les mans: l'alegria, el cansament, l'empatia, la paciència, l'esforç, la col·laboració, l'enfadament, el conflicte, la reconciliació, la confiança, el respecte.
- Saber donar i saber rebre respostes afectives a través de les mans.
- Adonar-se que les mans són l'instrument de la persona: de la consciència, dels sentiments i les emocions i de l'intel·lecte.
- Aprendre a tenir cura del cos, de les emocions i de l'expressió.

COMPETÈNCIES CENTRADES EN CONVIURE I HABITAR EL MÓN

- Treballar el contacte corporal respectuós com a eina de cohesió grupal.

Propostes metodològiques:

1. Presentació de la Mà Maria i la Mà Manela

DESVETLLEM ELS SENTITS



Presentació de la Mà Maria i la Mà Manela i les coses que poden fer: estirar-se, arronsar-se, abraçar-se, enfadar-se, reconciliar-se, marxar de viatge, pentinar el cabell, vestir-te, donar-te de menjar,.....Gràcies a elles podem fer tantes i tantes coses.

Les pintem a cadascú tot dibuixant dos ulls, dos forats del nas i un somriure a cada palmell de la mà.

Presentem "els fills" de la Mà Maria i la Mà Manela tot cantant la cançó del nom dels dits, assenyalant-los i saludant-los.

D

El dit gros,— el dit gros,— com es - tàs? Com es - tàs?

A D A D

Vinc a sa-lu-dar - te, vinc a sa-lu-dar - te. Jo tam - bé, jo tam - bé.

2. Galaneta mà

VIURE JUNTS (YAMA)

La Mà Maria i la Mà Manela saben ballar, acaronar i abraçar-se. Ho fan tot escoltant la cançó-joc de la “Galaneta mà”. L’oïda escolta molt bé què diu aquesta cançó i li diu a les mans que acaronin les galtes d’un altre/a company o companya.

Després, s’abracen entrelaçant els dits i ballen seguint la pulsació del que diu la música. I així van fent, ara acaroonant, ara ballant abraçades. Quan s’acaba la cançó-joc, la Mà Maria i la Mà Manela abracen tot el cos de la parella.



3. Treballo amb el meu cos

EM COL·LOCO CORRECTAMENT (ASANA)

Història: “La Mà Maria i la Mà Manela tornen de viatge”

Aquesta història representa el propi cos com a casa de les mans i del cor. mentre es va explicant, es van realitzant les asanes, que es mostren fotografiades després del text que tot i que han estat fetes en una sala sense cadires ni taules, es poden realitzar a l’aula adaptades al mobiliari i a l’espai que aquesta ofereixi.

“La Mà Maria i la Mà Manela han anat molt lluny de viatge i han estat molt dies fora de casa (allunyem les mans del cos estirant els braços tot fent Hasta Utthitasana). Quan tornen a casa seva, obren la porta del garatge (flexionem el cos i les mans s’acosten als peus, que representen el garatge de la casa; fem Utthita lolasana), hi fiquen el cotxe (estirem el cos enlaire tornant a fer Hasta Utthitasana) i la tornen a tancar (Utthita lolasana).”

“Obren la porta de la casa i puguen l’escala (amb les mans anem resseguint les cames), que troben plena de pols després de tants dies que no hi han estat. Van netejant l’escala mentre hi passen (automassatge de les mans a les cames mentre es redreça la postura) i arriben al rebedor de casa (el melic). També el netegen (automassatge a la panxa i la zona lumbar).”

“Van a la seva habitació i saluden el cor, que ha guardat la casa durant l’absència de les mans (posar les mans sobre la zona del cor una sobre l’altra). El cor està molt content de tornar-les a veure, però com que fa molt de temps que està guardant la casa, necessita prendre una mica l’aire. Obren les finestres de l’habitació (dits es toquen pels capcirons a la zona del cor, els colzes estan doblegats i paral·lels al terra. Inspirant, s’obren els braços portant els colzes enrere; expirant, es tornen a tancar i els dits es toquen novament).”

“Després van a netejar la “cuina de la casa” (estirem el braç esquerre i la mà dreta va fent un massatge pel braç i la mà); més tard, netegen “el menjador” (estirem el braç dret i ara és la mà esquerra que fa un massatge suau a la dreta).”

“Decideixen treure a passejar el cor per la finestra perquè vol veure el sol. Li fan una caseta (ajuntant els dits pels capcirons i formant una cassoleta amb les mans. Posem les mans a l’alçada del cor fent aquesta “caseta”). Inspirant, estirem el braços enlaire mantenint les mans amb la posició que s’ha descrit abans i expirant els tornem a abaixar. Fem aquest treball dues o tres vegades perquè la Mà Maria i la Mà Manela porten el cor a veure el sol, els núvols, els ocells.”

“Deixen el cor a “l’habitació”, baixen l’escala de casa (Utthita lolasana) i decideixen obrir la porta del garatge i treure el cotxe (Hasta Utthitasana). Tornen a tancar la porta (Utthita lolasana) i se’n van a passejar pel barri.”

“Observen els carrers, les cases...tot s’ha mantingut al seu lloc mentre han estat fora (Kati Chakrasana). Tornen a casa i, quan són a la porta, decideixen anar a saludar els veïns (Trikonasana) i queden amb ells per sopar l’endemà. Pugen les escales, arriben a l’habitació que comparteixen amb el cor i se’n van a dormir.”



Trikonasana (el triangle)



Hasta Utthitasana (l’arbre que creix)



Tadasana (l'arbre)



Utthita Lolasana (l'arbre que es mou)



Kati Chakrasana (l'arbre que es gira)

4. L'estisoreta

FEM NETEJA (NIYAMA)

Joc de falda amb les mans: 'L'estisoreta'



Aquest joc musical estimula la confiança i la concentració.

En parelles, una nena o un nen es posa a la falda de l'altra. Les mans de qui està assegut a la cadira piquen la pulsació de la cançó.

Quan preguntem "Què és això?", les mans que feien la pulsació fan o bé el gest de la serra, o el de l'estisoreta o bé el de les puces a sobre de l'esquena del seu company. Aquest, sense mirar i només sentint el gest que es fa a la seva esquena de cadascun dels elements anteriors, ha d'endevinar quin és. Quan s'ha fet unes quantes vegades, es canvien els rols.



Pim, pam, co - ni - llam, de la ter - ra de l'a -
ram, cis - te - lle - ra, ba - lles - te - ra, quan - tes
ba - nyes hi-ha-al dar - re - ra? Què-és ai - xò?

5. Dibuixo amb la Mà Maria i la Mà Manela

EM CONCENTRO (DHARANA)

Dibuix de la Mà Maria i la Mà Manela sobre paper:

Pels alumnes d'Educació Infantil, farem en un full el treball de resseguir la forma de la mà dreta (La Mà Manela) i la forma de la mà esquerra (la Mà Maria). Després podran personalitzar-les i cadascú completarà el dibuix amb les característiques de cada mà que més li agradi.

A Cicle Inicial es proposa un treball de coordinació plàstica on han de dibuixar l'arbre del jardí de la casa de la Mà Maria i la Mà Manela amb les dues mans a l'hora.



6. Saludo el descans

EM RELAXO (PRATYAHARA)

Les nenes i els nens de la classe adopten la posició de relaxació a l'aula i fem un treball de visualització:

“Si et ve de gust, pots tancar els ulls i contempla amb la mirada interna la Mà Maria i la Mà Manela. Els ulls, els forats del nas, la boca i tots els dits: els de la Mà Maria (el dit gros, l’índex, el del mig, l’anul·lar i el petit); ara, els de la Mà Manela (el dit gros, l’índex, el del mig, l’anul·lar i el petit).”

“Les dues mans estan ben estirades i contentes de tornar a casa després d’haver fet un viatge per anar de vacances. Arriben a casa, fixa’t perquè veus els teus peus, que són la porta del garatge, pugen per l’escala, que són les teves cames, arriben al rebedor, que és el teu melic i la teva panxa. Pugen fins a l’habitació on hi ha el cor, passen pel braç esquerre per anar a la cuina i després pel braç dret per anar al menjador. Tornen a l’habitació on hi ha el cor.”

“És el teu cor i el veus per dintre el teu cap, amb els teus ulls de dintre. És de color vermell, brilla i batega. Està feliç perquè la Mà Maria i la Mà Manela han tornat. El teu cor somriu i diu als teus llavis que dibuixin aquest somriure que queda guardat dins del teu cor.”

“A poc a poc, et vas incorporant a la cadira i podem continuar el treball de classe.”

3.2.2. Cicle Mitjà

Activitat: “Classe de cant”

Aportacions a les Competències Bàsiques

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS

Competències comunicatives

- Participar en l’expressió d’emocions i sentiments.
- Aprofundir en el fet comunicatiu del llenguatge de les paraules i de les imatges.
- Conèixer i sentir el valor de les paraules.

Competències metodològiques

- Treballar la memòria visual.
- Millorar l’ortografia i augmentar el vocabulari.
- Consolidar la base d’un projecte de Coneixement del Medi per treballar els animals, el medi aquàtic,...
- Afavorir el gaudi amb l’aprenentatge.

Competències personals

- Prendre consciència dels efectes que causa en un mateix i en els altres la utilització d’unes paraules o altres a l’hora de comunicar-nos.
- Aprendre a escoltar i a ser escoltat.
- Conèixer-se a si mateixa, a si mateix.

COMPETÈNCIES CENTRADES EN CONVIURE I HABITAR EL MÓN

- Aprendre a treballar en equip.
- Harmonitzar i cohesionar el grup-classe.
- Participar en un projecte comú d'aula i de grup.

Propostes metodològiques:

1. "Classe de cant"

LA RESPIRACIÓ, FONT DE LA VIDA (PRANAYAMA) EM RELAXO (PRATYAHARA)

Expliquem la història del conte "Classe de cant"

L'acció es desenvolupa en una bassa plena de granotes i gripaus i la protagonista és una granoteta petita.

Abans, però, comencem amb un treball de respiració, relaxació i centratge: dibuixem a la pissarra una forma ovalada, semblant a la forma d'una bassa. Hi marquem un punt al mig i destaquem que les granotes es volen trobar al voltant de la bassa i van donant la volta per situar-se abans de l'assaig de cant que han de fer.

"Posem sobre la taula, el material necessari per a tota l'activitat. Les cadires han d'estar en direcció a la pissarra. "

"Seu en la posició correcta: isquis en contacte amb la cadira, peus a terra. Si no t'hi arriben, posa els isquis cap a la punta de la base de la cadira. Situa els peus paral·lels i observa la teva columna vertebral: les espatlles han d'estar una mica enrera i les mans sobre les cuixes. Posa la barbeta en direcció al pit. Fixa els ulls en el punt del mig del dibuix de la bassa. Comptarem 5 respiracions. Intenta no parpellejar o fer-ho el mínim possible."

"A continuació, desplaça la mirada cap a la part esquerra de la bassa; a l'inspirar, segueix amb la vista el recorregut del límit superior de la bassa; a l'expirar, segueix amb els ulls el límit inferior. Juntes i junts, farem aquest recorregut 7 vegades."

EM CONCENTRO (DHARANA)

"Ara, escolta la història que t'explicaré:

"Una vegada hi havia un grup de GRANOTES (Utthanasana) que vivien en una bassa. Cantaven tota la nit. Va néixer una de petita, però desafinava. Les altres granotes li van dir que callés i que marxés un tros enllà que cantava molt malament i no la volien sentir."

“Ella es va posar molt trista i, d’amagat, va marxar de la bassa. Quan les altres se’n van adonar, es van sentir malament d’haver-la renyat i van decidir d’anar a buscar-la.”

“Mentre la buscaven pel bosc, van veure una TORTUGA (Pawanmuktasana) a la vora d’un riu i li van demanar si havia vist la granoteta. La TORTUGA tenia por i no gosava sortir de la closca amb tant d’enrenou. Primer, va provar de treure una pota, després l’altra i després les altres dues. Finalment, va treure el cap i els va dir que ella no en sabia res.”

“Després van trobar un GAT (Marjara karana) que feia els seus estiraments matinals, però res : la granoteta havia desaparegut. Tothom estava trist, fins i tot els ARBRES (Tadasana).”

“Un tros més enllà, hi havia un LLEÓ (Shimhasana) que estava fent els seus exercicis de rogit. La GRANOTETA (Utthanasana) estava per allà i trobava a faltar la humitat de la bassa. Va veure la llengua humida del lleó i va pensar que era un fulla de nenúfar i s’hi va posar a sobre.”

“El lleó no se’n va adonar i va ficar la llengua a la boca amb la granoteta a dintre. Però ràpidament va notar que tenia una nosa a la llengua i va escopir la granoteta. Li va demanar què feia allà i ella li va explicar la seva història. Com que el lleó era un bon mestre de rogit, va decidir prendre la granoteta com a alumna: ell estava disposat a fer-li classes de cant perquè la granoteta pogués tornar a la bassa amb les seves amigues i la seva família. Així ho van fer.”

“Llavors, van arribar tots els altres animals: LES GRANOTES, LA TORTUGA, EL GAT es van espantar en veure el lleó. La granoteta els va dir que era un gran mestre de cant i el lleó va explicar als gripaus i les granotes que la deixessin tornar, que ella ja sabia cantar i que ell volia dirigir la coral pel proper concert. Van acordar que així ho farien i que la granoteta actuaria com a solista.”

“El concert va ser un èxit i tothom va aplaudir la granoteta que va cantar esplèndidament !”

2. Faig les portures dels animals i personatges del conte

EM COL-LOCO CORRECTAMENT (ASANA)
FEM NETEJA (NIYAMA)

Una vegada hem explicat la història, cal realitzar les asanes relacionades amb els personatges del conte, seguint el model de les fotografies següents:



Utthanasana (granoteta)



Shimhasana (el lleó)



Marjara karana (el gat que s'estira)



Marjara karana (el gat que s'estira)



Pawanmuktasana



Pawanmuktasana



Tadasana (l'arbre)

3. Cantem com la coral de granotes i gripaus

Preparem el cànon « Les granotes » :

Quan les gra - no - tes fan fes - ta ma - jor, dan - sen al
so de la se - va can - çó. Croak, croak! croak, croak!

Treballem la melodia ascendent i descendent de la cançó amb el moviment de tot el cos: ens posem a la gatxoneta com la granoteta (*Utthanasana*) i buidem tot l'aire dels pulmons. Inspirem i expirem varies vegades per sentir l'abdomen en moviment amb aquest treball respiratori.

Inspirem i, mentre expirem, ens anem incorporant tot emetent amb la veu el so d'una « u » que va en «glissando» des del greu a l'agut. Quan arribem a la posició de l'arbre (*Tadasana*) tornem a inspirar i, mentre expirem, buidem tot l'aire emetent una altra « u » amb so descendent de l'agut al greu i amb el moviment dinàmic que va des de la posició de l'arbre (*Tadasana*) fins a la de la granoteta (*Utthanasana*). Així, varies vegades.

Fent aquest mateix exercici, en lloc de fer sonar la « u », ara fem sonar la cançó, que va des de l'agut al greu en dues frases musicals: la primera frase, per al moviment de pujada del cos i de la melodia; la segona frase, per al moviment corporal i melòdic de baixada.

Quan ja ho hem fet varies vegades, es pot combinar moviment, melodia i cànon a dues o tres veus.

4. El mandala associatiu

LA RESPIRACIÓ, FONT DE LA VIDA (PRANAYAMA)
EM CONCENTRO (DHARANA)

Aquesta tècnica, la treballarem a partir de la forma de la bassa i escriurem els noms dels animals del conte a partir de fletxes que surten de la línia que delimita la forma. Podem utilitzar la tècnica de l'esborrat de paraules per memoritzar-les a partir de la respiració.

Inspirant, fem el recorregut visual per la línia superior de la bassa i expirant fem el mateix per la part inferior del dibuix.

5. Em relaxo: el meu front és una pantalla d'ordinador

DESVETLLEM ELS SENTITS

PRATYAHARA: em relaxo.

« Adopta la posició correcta de relaxació. Intenta tancar els ulls i mirar interiorment la zona de la pantalla mental. »

« El teu front és com una pantalla d'ordinador. Amb la vista interna visualitza la bassa que abans hi havia dibuixada a la pissarra. Observa bé perquè hi veuràs escrits els noms de cada animal que teníem posats. Jo te'ls llegeixo un per un mentre tu els vas veient escrits a la teva 'pantalla mental'. Mentre jo et dic el nom de l'animal, visualitza també la imatge d'aquest animal. »

« De mica en mica, vas obrint els ulls i, en silenci, agafa el paper que tens a sobre de la taula. Hi dibuixes la bassa amb el nom dels animals que hi havien al voltant. »

« Tria un d'aquests animals, el que més t'agradi, i el dibuixes al darrere d'aquest paper. L'acoloreixes. És el teu animal del conte preferit. »

SUGGERIMENTS

Es pot ampliar vocabulari sobre animals o sobre ortografia i també utilitzar aquest treball com a base d'aprenentatge en un projecte sobre Coneixement del Medi.

6. El cor que riu i el cor que plora

VIURE JUNTS (YAMA)

6.1. Els cors a la pissarra.

Treballem ara la lliçó moral del conte: dibuixem a la pissarra un cor que riu i un cor que plora. Plegats diem paraules que fan mal al cor i paraules que agraden al cor i les escrivim a la pissarra, associant-les amb cada cor i fent-ne dos mandales.

Podem fer un mural per penjar a la classe i tenir present sempre quines paraules utilitzem amb nosaltres mateixos i a amb els altres que puguin fer riure al cor o fer-lo plorar.

6.2. Et regalo el meu cor.

Cadascú retalla un cor amb cartolina vermella i hi escriu una paraula que agradi al cor per a regalar-la a una altra persona de la classe i hi posa el seu nom. Les cartolines en forma de cor es barregen i es reparteixen entre l'alumnat, que està en rotllana. Cadascú en rep una.

7. Avaluació

Realitzem un buidatge general de les paraules o expressions que han sortit tot treballant aquestes emocions i en facilitem una fotocòpia a cada alumne/ alumna. Triem una situació que fa riure el cor i una que el fa plorar de les que surten i les dibuixem.

3.2.3. Cicle Superior

- Taller de loga: “Trobat el tresor”

*“Jo no busco, trobo”
Pau Picasso*

VIURE JUNTS (YAMA)
FEM NETEJA (NIYAMA)
EM COL·LOCO CORRECTAMENT (ASANA)
LA RESPIRACIÓ, ALÈ DE LA VIDA (PRANAYAMA)
EM RELAXO (PRATYAHARA)
EM CONCENTRO (DHARANA)

1. Aportacions a les competències bàsiques

COMPETÈNCIES TRANSVERSALS

Competències comunicatives

- Treballar l'empatia i l'assertivitat com a habilitats comunicatives amb les altres persones.

Competències metodològiques

- Potenciar el desenvolupament sensorial intern i extern.
- Millorar habilitats d'aprenentatge: memòria, concentració, atenció.
- Despertar potencialitats creatives.
- Visualitzar imatges, colors, formes diverses.

Competències personals

- Desenvolupar la confiança en un mateix, en una mateixa.
- Millorar l'autoestima.
- Descobrir les pròpies potencialitats com a eina valuosa d'autoconeixement.
- Aprendre a confiar en l'esforç i la constància com a valors de creixement individual i grupal.

COMPETÈNCIES CENTRADES EN CONVIURE I HABITAR EL MÓN

- Desenvolupar la confiança en els altres.
- Treballar el respecte cap a l'altra persona.

- Aprendre a compartir a partir d'un projecte comú.
- Descobrir els beneficis del treball en equip.

2. Propostes metodològiques

Al Cicle Superior hem estat treballant el loga a l'Educació a partir de l'estructura de taller setmanal durant sis sessions.

Les activitats portades a terme durant aquest taller estan dissenyades com a una unitat entre totes i estan unides per un fil conductor, tot i que també podrien desenvolupar-se per separat i, fins i tot, es podria prendre qualsevol de les activitats curtes per anar-les integrant en qualsevol moment de la vida de l'aula.

L'estructura comuna a cada sessió és la següent:

- Una història que comença el primer dia i que fa de fil conductor, on els alumnes són els protagonistes i que es va desenvolupant des de la primera sessió fins a la darrera: "Qui som i què volem?"
- Explicació d'un conte a cada sessió que treballi valors, aspectes vivencials i/o emocionals a tractar durant aquell dia en concret com a eix de treball per aquelles sessions: "ens centrem abans de sortir de viatge."
- Un treball d'asanes: "ens preparem corporalment mentre fem camí."
- Jocs, expressió plàstica: "caminem plegats."
- Una autovaloració que cadascú fa al final de cada dia: "fins on he arribat avui?"

A continuació, hi ha el desenvolupament d'algunes de les sessions amb les respectives activitats.

1ª SESSIÓ: "Dins meu hi ha un tresor"

Introduïm el taller a l'alumnat parlant de què és el loga i què significa per a cadascú i per al grup i dient que anem a fer un viatge junts a la recerca d'un tresor, el tresor que cadascú tenim amagat a dintre, tal i com indica la llegenda hindú que avui escoltarem.

- Llegenda hindú.
- Entrem al laberint per parelles: repartim entre l'alumnat una fotocòpia d'un laberint, que simbolitza la perseverança i la força de voluntat. És un laberint que segueix el model de l'estil clàssic, segons la llegenda de Teseu i el Minotaure: hi ha un camí, llarg i tortuós, d'entrada i el mateix camí condueix a la sortida. Al centre, hi ha el tresor.
Per parelles, una de les dues persones agafa un color i l'altra li guia la mà per entrar al laberint fins arribar al centre.
De tornada, es canvien els rols.
Parlem de com ens hem trobat en els diferents papers.

- Anem a fer camí de recerca:

“Em poso en marxa cercant els camins que em portin al tresor que hi ha dintre meu. Preparo els meus peus i les meves cames. Començo a caminar. Em trobo amb un obstacle: un riu que he de travessar passant per sobre d’un tronc. (exercici d’equilibri per sobre d’una línia).”

“Vaig endavant i endarrera perquè m’he deixat la meva motxilla a l’altra banda. He suat de l’esforç i busco un arbre per seure i descansar. POSTURA DE L’ARBRE. (Tadasana)”

“Em trobo amb un gos i un gatet que deuen viure en una masia propera. POSTURA DEL GAT I EL GOS.(Marjara karana). De sobte, el gos redreça les orelles. Ha sentit un soroll. És una serp. Se’n va. Veig que el gat amb la poteta toca alguna cosa que hi ha entre els matolls. M’acosto, és una tortuga de terra preciosa. POSTURA DE LA TORTUGA AMAGADA A LA CLOSCA (Shashankasana).”

“La tortuga treu el caparró, em mira i em pregunta qui sóc. Em presento i li explico que estic cercant els camins que em portin cap al meu tresor interior. La tortuga m’assenyala un cartell indicador on diu ‘CAMÍ DE LA SERENITAT’. Em diu que aquest és el meu primer camí. Caminem a poc a poc contemplant la natura, el nostre voltant. Els animals que he trobat pel camí m’acompanyen, faran el viatge amb mi.”

“Arribem fins a un llac meravellós... Relaxació tot contemplant la posta de sol al llac.”

- Asanes: Estiraments: el barquer (Nauka sanchalana)
Equilibri: passar per un tronc (endavant -endarrera)
Arbre (Tadasana)
Tortuga (Shashankanasa)



Nauka sanchalana (el barquer)



Nauka sanchalana (el barquer)



Shashankasana (Tortuga)



Tadasana (arbre)

- Relaxació: El sol ens omple d'energia. Visualització d'una posta de sol al llac.
- Autovaloració de la sessió i de la feina feta seguint la graella que hi ha al capítol d'avaluació.

6a. SESSIÓ: "Els pensaments positius"

Els pensaments positius tenen valor incalculable tal i com hem esmentat a l'apartat de metodologia.

"Si una persona profetitza un esdeveniment, l'expectativa creada entorn d'aquest esdeveniment fa que es modifiqui el seu comportament a fi de provocar que aquest esdeveniment succeeixi efectivament", segons Marc Vidal i Pou (2002).

Aquest és el final del camí que va començar aquest taller, ja que hem trobat el tresor: EL PENSAMENT POSITIU.

- Lectura: "Vigila els teus pensaments"

*Vigila els teus Pensaments...,
perquè es tornaran Paraules.
Vigila les teves Paraules...,
perquè es tornaran Accions.
Vigila les teves Accions...,
perquè es faran Costums.
Vigila els teus Costums...,
perquè formaran el teu Caràcter.
Vigila el teu Caràcter...,
perquè formarà el teu Destí.
I el teu Destí serà la teva vida.*

Ghandi

“Ens acomiadem del follet molt contents i ell, abans de posar-nos en camí ens avisa que per sortir hem de passar pel passadís dels PENSAMENTS POSITIUS i que estiguem atents.”

- Explicació de la importància dels pensaments positius i dels tres estats del cervell. Els tres tipus d'ones que pot emetre. La importància de la relaxació (ones alfa), moment propici per gravar els nostres pensaments o propòsits positius.
- Cançó: “Tot en la Terra”

Musical score for the song "Tot en la Terra". The score is written in 3/4 time and includes the following lyrics and chords:

1. F C7 F
Tot en la Ter - ra em fa sen - tir u - na - a - le -

6. C7 F Bb
gri - a que no té fi. És un tre - so - r, és un tre -

12. F C7 F
so - r, és un tre - so - r que hi-ha-al meu cor.

- Estiraments amb els moviments de la columna vertebral amb música: Salutació al sol (Surya namaskara).
- Respiració abdominal, toràctica i clavicular
- Cada nena o nen pot escriure al full un pensament positiu. El guardem dins del cofre que hem trobat amb el follet: aquests pensaments són el nostre tresor.



Dos moments diferents de Surya namaskara (Salutació al sol)

3.3. Formació del professorat

3.3.1. Grups de treball

“Créixer per esdevenir un adult no només és una qüestió dels nens, sinó també dels adults.”

Rebeca Wild

Durant aquest curs 2007-2008 s'han format tres Grups de Treball amb docents de diferents escoles d'Educació Infantil i Primària on s'ha fet treball personal de loga per a la millora de la salut docent i també formació en Tècniques d'Aplicació del loga a l'Educació.

Dos d'aquests grups han estat formats per mestres d'un mateix claustre que, voluntàriament, s'han volgut implicar per uns mesos en el projecte que ens ocupa, i un altre grup heterogeni compost per mestres provinents de centres diferents.

La periodicitat de les trobades ha estat setmanal en el grup heterogeni i quinzenal en els altres dos, durant el període que va des del mes d'octubre de 2007 a l'abril de 2008.

- Context i necessitats

Està clar que la nostra tasca com a educadores i educadors arriba més enllà de la transmissió de coneixements als nostres alumnes. En un moment en què els coneixements estan a toc de pedra, millor dit, a toc de 'tecla' d'ordinador, cal que reflexionem sobre el nostre paper a l'escola.

Tal i com diu Micheline Flak,

“Un mestre no ensenya només el que sap, sinó també el que és.”

Estem en un moment de canvis a molts nivells i tot avança molt de pressa, més del que nosaltres mateixos podem assimilar. El nostre món occidental ens ha habituat a una manera de viure a partir d'estímul externs que arriben a ser imprescindibles dins la nostra quotidianitat.

Davant d'una realitat com aquesta, ens estem formant i transformant a partir del que ens transmeten aquests estímuls visuals i superficials provinents de l'exterior. Podem observar de quina manera traspuen en nosaltres mateixos i a les nostres aules els efectes d'aquest tarannà marcat pels condicionants externs que, sovint, resulta poc respectuós amb les necessitats autèntiques d'un desenvolupament sa.

Tot plegat ens pot portar a una certa indefensió en la relació que hi ha entre nosaltres mateixos i l'entorn: una casa ha de tenir uns bons fonaments

(experiències internes saludables) per anar-se construint a partir del que li va proporcionant el que l'envolta (experiències externes comunicatives). I és amb aquesta interactuació que anem assolint la veritable educació.

El loga ens proposa un programa d'actuació i compromís personal i social que possibilita la presa de consciència de nostaltres mateixos posa l'èmfasi en les dimensions morals i culturals de l'educació del segle XXI. Tal i com diu l'Informe Delors:

“Aquest procés ha de començar per la comprensió d'un mateix a través d'un viatge intern les fites del qual es diuen: coneixement, meditació i autocrítica.”

A partir del treball propi amb constància i perseverança, podrem proposar als nostres alumnes un treball d'aquest tipus a les aules, compartint el creixement amb els nostres alumnes amb el respecte i el rigor que pertoquen.

Objectius

Àmbit: Salut Docent

- Afavorir una bona salut física a partir de la pràctica d'exercicis i postures de loga.
- Reeducar la postura corporal.
- Possibilitar l'equilibri emocional a través de la coordinació entre la consciència i la respiració.
- Reeducar la veu a partir d'una respiració correcta.
- Millorar l'autoestima, l'assertivitat i l'empatia a través de l'autoconeixement.
- Potenciar la memòria, l'atenció i la concentració.
- Possibilitar petits espais de salut física, emocional i intel·lectual durant el dia a dia quotidià, tant a nivell individual com a l'aula.

Àmbit: recursos per a la resolució de conflictes

- Experimentar a través del loga els vincles entre els diferents substrats que componen l'individu: físic, emocional, intel·lectual i espiritual.
- Possibilitar experiències d'autoconeixement i interiorització d'un mateix.
- Afavorir respostes comunicatives positives i de relació amb un mateix i l'entorn.
- Facilitar recursos preventius per utilitzar a l'aula que portin a una harmonia individual i grupal.
- Crear un ambient de respecte individual i col·lectiu a partir de l'aplicació del loga a l'aula.
- Entrenar-se en la postura de “l'observador” de les accions que envolten el dia a dia escolar com a eina de mediació en la resolució de conflictes.
- Conèixer alguns possibles factors emocionals i de desenvolupament que poden generar conflictes i el paper del loga com a mediador.

Àmbit: Atenció a la diversitat.

- Experimentar les possibilitats dels sentits interns i externs.
- Aprofundir en el treball amb cadascun d'aquests sentits tant internament com externament per compensar possibles deficiències auditives o visuals.
- Reestablir el paper dels sentits en l'aprenentatge significatiu tant en els docents com en l'alumnat.
- Potenciar l'autoestima i el respecte mutu, l'acceptació d'un mateix i de l'altre com a elements bàsics d'integració.
- Afavorir l'equilibri emocional i el centratge.

Metodologia

- Treball personal i col·lectiu de loga per als docents.
- Formació en Tècniques d'Aplicació de loga a l'Educació.
- Treball en grup de valoració de les pròpies experiències de realització de les activitats de loga que s'anaven aplicant a les aules.
- Avaluació: valoració inicial i final de les competències personals dels docents i dels alumnes a partir de l'escala de desenvolupament de Patanjali.

Les classes de loga per a docents han tingut una estructura que segueix els graus de desenvolupament de l'escala de Patanjali, tal i com s'ha esmentat al capítol de Metodologia, efectuant exercicis diversos amb els que es treballava cada apartat.

Les pràctiques que s'han realitzat constituïen la base dels treballs que després es farien a classe amb l'alumnat. D'aquesta manera es podia veure i viure el vincle amb la tradició que mantenen aquests exercicis de loga a l'Educació.

En aquesta Formació per al Professorat s'anaven treballant alguns dels exercicis que s'han descrit a l'apartat d'activitats per a l'alumnat, i a cada mestre/a se li lliurava un material didàctic on se'n feia una descripció perquè els pogués practicar a casa abans de fer-los amb els/les alumnes.

En finalitzar el curs, aquests grups han manifestat la necessitat i l'interès de continuar aprofundint, tant personalment com formativa en aquesta temàtica. Per això, s'ha fet la proposta de constituir a la zona del Bages un Grup de Treball de loga a l'Educació per al curs 2008-2009.

3.3.2. Professorat interí

Aquesta activitat s'ha dut a terme en una sessió de tres hores inclosa en el programa de Formació del Professorat Interí dels cursos 2006-2007 i 2007-2008. Es va compartir un "petit tast" del que significa l'aplicació del loga a l'Educació.

Objectius

Aquests objectius són un extracte dels que ja s'han esmentat a l'apartat de docents:

- Fer una introducció del que és el loga i la seva aplicació a l'Educació.
- Experimentar a través del loga els vincles entre les diferents plans de l'individu: físic, emocional, intel·lectual i espiritual.
- Facilitar recursos preventius per utilitzar a l'aula que portin a una harmonia individual i grupal.
- Experimentar les possibilitats dels sentits interns i externs.
- Reestablir el paper dels sentits en l'aprenentatge significatiu tant en els docents com en l'alumnat.
- Afavorir l'equilibri emocional i el centratge.

Metodologia

La metodologia ha consistit en anar combinant una part conceptual, en la que s'ha inclòs un petit marc teòric, amb la pràctica d'exercicis d'aplicació a l'aula per a ser realitzats en uns moments determinats, segons els efectes i objectius que es desitgin obtenir.

L'avaluació de l'activitat s'ha realitzat a partir de la graella de valoració que figura en el capítol d'avaluació.

3.3.3. CREDA

De gener a abril de 2008 i al llarg de sis sessions que tenien una durada aproximada d'una hora i mitja, es va estar treballant i assessorant dues persones del CREDA.

Tots els exercicis que es van realitzar es van estructurar de la manera que proposen Micheline Flak i Jacques de Coulon en el seu llibre "Des enfants qui réussissent".

És una proposta dissenyada especialment per a alumnes amb Necessitats Educatives Especials de tipus auditiu i que les especialistes del CREDA han realitzat durant aquest curs amb els seus alumnes.

Objectius

- Introduir l'aplicació teòrica del loga a l'Educació amb alumnes amb Necessitats Educatives Especials.
- Practicar i viure exercicis que es puguin realitzar amb nenes i nens amb problemes auditius.
- Reflexionar sobre la pràctica d'aquests treballs realitzats.

- Conèixer els efectes de cadascun dels exercicis.
- Afavorir el creixement integral als alumnes amb NEE a través del loga a l'Educació.
- Introduir petites pràctiques de loga dins la vida quotidiana.

Metodologia

S'ha treballat a partir d'una petita introducció teòrica sobre l'aplicació del loga a l'Educació.

A cada sessió s'han practicat diferents exercicis i se'ls ha classificat dins l'escala de Patanjali a fi d'observar i reflexionar què es treballa amb cadascun d'ells. També s'ha introduït l'ús dels mandales.

Entre sessió i sessió, les especialistes han aplicat els exercicis que han cregut oportuns amb els i les alumnes amb Necessitats Educatives Especials. A la següent trobada, s'ha comentat i reflexionat sobre com havia anat i s'han realitzat nous exercicis.

Algun d'aquests treballs també formen part de les activitats dissenyades i realitzades per al Cicle Mitjà, només que aquí estan concebudes com a entitats autònomes per a ser desenvolupades en el moment que es consideri més adient.

3.3.4. Famílies

*“L'educació és també un gest d'amor envers la infància i la joventut, a qui hem d'acollir dins de la societat, en la família, en la comunitat local i en la nació.”
Informe Delors.*

Hem estat treballant amb un grup de famílies durant sis sessions de dues hores cadascuna, temporitzades des de l'octubre a l'abril.

La idea de treballar amb el loga en família va arribar i es va valorar com un aspecte interessant per a ser aplicat en aquest àmbit.

El triangle educatiu es completava: per una part, es treballava amb els/les alumnes; per l'altra, amb els docents, tant a nivell personal com formatiu. Ens faltava aquest tercer vèrtex, la família, crucial en el desenvolupament educatiu d'una persona. D'aquesta manera, es podrien comprovar també els efectes de l'aplicació del loga a l'Educació dins la família.

Objectius

- Conèixer-nos, prendre contacte entre nosaltres.

- Poder manifestar els interessos que ens han portat a realitzar aquesta activitat.
- Conèixer unes bases teòriques sobre el loga i el que significa la seva aplicació en el dia a dia quotidià.
- Afavorir l'autoconeixement a partir de l'observació de la respiració.
- El pensament positiu com a eina lúdica de creixement familiar.
- Reeducar els conceptes de "riquesa" i "estalvi".
- Treballar amb el mandala com a eina d'harmonització familiar.
- Treballar amb els sentits interns i externs.
- Estimular la memòria sensorial.
- Educar la confiança i la comunicació entre els membres d'una família.
- Desvetllar la idea qualitativa de la convivència familiar i de la recerca del temps necessari perquè aquesta es pugui esdevenir.
- Proporcionar procediments per enriquir el temps de lleure familiar.
- Treballar el concepte que el creixement dura tota la vida i que la família és un espai on els uns ajudem a créixer els altres.
- Adonar-se de la relació entre la respiració i les emocions.

Metodologia

Es van enfocar les sessions des d'una perspectiva metodològica que significava com portar a terme l'encaix loga i Família per afavorir el creixement personal de les mares i els pares juntament amb les filles i els fills i què hi podia aportar el loga.

En cada sessió es va treballar un tema monogràfic que podia ser proper a la vida familiar, amb un objectiu transversal: proporcionar eines per millorar la qualitat de les relacions entre els membres de la família i la conciliació d'aquesta amb la realitat social i laboral.

Per això, es van donar uns 'deures', que consistien en alguna activitat per fer a casa relacionada amb el que s'havia treballat.

Es va passar de la pràctica individual de petits exercicis de loga a la proposta i realització d'activitats per fer en família, mirades des de la perspectiva iòguica, tot debatent i reflexionant els processos de creixement i les necessitats autèntiques de les filles i els fills.

Al final de cada sessió, cadascú va fer una valoració de les pròpies vivències a partir de la graella que ja s'ha esmentat en altres apartats.

Finalment, es va valorar com a positiva l'experiència i es van manifestar ganes de continuar-la.

4. AVALUACIÓ DE L'APLICACIÓ DEL IOGA A L'EDUCACIÓ

4.1. Autoavaluació

En aquest projecte de recerca, s'ha anat treballant l'autoavaluació al final de cadascuna de les activitats realitzades, tant amb alumnes com amb famílies i docents.

4.1.1. Objectius

- Afavorir el diàleg col·lectiu com a eina d'autoconeixement i de cohesió grupal.
- Treballar eines d'integració, acceptació i respecte cap a un mateix i cap als altres.
- Aprendre a expressar els sentiments, emocions, sensacions a través del llenguatge de la imatge, l'oral i l'escrit.
- Saber escoltar tot acceptant criteris diferents als propis.
- Compartir les pròpies opinions i processos amb les dels altres a partir del criteri democràtic de construir el creixement, la convivència i els aprenentatges de manera compartida.
- Aprendre a conviure donant un espai per a construir normes i conclusions col·lectives que afavoreixin la convivència i el bé comú.
- Aprendre a gestionar els conflictes amb diàleg i respecte i evidenciar els progressos positius individuals i de grup.
- Obtenir dades qualitatives individuals i de grup a partir de l'aplicació de les Tècniques del Ioga a l'Educació.

S'ha pres com a punt de partida el principi de la maièutica socràtica (del grec maieutikos, que vol dir llevadora) que es basa en la idea que la veritat està latent en la ment humana i que només cal aconseguir fer-la aflorar de manera semblant a un naixement (d'aquí el nom). La manera d'aconseguir-ho és construint una estructura de pregunta-resposta que vagi portant a nous conceptes.

L'ús filosòfic d'aquest terme va ser introduït per Plató per referir-se al mètode socràtic, el qual, diu Plató, Sòcrates l'hauria après de la seva mare, que era llevadora.

Des del respecte cap a un mateix i cap als altres, es tracta de contestar una sèrie de preguntes directes o indirectes relacionades amb el treball de Ioga a l'Educació que s'ha realitzat per veure on ens ha portat i quin coneixement n'hem tret i així enfoquem l'autoavaluació com un aspecte d'autoreconeixement d'aprenentatges, vivències, sensacions, emocions, siguin del caire que siguin. El respecte per tot el que s'expressi i el que s'hagi après o viscut significa creixement, acceptació d'un mateix i de l'altre. Tot esdevé correcte si s'ha fet des de la consciència i la implicació individual i col·lectiva i aquest treball representa el "creixement" intern del treball que s'ha fet.

D'aquesta manera, al final de cada activitat s'han facilitat uns fulls d'avaluació on hi constaven diferents apartats amb els aspectes de desenvolupament intern i extern, que cadascú ha pogut omplir com ha cregut oportú. Després, s'ha establert un diàleg sobre els aspectes que s'han volgut constatar i se n'ha fet un treball de buidatge col·lectiu per anar observant el procés individual i grupal de creixement i aprenentatge competent.

De l'extracte de totes les dades que afloren com a expressió de l'experiència interna viscuda, se'n fa una interpretació per arribar als nous conceptes, la qual cosa configura els capítols d'Avaluació i Conclusions d'aquest estudi.

4.1.2. Educació Infantil i Cicle Inicial



S'ha proporcionat a l'alumnat un full d'autoavaluació on han pogut expressar com s'han sentit amb cadascuna de les activitats a través d'un gomet de color. Cada activitat està representada per una fotografia i han de posar un gomet de color daurat, verd, groc o vermell segons s'hagin sentit amb cadascuna de les activitats, amb una gradació descendent: molt contents i satisfets, força, una mica o gens.

L'avaluació de l'activitat requereix tranquil·litat i concentració. Per això és molt recomanable fer-lo després de la relaxació. Cal repartir a l'alumnat el full d'autoavaluació i els gomets perquè puguin expressar com s'han sentit amb l'activitat.

Després, fent conversa, s'ha parlat tot fent un buidat comú de les activitats i de com ens han fet sentir en expressar emocions i sentiments, aprenentatges i experiències.

4.1.3. Cicle Mitjà i Cicle Superior, Professorat interí, Famílies

S'ha pres com a model de preguntes indirectes la relació de pautes d'autoreflexió que Anna Carpena proposa (afirmacions en negreta) i n'hem cercat l'equivalent amb el grau de desenvolupament corresponent de l'escala de Patanjali, pilars sobre els quals es fonamenta l'aplicació del Ioga a l'Educació.

“He après” està relacionat amb la **CONCENTRACIÓ (DHARANA)**

“M'he sentit” té un vincle amb la **RESPIRACIÓ (PRANAYAMA) I RELAXACIÓ (PRATYAHARA)**

“M'ha sorprès” queda lligat amb la **FLEXIBILITAT I DESBLOQUEIG (NIYAMA)**

“He descobert” està connectat amb la POSTURA CORPORAL (ASANA)

“M’ha agradat” i **“M’ha desagradat”** es poden equiparar amb els ESTILS DE COMUNICACIÓ (YAMA).

Quan s’ha acabat l’activitat, les i els alumnes han pogut expressat el que han sentit en una graella com la que hi ha a continuació:

**UN PROJECTE DE CREIXEMENT INTEGRAL A L’ESCOLA:
IOGA I EDUCACIÓ**

ACTIVITAT:

NOM:

DATA:

| | | |
|---------------|---------------|------------------|
| He après: | M’he sentit: | M’ha sorprès: |
| He descobert: | M’ha agradat: | M’ha desagradat: |

ALTRES OBSERVACIONS:

4.2. Avaluació dels Grup-classe i dels Grups de Treball de docents.

4.2.1. Objectius

- Realitzar una graella d'observació a partir de l'escala de desenvolupament de Patanjali on s'hi desglossin els comportaments, actituds, competències, emocions que corresponen a cadascun dels graus.
- Aplicar aquesta graella a nivell individual i grupal.
- Obtenir dades qualitatives individuals i de grup a partir de l'aplicació de les Tècniques del loga a l'Educació.
- Observar i analitzar aquestes dades que indiquen el procés de creixement integral que s'hagi pogut donar durant el període que s'ha treballat amb el loga, tant a nivell individual com col·lectiu.
- Relacionar les dades entre elles.
- Treure conclusions i possibles aportacions a partir de la interpretació de les dades obtingudes.
- Veure quins efectes pot tenir l'Aplicació del loga a l'Educació i si pot contribuir a una educació holística.
- Proposar l'ús d'aquesta graella adaptada a la programació inicial com una eina pràctica i versàtil d'observació d'emocions, comportaments, actituds i competències,

Per poder comprovar els possibles efectes que l'aplicació del loga a l'Educació pot tenir en l'evolució d'un grup-classe, es va confeccionar una graella d'observació del grup.

La graella pren com a base els graus de desenvolupament de l'escala de Patanjali i descriu alguns dels comportaments, actituds, valors i competències individuals i socials associats a cadascun d'ells, tal i com es pot veure a continuació:

**APLICACIÓ DE LES TÈCNiques DE IOGA A L'EDUCACIÓ
CURS 2007-2008**

GRUP:
TUTOR-TUTORA:
ESCOLA:
LOCALITAT:

| | POC | FORÇA | BASTANT | MOLT |
|--------------------------------------------------------------------|-----|-------|---------|------|
| ESTILS DE COMUNICACIÓ AMB UN MATEIX I AMB ELS ALTRES (YAMA) | | | | |
| Respectar-se un mateix | | | | |
| Respectar els altres | | | | |
| Esperit competitiu | | | | |
| Implicació en la resolució de conflictes | | | | |
| Creativitat | | | | |
| Empatia | | | | |
| Ser directe | | | | |
| Honestedat | | | | |
| FLEXIBILITAT I DESBLOQUEIG (NIYAMA) | | | | |
| Defensa sense agressió | | | | |
| Expressió de sentiments, tant positius com negatius | | | | |
| Capacitat per discrepar obertament | | | | |
| Saber acceptar errors | | | | |
| Saber escoltar | | | | |
| Ser positiu | | | | |
| POSTURA CORPORAL (ASANA) | | | | |
| Alineació de la columna | | | | |
| Obertura a la vida de la classe | | | | |

| | | | | |
|--------------------------------------------|--|--|--|--|
| Disposició i col·laboració | | | | |
| Atenció | | | | |
| ESTAT DE LA RESPIRACIÓ (PRANAYAMA) | | | | |
| Respecte pel torn de paraula | | | | |
| Control emocional | | | | |
| RELAXACIÓ (PRATYAHARA) | | | | |
| Relaxació del cos | | | | |
| Tranquil·litat | | | | |
| Maneig del llenguatge no verbal | | | | |
| Expressió fluïda | | | | |
| CONCENTRACIÓ (DHARANA) | | | | |
| Durada | | | | |
| Qualitat | | | | |
| Influència en els aprenentatges | | | | |
| Seguretat individual i col·lectiva | | | | |
| Equilibri intel·lectual, emocional i físic | | | | |
| Estat de l'atenció | | | | |

OBSERVACIONS:

Amb aquest procediment s'ha pogut avaluar els aspectes que s'han treballat a partir dels objectius, continguts i competències que proposa el loga a l'Educació i que ja estan descrits a l'apartat de Metodologia de les Activitats i a les mateixes activitats realitzades amb alumnes, docents i famílies, les quals ja han estat dissenyades a partir d'aquests pilars educatius.

Cal esmentar que aquesta graella d'observació dels alumnes, els grups-classe o d'autoavaluació dels docents ha tingut els mateixos ítems tant per als alumnes com per als docents, ja que s'ha considerat que el Projecte de creixement integral a través de l'aplicació del loga a l'Educació que ens ocupa pren l'educador i l'educand com a part indispensable del fet educatiu i els tracta des de la perspectiva única d'ésser en desenvolupament, tal i com s'ha esmentat en el capítol del Marc teòric.

4.2.2. Procediments

- Omplir la graella mentre l'alumnat fa l'activitat de loga a l'aula i en finalitzar-la.

D'aquesta manera s'han enregistrat les dades corresponents al grup en els diversos plans, mentre s'estan fent les activitats relacionades amb cadascun d'aquests graus de l'escala de desenvolupament.

Representa una eina d'aplicació puntual i d'observació dels alumnes que ens dona informació de tots aquests aspectes i que ens ha estat útil per detectar l'estat del grup, per poder elaborar els informes i avaluacions de seguiment del progrés que fa i plantejar noves estratègies de seguiment.

També es pot fer un ús individual d'aquesta graella per obtenir dades de cada alumna/alumne i fer un seguiment del procés d'evolució física, emocional, intel·lectual i de les competències.

- Omplir la graella al començament de curs, quan encara no s'ha treballat el loga a l'Educació ni a l'aula ni a nivell personal (en el cas dels Grups de Treball de docents) i una altra vegada en finalitzar el curs, una vegada s'han estat fent intervencions d'aplicació de les Tècniques de loga a l'Educació.

Aquest procediment dona peu a comparar l'estat del grup-classe o del docent al començament de curs, quan encara no havia treballat el loga i, a final de curs, després d'haver practicat el loga a l'Educació en diversos graus d'incidència.

D'aquesta manera cada tutora o tutor pot analitzar l'evolució individual i/o grupal a partir de l'aplicació de les Tècniques de loga amb l'observació dels

resultats que ens proporciona la graella per després poder realitzar conclusions i actuacions pertinents.

Fent referència a aquells professionals que han format part dels Grups de Treball, podem observar i extreure dades referents a la salut docent i al propi creixement.

4.3. Avaluació del projecte

4.3.1. Objectius

- Interpretar hermenèuticament les dades resultants de les avaluacions i autoavaluacions de les activitats realitzades durant aquest curs 2007-2008.
- Comprovar la influència que les Tècniques de loga a l'Educació poden tenir sobre el procés educatiu a nivell holístic a partir d'aquesta interpretació.
- Estudiar els efectes de l'aplicació del loga a l'Educació i plantejar unes conclusions al respecte.
- Arribar a unes propostes de futur en referència a com pot influir el loga Educatiu en els processos de millora personal i desenvolupament dels docents i de quina manera es pot utilitzar com a estratègia de millora de l'aprenentatge i desenvolupament integral de l'alumnat i d'educadors i educadores.

4.3.2. Procediments

Davant de dades qualitatives generades durant la portada a terme d'aquest projecte, fruit de les experiències amb les activitats de cada participant, l'avaluació i interpretació s'estructura, en primer lloc, a partir del buidatge d'aquestes dades que els Grups de Treball, grups-classe i famílies han fet en finalitzar cada sessió seguint l'escala de desenvolupament de Patanjali.

Les dades s'han extret a partir de les qüestions que hi havia a les graelles emplenades per alumnes, famílies i docents participant en aquest projecte i que s'han esmentat a l'apartat d'Autoavaluació i Avaluació de grups-classe i docents d'aquest mateix capítol.

En segon lloc, se n'ha fet la interpretació i comprensió tot reflexionant sobre els tipus de respostes, conclusions, propostes, vivències, coneixements, emocions per col·lectius.

I, en tercer lloc, es relaciona cada apartat de l'escala de desenvolupament de Patanjali en horitzontal. És a dir: les opinions de cada grau de l'escala de cada col·lectiu o grup-classe es comparen entre elles.

A partir d'aquest procediment d'enfocament hermenèutic es pretén evidenciar, analitzar i descobrir normes i elements concrets que ens permetin comprendre i interpretar quins efectes ha tingut l'aplicació del loga a l'Educació.

A partir d'aquest estudi qualitatiu de les dades qualitatives recollides i analitzades, als capítols 6 i 7 s'exposa a quines conclusions s'ha arribat i quines contribucions al Sistema Educatiu pot aportar l'aplicació del loga a l'Educació.

4.3.3. Enfocament hermenèutic

La paraula "hermenèutica" prové del vocable grec "hermeneuo" que significa "interpretar" i "comprendre".

En la concepció hermenèutica de la filosofia es considera que una explicació causal dels esdeveniments és insuficient. El sentit no s'explica, sinó que s'entén des de l'experiència.

En general significa, doncs, l'art de la interpretació d'un text, és a dir, la possibilitat de referir un signe al seu designat per adquirir la comprensió. De vegades s'ha identificat amb la reflexió metodològica sobre la interpretació. Actualment, aquest terme designa una teoria filosòfica general de la interpretació.

En el 'Polític' de Plató, l'adjectiu 'hermeneutiké' es refereix a la tècnica d'interpretació dels oracles o els signes divins ocults, però en Aristòtil perd aquest sentit d'interpretació del sagrat. En Peri hermeneias (sobre la interpretació), Aristòtil analitza la relació entre els signes lingüístics i els pensaments i la relació dels pensaments amb les coses. Per a ell, com també per a la tradició aristotèlica posterior, l'hermenèutica tracta de les proposicions enunciatives i dels principis de l'expressió discursiva.

També per a Boeci l'hermenèutica o interpretació designava la referència del signe al seu designat i és una acció que es dona en l'ànima. Però mentre la relació entre el signe lingüístic i el concepte és una relació arbitrària, la relació que es dona entre el concepte i l'objecte, és necessària i universal. Per la seva banda, els estoics van inaugurar una hermenèutica al·legòrica per permetre la interpretació dels continguts racionals amagats en els mites.

Per la influència del pensament religiós, especialment del jueu i cristià, durant molt de temps, l'hermenèutica s'ha associat a les tècniques i mètodes d'interpretació dels textos bíblics. Aquest serà encara el sentit d'aquest terme en l'època moderna: com a interpretació dels textos sagrats, que atén a l'anàlisi lingüístic del text en qüestió, que atén a unes suposades significacions i realitats més enllà de la literalitat del text. No obstant això, ja en els segles XVI i XVII, a més d'una hermenèutica teològica, que interpreta els textos sagrats, apareixen distintes hermenèutiques: una hermenèutica profana, orientada a la interpretació dels textos clàssics llatins i grecs, una hermenèutica jurídica, i una hermenèutica històrica.

Amb Schleiermacher l'hermenèutica comença a cobrar plena rellevància filosòfica i comença a aparèixer com una teoria general de la interpretació i la comprensió. En els seus estudis teològics postula la necessitat de no limitar la interpretació a l'aspecte filològic extern. Les dades històriques i filològiques són només el punt de partida de la comprensió i de la interpretació, a la que no considera en funció del seu objecte, sinó a partir del subjecte que interroga. Amb això s'acosta a l'enfocament transcendentel kantianista i opera un gir copernicà en l'hermenèutica, que entendrà fonamentalment com una reconstrucció de la gènesi del text, en la qual l'interpretador ha d'identificar-se amb l'autor. Al seu torn, la interpretació no es pot limitar al simple enteniment de textos, sinó que és la comprensió del tot. Aquesta versió subjectivista i psicologista de l'hermenèutica influirà sobre Dilthey i el corrent historicista, que inicien l'hermenèutica filosòfica del segle XX.

Per a Dilthey, també les dades textuales, allò històric i allò biogràfic són previs al procés d'acostament a una realitat que es vol comprendre, i per comprendre és necessari articular les dades en una unitat de sentit. D'aquesta manera, l'hermenèutica apareix com el mètode de les ciències de l'esperit, i és la contrafigura del mètode de l'explicació propi de la ciència de la natura. Dilthey concep la interpretació com a comprensió que es fonamenta en la consciència històrica i permet entendre millor un autor, una obra o una època i, al seu torn, concep la comprensió com un procés que es dirigeix cap a les objectivacions de la vida, que es manifesten com a signes d'un procés vital o de vivències de l'esperit. Tals vivències, en quant que són objectivacions de la vida o esperit objectiu, són pròpiament objectes de ciència.

Però, encara que en ell l'hermenèutica adquireixi un caràcter més objectiu, segueix l'orientació psicologista de Schleiermacher, ja que afirma que el sentiment viscut és, alhora, el punt de partida i d'arribada de tota comprensió, que és pròpiament l'intent de reconstruir en el meu propi sentiment.

Amb Heidegger l'hermenèutica es relaciona directament amb l'ontologia de l'existència. La comprensió és entesa com una estructura fonamental del ser humà. Ja no es tracta de la mera comprensió d'un text en el seu context, sinó que en la comprensió ja va involucrada la pròpia autocomprensió, que apareix per mitjà del llenguatge.

Així, l'hermenèutica no és una forma particular de coneixement, sinó el que fa possible qualsevol forma de coneixement. Aquesta identificació entre hermenèutica i ontologia es fa patent en el moment en què que s'aborda la qüestió del sentit del ser a partir de la comprensió del ser i del llenguatge. L'home és l'interpretador privilegiat del ser.

Per aquest motiu, la comprensió no és un simple procés cognoscitiu sinó que, primer que res, és una manera de ser. En aquest procés apareix el cercle hermenèutic, que caracteritza la comprensió com una estructura d'anticipació que mostra el caràcter del «previ» o de la precomprensió: tota interpretació que hagi d'ocasionar comprensió ha d'haver comprès ja el que tracti d'interpretar. Però aquest cercle no és un cercle viciós, sinó un cercle obert que mostra aquella identificació entre hermenèutica i ontologia.

Gadamer, a la seva obra fonamental, 'Veritat i mètode', desenvolupa les línies obertes per Heidegger cap a la plena relació entre l'hermenèutica i el llenguatge, i estudia el procés del cercle hermenèutic des d'una rehabilitació de les nocions de prejudici i de tradició.

Per això Ricoeur, que elabora la seva teoria en diàleg continu amb l'estructuralisme, amb el personalisme, amb la lingüística i amb la semiòtica, intentarà unir aquestes distintes estratègies. D'entre elles destaca la iniciada pels que el mateix Ricoeur anomena els mestres de la sospita (Marx, Nietzsche i Freud), que han assenyalat el caràcter amagat i disfressat amb el que es presenta una falsa realitat que ha tergiversat el sentit, i han mostrat que la veritat apareix invertida o disfressada. Marx va mostrar el caràcter invertit de la ideologia. Nietzsche -que és un dels principals inspiradors de l'hermenèutica contemporània en assenyalant que no hi ha fets, sinó interpretacions-, mostrava la inversió dels valors. Freud, en inaugurar un procediment d'interpretació dels somnis i, en general, del psiquisme que es redueix a «disfresses» de pulsions inconscients reprimides, ofereix un model fonamental per a l'hermenèutica de Ricoeur. Però hi ha altres hermenèutiques possibles, que intenten revelar directament el sentit, i Ricoeur intentarà fondre aquestes diferents hermenèutiques. En qualsevol cas, l'hermenèutica mostra, segons Ricoeur, que la pèrdua de les il·lusions de la consciència és la condició de tota vertadera reapropiació del subjecte.

D'altra banda, han aparegut teories hermenèutiques des d'altres enfocaments, de manera que segueix desenvolupant-se una hermenèutica teològica, amb autors com K. Barth, R. Bultmann, E. Fuchs o G. Ebeling; una hermenèutica de la història, amb W. Pannenberg o una hermenèutica jurídica, amb E. Betti.

4.3.4. Formació per al professorat interí

En aquesta autoavaluació han participat 51 alumnes de Manresa i Mataró pertanyents a tres grups de Formació d'Interins del curs 2007-2008, dintre del Pla de Formació de l'ICE de la UAB.

En el capítol d'Activitats ja s'ha descrit la periodicitat, metodologia, activitats i continguts.

| ESTILS DE COMUNICACIÓ AMB UN MATEIX I AMB ELS ALTRES (YAMA) | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>M'ha agradat:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Molt -Tot (12) <p><u>Comunicació amb un mateix</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Experimentar amb els sentits (3) -La tranquil·litat -Sentir-me relaxada (4) -Estar amb mi mateixa i compartir experiències amb el grup | <p>M'ha desagradat:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Res (31) <p><u>Comunicació amb un mateix</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Com notava el cor tan intensament -L'última relaxació (3) -Sentir angonya al principi -Que si no arribo a casa i ho repeteixo me n'oblido |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> -Desapareix la sensació d'angoixa -No creia que pogués funcionar -Adonar-me de la postura corporal <u>Comunicació amb els altres</u> -El clima de l'aula (4) -La manera de dur a terme tots els conceptes (4) -La mestra <u>Recursos</u> -La salutació al descans (3) -El joc del mirall (3) -Els recursos que ens ofereix el ioga (3) -El treball del mandala (2) -Aplicacions senzilles i concretes per al dia a dia i tenir temps per a realitzar-les -Les activitats proposades -El material ofert -Innovar (2) | <p><u>Comunicació amb els altres</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -El poc temps que hem tingut (8) -Sentir les campanades mentre ens relaxàvem -No poder acabar el mandala (2) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Observem que durant el decurs de la sessió han trobat recursos aplicables als seus alumnes per poder compartir amb ells aquest procés de creixement, la qual cosa uneix el propi treball amb el dels alumnes.

Fent una lectura general d'aquestes dades, cal destacar que el gaudi personal i grupal ha estat la tònica dominant durant la sessió de formació. Perquè tot tipus d'aprenentatges es puguin donar, aquest factor és imprescindible durant la vida educativa ja que està directament relacionat amb la segregació d'endorfines.

També es manifesten algunes percepcions desagradables vers un mateix i en la relació amb l'exterior. Per poder arribar a conèixer-nos és essencial poder observar tot allò que sentim tant si és d'una característica com d'una altra. Amb això veiem que el treball de Ioga a l'Educació ofereix aquests espais d'observació interna.

DESBLOQUEIG I FLEXIBILITAT (NIYAMA)

M'ha sorprès:

Flexibilitat

- Que els nens puguin seguir tan bé una sessió de loga
- Que la Lídia parlés en singular
- La nostra capacitat de concentració i d'aprenentatge
- Que els mandales tinguessin tant poder (5)
- Que té moltes aplicacions a l'escola
- La varietat de possibilitats que hi ha (3)
- Que desconeixia la simbologia d'alguns treballs (2)
- Que el loga té efectes immediats
- Que el loga era fàcil
- Varietat de possibilitats
- Els exercicis es poden aplicar als alumnes (8)
- Les activitats realitzades (3)
- Que es pugui aconseguir tanta concentració (2)
- Exercicis senzills que són bons per carregar piles (2)
- La dinàmica de la sessió
- Que hi ha gent que pensa en una pedagogia logística
- Saber que en alguns països aquest sistema ja està implantat

Desbloqueig

- Notava energia pel meu cos
- M'he sentit molt bé
- L'important que pot ser el loga per cadascú (2)
- El benestar
- Que puc recordar les coses
- L'estat de tranquil·litat (2)
- El clima que es crea a l'aula (2)
- El munt de tensions que carrega el cos
- M'ha fascinat
- El que he arribat a sentir (2)
- Que es pugui augmentar la capacitat pulmonar.

Veiem que les respostes de les i dels alumnes denoten aquesta obertura cap al que han percebut i cap a les diverses possibilitats que els ha ofert la sessió ja que les sensacions i percepcions diverses deixen entreveure aquestes actituds.

El desbloqueig articular fa una neteja de toxines que afavoreix la higiene i la salut física i psíquica. És a partir d'aquest desbloqueig que la nostra irrigació sanguínia flueix millor. Tal i com podem llegir als comentaris, això possibilita el pensament positiu i una obertura cap al que passa al voltant.

POSTURA CORPORAL (ASANA)

He descobert:

- Res
- Què és loga i la seva aplicació (14)
- Una nova estratègia per a l'aula (7)
- Treballar mandala en grup (3)
- El sentit i l'origen dels mandales (2)
- Una manera de trobar-me i conèixer-me (2)
- Que pot anar molt bé per ajudar als alumnes (2)
- Que fent una pausa i respirant s'obtenen un munt de possibilitats
- Moltes coses
- Créixer per dins (3)
- A relaxar-me (6)
- La respiració conscient és molt relaxant (2)
- La pau interior
- Caldria tenir en compte aquests aspectes que no treballem a l'escola
- Aprendre sobre el meu món interior
- Que tot es pot fer amb el loga

Tots aquests comentaris denoten positivisme i confiança, ja que van des d'apreciacions generals a qüestions molt concretes d'aplicació, d'opinió, d'actitud positiva, de consciència de la realitat i de salut personal.

ESTAT DE LA RESPIRACIÓ (PRANAYAMA) RELAXACIÓ (PRATYAHARA);

M'he sentit:

- Còmode (10)
- Relaxat (25)
- Tranquil (17)
- Pau interior (2)
- Connectada amb mi mateixa

- Molt bé (12)
- Al principi angoixada
- En alguns moments dolor
- Obert
- Plena d'energia positiva
- Desconnectada (2)
- A gust (4)
- Distès
- Conscient
- Atent (2)
- No m'aturava a pensar
- Feliç (3)
- Satisfeta
- Emocionada
- Encuriosida
- Amb ganes d'aprendre més
- Motivada
- Il·lusionada
- Disgustada que no es dugui a terme regularment
- Desinhibida
- Despreocupada
- Concentrada (3)
- Receptiva

Veiem que la majoria de respostes que estan vinculades al treball respiratori expressen comoditat, tranquil·litat i relaxació.

La resta, són tot expressions de sentiments interns amb connotació de benestar i harmonia.

Car constatar que no hi ha cap comentari negatiu al respecte i que el ventall de possibilitats lingüístiques per expressar el benestar personal que aquests treballs han generat és molt ampli.

CONCENTRACIÓ (DHARANA)

He après:

- Que puc aplicar el loga a l'aula per millorar el funcionament (9)
- Que puc créixer per dins
- La importància del loga en l'Educació
- Que el loga és més que postures estranyes
- Moltes tècniques de relaxació (11)
- Conceptes i bases del loga (4)
- Exercicis per a fer amb els nens
- Que em falta molt per a conèixer el loga
- Que creure és poder
- Noves maneres de tranquil·litzar i ajudar els nens
- La importància de treballar el loga
- Possibilitats de millora personal i de l'aula (2)
- Tècniques per introduir el loga a l'aula (5)
- Control personal i a conèixer-nos per dins (3)
- Tinc un món interior que m'és molt desconegut. (2)
- La importància de l'equilibri de totes les dimensions que formen la persona.
- A respirar d'una manera conscient (3)
- Sensacions diferents

Els comentaris que les i els alumnes han fet en aquest apartat expressen concentració ja que el llenguatge que utilitzen és clar, concís i són respostes que es poden emmarcar en l'eix de treball d'Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.

També s'observa centratge i claredat mental en les expressions afirmatives i concises pel que fa al que s'ha après durant la sessió.

4.3.5. Grups de Treball

A l'apartat de criteris d'aquest capítol ja s'ha descrit el procediment i els objectius de l'aplicació de la graella d'avaluació. A continuació, hi ha el buidatge i la interpretació.

El número de mestres participants en el projecte és de 19.

Els números de color blau corresponen a les respostes de l'inici de curs. Els de color vermell, a les de final de curs. Cal aclarir que algú de les i dels mestres no ha contestat algun dels ítems i s'ha respectat, de manera que el compte d'algun d'ells no arriba a 19, tot i que això només passa de manera puntual.

APLICACIÓ DE LES TÈCNiques DE IOGA A L'EDUCACIÓ CURS 2007-2008

INFORME D'AVALUACIÓ INICIAL I FINAL: DOCENTS

Escoles: Collbaix, St. Ignasi, Mn. Gibert, Torres Amat, Puigberenguer, Flama.

| | POC | FORÇA | BASTANT | MOLT |
|--------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|------|
| ESTILS DE COMUNICACIÓ AMB UN MATEIX I AMB ELS ALTRES (YAMA) | | | | |
| Respectar-se un mateix | 1 | 6/3 | 12/11 | /5 |
| Respectar els altres | | 1 | 14/11 | 4/8 |
| Esperit competitiu | 13/13 | 3/4 | 2/1 | 1/1 |
| Implicació en la resolució de conflictes | 1 | 5/3 | 10/13 | 3/1 |
| Creativitat | 3 | 7/4 | 3/9 | 1/6 |
| Empatia | 1 | 4/2 | 8/9 | 6/8 |
| Ser directe | 2/2 | 3/3 | 8/10 | 6/4 |
| Honestedat | | 1 | 10/9 | 9/9 |

En aquest apartat observem clarament una millora en el respecte cap a un mateix i cap els altres.

L'esperit competitiu, que es mostrava baix, queda a un nivell molt semblant, ja que es veu només un ítem de diferència.

Pel que fa a la implicació i resolució de conflictes, la majoria d'opinions s'han equilibrat cap al

"bastant".

La creativitat i l'empatia han augmentat considerablement.

El ser directe s'ha regulat cap al tercer ítem i l'honestedat s'ha mantingut.

FLEXIBILITAT I DESBLOQUEIG (NIYAMA)

| | | | | |
|-----------------------------------------------------|-----|-----|-------|-----|
| Defensa sense agressió | 3/2 | 6/3 | 7/12 | 3/2 |
| Expressió de sentiments, tant positius com negatius | 4 | 5/4 | 6/11 | 4/4 |
| Capacitat per discrepar obertament | 3 | 7/6 | 7/9 | 2/4 |
| Saber acceptar errors | | 4/1 | 11/13 | 4/5 |
| Saber escoltar | | 2/2 | 13/10 | 4/7 |
| Ser positiu | 1/1 | 5/1 | 10/11 | 3/6 |

Totes les actituds associades a la flexibilitat i desbloqueig denoten una millora en el decurs dels mesos treballats, tal i com es manifesta a les respostes que han fet les i els mestres.

Observem una millora important en la positivitat i en el saber escoltar; el saber acceptar errors i la capacitat comunicativa de discrepar de manera oberta també augmenta una mica i l'expressió de sentiments se situa més equilibrada a un nivell de "bastant".

POSTURA CORPORAL (ASANA)

| | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|-------|-----|
| Alineació de la columna | 4/2 | 7/4 | 7/11 | /2 |
| Obertura a la vida de la classe | | 3/3 | 14/7 | /9 |
| Disposició i col·laboració | | 1/2 | 13/9 | 5/8 |
| Atenció | | 8/2 | 10/11 | 1/6 |

En les respostes d'aquest apartat les i els docents manifesten una millora en el seu estat físic tant pel que fa a l'alineació de la columna vertebral, com a l'obertura de la vida de la classe, es troben més atentes i atents, la qual cosa té a veure amb la concentració.

La qualitat de la disposició i la col·laboració també augmenten.

ESTAT DE LA RESPIRACIÓ (PRANAYAMA)

| | | | | |
|------------------------------|---|-----|------|-----|
| Respecte pel torn de paraula | | 6/2 | 9/9 | 4/8 |
| Control emocional | 1 | 8/4 | 9/12 | 1/3 |

Després d'haver practicat durant aquests mesos els exercicis de respiració conscient observem una millora en el control emocional i més equilibri respiratori que es manifesta en un millor respecte pel torn de paraula.

| RELAXACIÓ (PRATYAHARA) | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|---------|---------|--------|
| Relaxació del cos | 4 | 8/4 | 7/7 | /8 | |
| Tranquil·litat | 2 | 11/4 | 5/10 | 1/5 | |
| Maneig del llenguatge no verbal | 2/1 | 7/5 | 8/7 | 1/6 | |
| Expressió fluida | 2/1 | 9/7 | 8/7 | /4 | |
| Qualitat de la veu | 1/2 | 9/5 | 7/10 | 1/1 | |
| <p>En aquests resultats podem veure una millora de les capacitats relacionades amb la relaxació: les mestres noten un lleuger increment positiu en la qualitat de la veu i la fluïdesa en l'expressió. Moltes d'elles i d'ells acaben el curs sentint el seu cos més relaxat i percebent més tranquil·litat en sí mateixes i mateixos. També es troben més competents en el maneig del llenguatge no verbal.</p> | | | | | |
| CONCENTRACIÓ (DHARANA) | | | | | |
| Durada | | 8/4 | 9/9 | 1/6 | |
| Qualitat | 1 | 10/4 | 7/9 | 1/6 | |
| Influència les tasques docents | 1 | 7/1 | 10/13 | 1/3 | |
| Seguretat individual | 2/1 | 12/2 | 5/14 | /2 | |
| Equilibri intel·lectual, emocional i físic | | 14/5 | 5/12 | /2 | |
| Estat de l'atenció | 2 | 10/5 | 6/10 | 1/4 | |
| <p>En aquest grau de l'escala de Patanjali, veiem clarament la implicació que les persones que han compostat els grups de treball han manifestat. La concentració es dona quan tots els altres graus de l'escala estan presents. Els resultats mostren que un augment a l'alça de les capacitats i competències d'aquest apartat, si comparem les respostes d'inici de curs amb les de final de curs. Els grups de mestres es troben més segurs d'ells mateixos, la qualitat i la durada de la concentració en les seves tasques ha augmentat positivament, la qual cosa repercuteix directament en les tasques docents i valoren de manera més qualitativa el seu equilibri intel·lectual, emocional i físic. Es constata un bon estat de l'atenció comparant-lo amb el que tenien a principi de curs.</p> | | | | | |
| TOTAL | | 52/25 | 195/100 | 262/265 | 76/153 |
| <p>En la suma dels resultats i comparant les xifres d'inici de curs i els de final de curs, observem que les i els docents van començar el curs amb unes autovaloracions de relació, físiques, emocionals i intel·lectuals on predominaven els ítems des del "bastant" cap als altres inferiors. Si veiem els resultats de final de curs, on hi han hagut uns mesos de treball personal setmanal o quinzenal amb les Tècniques d'Aplicació del Ioga a l'Educació, observem una clara tendència a l'alça, de manera que les autovaloracions han anat cap a la millora de l'estat físic, emocional i intel·lectual, la qual cosa demostra que amb l'aplicació d'aquestes Tècniques millora la salut</p> | | | | | |

docent a nivell holístic.

CONCLUSIONS:

- El curs ha estat molt positiu, tot el que hem treballat ens ha servit molt, m'ha semblat curt, m'agradaria aprofundir.
- Ha estat molt enriquidor i de mica en mica m'agradaria créixer interiorment.
- Predisposa ganes d'aplicar-ho a la classe.
- La relació que he establert amb els companys ha estat molt beneficiosa.
- M'ha fet adonar que alguns aspectes són diferents de com creia.
- La importància d'estar bé amb tu mateix per poder estar bé amb els altres.
- El loga m'ha ajudat a ser més conscient de molts aspectes com a persona.
- He viscut millores importants, tan corporals com psicològiques.
- Penso que és fonamental assolir un bon estat emocional per tenir eines a la classe.

Observem comentaris on l'increment de la consciència i l'equilibri personal i de l'aula fan que es pugui estar obert a la resolució de conflictes i al tarannà del grup.

Hi ha referències a la unió entre les diferents parts de l'ésser humà: física, psicològica, emocional, la qual cosa denota un creixement integral de la persona.

APLICACIONS I/O PROPOSTES EN LA FORMACIÓ DEL PROFESSORAT:

- Seria molt interessant un curs.
- Hi ha moltes aplicacions i cal aprofitar-les.
- Estaria bé fer un seguiment.
- Aniria perfecte tenir aquesta formació tan positiva a nivell personal i per als nens.
- Interessa continuar en fer un grup de treball, a poder ser quinzenal.
- És positiu fer un treball de loga per a conèixer-nos millor, aconseguir una millora de la cohesió de grup.

Es veu positiu el treball docent a nivell personal, a més de treballar per als alumnes i el treball de Ioga es troba interessant com a tècnica de millora de les relacions de grup.

APLICACIONS I/O PROPOSTES A NIVELL DE SALUT DOCENT:

- Estaria molt bé que es tingués en compte.
- Pel que fa a mi, fa anys que m'ajuda.

- Penso que és molt bo per a totes les persones i, si el mestre està bé, també ho estaran els nens.
- Descarrega, tranquil·litza, et fa sentir més positiu i pacient.
- Cinc o deu minuts de respiració conscient abans d'un claustre potser milloraria la comunicació entre el professorat.
- Cantar mantres centra i energitza.
- Poder fer expiracions un parell de cops al dia.
- Ho trobo més necessari que fer cursos de mates o de llengua.

Hi ha alguna persona que ja practica Ioga de fa anys a nivell personal i expressa que això significa una ajuda per a ella.

També es considera positiu fer petites aplicacions d'aquestes Tècniques en els claustres per millorar les relacions del grup de mestres.

Es relaciona la respiració i el cant, fet intrínsecament lligat i amb efectes calmants i regenerants contemplat des de la perspectiva del Ioga amb el cant de síl·labes o cançons curtes, suaus i repetitives (mantres, kirtans).

Es comença a veure la part holística de l'Educació que implica tractar les matèries disciplinars juntament amb els altres aspectes integrals educatius.

4.3.6. CREDA

L'avaluació que ha fet el Grup de Treball format per dues especialistes del CREDA queda expressada de la següent manera:

Aportacions a nivell personal (YAMA, NIYAMA, ASANA)

- Oportunitat de conèixer i reflexionar sobre els principis i les qualitats del Ioga en el creixement personal.
- Possibilitat de poder-lo viure.
- Aplicació en el dia a dia personal.
- Coneixement dels efectes de cadascun dels exercicis.

Aportacions per incloure en la pràctica educativa (PRANAYAMA, PRATYAHARA)

Posar en pràctica diferents exercicis individualment i en petit grup ens ha permès:

- Observar els efectes que produeix cadascun d'ells.
- Poder triar l'exercici més adequat per a cada alumna/alumne en el moment adient (treballar individualment permet acomodar més a les necessitats).
- Repescar exercicis en moments concrets de la sessió de treball per tal d'ajudar-nos en el desenvolupament de l'activitat.
- Oferir a les i als alumnes oportunitats i recursos per explorar/ notar/ identificar el seu món intern i, a partir d'aquí, poder detectar necessitats i actuar: poder parar i escoltar per a poder continuar.

- Veure que el loga ens ofereix recursos per treballar el creixement personal en relació al qual es construeix l'aprenentatge.
- Adonar-nos que podem integrar elements d'aprenentatge concrets en els exercicis de loga.

Propostes per avançar en el projecte

- Reflexionar sobre la pràctica que hem fet i buscar elements nous per anar-ho introduint més.
- Elaborar elements plàstics, visuals..., que complementin els exercicis que coneixem.
- Buscar elements que ajudin l'alumne a fer-se conscient del creixement interior.

Conclusions

Valorem aquest assessorament com una oportunitat que ens ha obert un món que no coneixíem. Som conscients que hem tingut poc temps per endinsar-nos-hi. Malgrat això, creiem que serà una eina que ja tenim i que volem anar esmolant per fer-la treballar.

Observem una implicació directa de les especialistes durant el període d'assessorament. Totes les sessions realitzades han tingut un caire constructiu i reflexiu pel que fa a l'aplicació personal i dels alumnes dels exercicis proposats.

A les Aportacions personals observem que les especialistes expressen que les pràctiques dels exercicis de Ioga a l'Educació han estat incorporades dintre la seva vida quotidiana.

A les Aportacions a la vida de l'aula, veiem que els comentaris indiquen que l'aplicació del Ioga a l'aula ha estat útil i flexible a les característiques de les i dels alumnes i a la seva realitat. Aquestes reflexions expressen que el Ioga ofereix recursos d'aprenentatge i el creixement personal per als alumnes amb NEE.

A les Propostes per avançar en el projecte i les Conclusions hi trobem elements que han afavorit la creativitat i la necessitat i motivació per continuar aquest projecte.

4.3.7. Grups d'alumnes

En aquest apartat de valoracions hi ha dos tipus d'avaluació:

-L'avaluació del grup que la tutora o tutor ha fet del grup mentre feia l'activitat o al final de realitzar-la.

-L'autoavaluació que les i els alumnes han fet de l'activitat.

El procediment autoavaluatiu ja s'ha descrit al títol de criteris d'aquest mateix capítol.

- Educació Infantil i Cicle Inicial. Activitat: "La Mà Maria i la Mà Manela"

Avaluació del grup per part de la tutora o tutor

APLICACIÓ DE LES TÈCNiques DE IOGA A L'EDUCACIÓ
CURS 2007-2008
VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT: "LA MÀ MARIA I LA MÀ MANELA"

GRUPS: EI, 4-5 anys; 1r-2n CI (10 grups-classe).

ESCOLES: Puigberenguer, Vinya del Sasret, Benviure, Collbaix.

LOCALITAT: Manresa, St. Esteve Sesrovires, Castellbisbal, St. Joan de Vilatorrada.

| | POC | FORÇA | BASTANT | MOLT |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|---------|------|
| ESTILS DE COMUNICACIÓ AMB UN MATEIX I AMB ELS ALTRES (YAMA) | | | | |
| Respectar-se un mateix | | 2 | 4 | 4 |
| Respectar els altres | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Esperit competitiu | 5 | 1 | 3 | |
| Creativitat | | 3 | 5 | 1 |
| Empatia | 1 | 2 | 3 | 3 |
| En el buidatge d'aquestes dades observem que les tutores i tutors han constatat que una bona part dels grups han mostrat bastant o molt respecte cap a un mateix i cap als altres. Durant l'activitat, hi ha hagut poc esperit competitiu i les i els alumnes s'han mostrat bastant creatius. Durant els exercicis, l'empatia s'ha manifestat en diferents graus. | | | | |
| FLEXIBILITAT I DESBLOQUEIG (NIYAMA) | | | | |
| Expressió de sentiments, tant positius com negatius | 1 | 1 | 4 | 4 |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| Saber acceptar errors | 1 | 2 | 6 | |
| Saber escoltar | 1 | 1 | 5 | 2 |
| Ser positiu | 1 | | 5 | 4 |
| <p>En aquest apartat observem un procés d'evolució dels grups-classe. Els ítems corresponents a "saber escoltar" i "ser positiu" han millorat la qualitat considerablement durant els mesos de treball dels exercicis a l'aula. La capacitat de discrepar també se situa positivament en alguns punts més i l'expressió de sentiments queda millorada, encara que de manera menys significativa. L'espai d'expressió que ofereix el treball de flexibilitat i desbloqueig fa que potser hi hagi una mica d'increment de l'ítem de "defensa sense agressió". En general, veiem en el grup-classe una millora en les capacitats i competències, camí que porta a la distensió i la calma física i emocional directament relacionades amb el benestar grupal.</p> | | | | |
| POSTURA CORPORAL (ASANA) | | | | |
| Alineació de la columna | 1 | 3 | 2 | 3 |
| Obertura a la vida de la classe | | 2 | 4 | 4 |
| Disposició i col·laboració | | 2 | 3 | 5 |
| Atenció | 1 | 2 | 4 | 3 |
| <p>Els resultats avaluatius d'aquest apartat mostren varietat en la gradació dels ítems. Una bona postura corporal influeix en l'atenció, la disposició i la col·laboració. Observem que la majoria de grups mostren un grau de "bastant" i "molt" en aquests ítems, però que hi ha una part que no tant. Un treball constant i respectuós durant aquestes edats pot proporcionar una base de treball sòlida de cara al desenvolupament integral.</p> | | | | |
| ESTAT DE LA RESPIRACIÓ (PRANAYAMA) | | | | |
| Respecte pel torn de paraula | | 3 | 5 | 2 |
| Control emocional | 1 | 1 | 3 | 5 |
| <p>Els exercicis respiratoris que hem fet durant la sessió han revertit majoritàriament en un bon control emocional de les i dels alumnes, manifestant força respecte pel torn de paraula. Caldria incidir d'una manera més constant en l'aplicació d'aquests treballs de Ioga, ja que les cèl·lules poguessin anar gravant en la part emocional un estat d'equilibri i benestar, necessari a l'hora d'estar a classe.</p> | | | | |
| RELAXACIÓ (PRATYAHARA) | | | | |
| Relaxació del cos | | 4 | 1 | 4 |
| Tranquil·litat | 1 | 4 | 1 | 3 |

| | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Maneig del llenguatge no verbal | 2 | 2 | 2 | 3 |
| <p>Veiem que un treball curt de relaxació té uns resultats diversos en els grups. Per naturalesa, és difícil assolir tranquil·litat i distensió en aquestes edats i això es tradueix en una diversitat de resultat en les observacions. L'estat emocional de l'alumne/a és decisiu perquè pugui sentir-se "tranquil" durant un període curt. Cal haver treballat en tots els altres apartats perquè, de mica en mica, es vagi manifestant la relaxació, qualitat indispensable perquè els aprenentatges es puguin realitzar.</p> | | | | |
| CONCENTRACIÓ (DHARANA) | | | | |
| Durada | 1 | 2 | 4 | 2 |
| Qualitat | | 1 | 4 | 4 |
| Seguretat individual i col·lectiva | | | 6 | 3 |
| Equilibri intel·lectual, emocional i físic | | 2 | 3 | 4 |
| Estat de l'atenció | | 2 | 4 | 3 |
| <p>La durada i la qualitat de l'atenció han estat, majoritàriament, en un grau de "bastant" i "molt". Això significa que el treball dels altres continguts ha donat fruit i que ha reverterit en una seguretat individual i col·lectiva positiva i en un bon estat de l'atenció a l'aula.</p> | | | | |
| TOTAL | 18 | 44 | 84 | 70 |
| <p>En aquesta filera on hi ha la suma de la valoració de les activitats, la major part de les respostes se situen en la valoració de "bastant". En segon lloc, tenim la valoració de "molt" i, en tercer i quart lloc, les tutores han valorat el grup dins dels cànons de "bastant" i "poc". Tenint en compte que la gradació de tots els ítems és ascendent menys un, podem veure que la valoració general del grup mentre ha fet l'activitat ha estat efectiva i que els objectius marcats han estat bastant o molt aconseguits. No hem de refusar, però, les valoracions de "molt" i "poc", ans al contrari: ens indiquen la situació del grup davant d'aquests estímuls educatius i ens en dóna una informació valuosa de cara a possibles intervencions o continuïtat de l'aplicació de les Tècniques de Ioga Educatiu.</p> | | | | |

ALTRES OBSERVACIONS:

-Ens ha agradat molt, poden ser útils per als nens que tenen dificultats, els poden ajudar.

Aquest comentari indica que el treball de Ioga a l'Educació ofereix una possibilitat en l'educació en la diversitat i amb alumnes amb Necessitats Educatives Especials.

Autoavaluació per part de les i dels alumnes

L'alumnat de 4-5 anys ha valorat una de les activitats de la Mà Maria i la Mà Manela i els de 5-6 anys n'han valorat tres, tal i com indica el buidatge següent.

Les nenes i nens de Cicle Inicial han fet una avaluació de tots els graus de l'escala de Patanjali.

EDUCACIÓ INFANTIL

| MÀ MARIA (YAMA) | LA CANÇÓ DELS DITS (PRANAYAMA) | GALANETA MÀ (YAMA, PRATYAHARA) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>4 ANYS: -Molt bé: 28 -Bé: 5 -Força bé: 3 -Malament: 3</p> <p>5 ANYS: -Molt bé: 35 -Bé: 13 -Força bé: 7 -Malament: 1</p> <p>Observem clarament que les valoracions sobre l'activitat de les i dels alumnes indica que ha estat majoritàriament positiva.</p> <p>Aquest exercici de relació entre els membres del grup ha complert els objectius plantejats.</p> <p>També hem de valorar positivament que hi hagi espai perquè l'alumnat que no se senti satisfet pugui expressar-se i així puguem interpretar el seu estat intern i considerar-lo.</p> | <p>5 ANYS: -Molt bé: 32 -Bé: 16 -Força bé: 8 -Malament: 4</p> <p>Les i els alumnes han valorat majoritàriament molt bé o bé aquesta activitat de respiració. Hi ha hagut alguns alumnes que s'hi han sentit força bé o, fins i tot, malament.</p> <p>L'equilibri entre respiració i emocions és, a vegades, una mica feixuc de realitzar, sobre tot per algunes persones que puguin tenir algun bloqueig de tipus emocional. És important poder-ho constatar a partir d'una autoavaluació com aquesta.</p> | <p>5 ANYS: -Molt bé: 32 -Bé: 11 -Força bé: 10 -Malament: 6</p> <p>Aquest exercici de parelles significava un treball de contacte intens entre l'alumnat. És un treball d'escolta, relació i relaxació a través d'un joc musical.</p> <p>Hi un grup important d'alumnes que s'han sentit malament o no del tot bé. El treball de relaxació posa en evidència els malestars interns i, a vegades, això pot causar neguit, tot i que és molt important i positiu que s'expressi i que surti.</p> |

CICLE INICIAL

| MÀ MARIA I MÀ MANELA: (YAMA) | CANÇÓ DELS DITS (PRANAYA MA) | FEM NETEJA DE LA CASA (YAMA, ASANA) | GALANETA MÀ (YAMA, PRATYAHAR A) | LES MANS DIBUIXEN JUNTES (DHARANA) | SALUDEM EL DESCANS (PRATYAHAR A) |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| -M.B.: 85 -B.: 56 -F.B.: 9 -M.: 2 | -M.B.: 78 -B.: 62 -F.B.: 15 -M.: 8 | -M.B.: 56 -B.: 62 -F.B.: 10 -M.: 4 | -M.B.: 69 -B.: 36 -F.B.: 27 -M.: 34 | -M.B.: 75 -B.: 58 -F.B.: 10 -M.: 7 | -M.B.: 66 -B.: 63 -F.B.: 12 -M.: 6 |

En aquesta activitat observem una clara manifestació de benestar en les valoracions que l'alumnat ha fet.

Els exercicis de Yama i Pranayama han estat els que s'han realitzat de manera més còmoda ja que la majoria de valoracions s'indiquen amb MB i B.

Veiem que l'activitat de la Galaneta mà ha estat avaluada amb un cert malestar intern per una part significativa de l'alumnat: és un apartat de relaxació que pot representar una mirada interna que necessita equilibri emocional. Això ens indica que cal treballar més els altres apartats per poder arribar a una relaxació de més qualitat que ens porti després a una atenció i concentració adequades.

- Cicle Mitjà Activitat: "Classe de Cant"

Avaluació del grup per part de la tutora o tutor.

Aquesta activitat s'ha realitzat amb quatre grups-classe de 4t d'Educació Primària i disposem 3 valoracions per part de les tutores.

APLICACIÓ DE LES TÈCNiques DE IOGA A L'EDUCACIÓ
CURS 2007-2008
VALORACIÓ DE L'ACTIVITAT: CLASSE DE CANT

GRUPS: 4t i tutores
ESCOLA: Puigberenguer, Bages
LOCALITAT: Manresa

| | POC | FORÇA | BASTANT | MOLT |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|---------|------|
| ESTILS DE COMUNICACIÓ AMB UN MATEIX I AMB ELS ALTRES (YAMA) | | | | |
| Respectar-se un mateix | | | 2 | 1 |
| Respectar els altres | | | 2 | 1 |
| Esperit competitiu | 2 | 1 | | |
| Creativitat | | | 3 | |
| Empatia | | | 1 | |
| Honestedat | | | 2 | |
| <p>En aquest apartat de l'activitat observem que les tutores han detectat que la comunicació, el respecte entre les i els alumnes i la resta de competències i actituds estan, majoritàriament, en un grau de "bastant". L'alumnat mostra poc esperit competitiu.</p> | | | | |
| FLEXIBILITAT I DESBLOQUEIG (NIYAMA) | | | | |
| Expressió de sentiments, tant positius com negatius | | 1 | 2 | |
| Capacitat per discrepar obertament | | 1 | 1 | |
| Saber acceptar errors | | 1 | 2 | |
| Saber escoltar | | | 2 | 1 |
| Ser positiu | | | 2 | 1 |
| <p>Durant els exercicis que han potenciat la flexibilitat i el desbloqueig veiem uns resultats que denoten que hi ha hagut espai per a l'expressió de sentiments i que hi ha hagut un clima d'escolta i ambient positiu bastant significatiu. En alguns casos, observem que aquestes qualitats es donen en un grau superior ("molt"). En altres, detectem que el nivell d'expressió és una mica més baix.</p> | | | | |
| POSTURA CORPORAL (ASANA) | | | | |
| Alineació de la columna | | | 3 | |
| Obertura a la vida de la classe | | | 2 | |
| Disposició i col·laboració | | | 2 | 1 |
| Atenció | | | 3 | |

Durant la realització de les activitats pertanyents a la postura corporal, veiem que les tutores han observat que les i els alumnes mostren una bona postura corporal, amb la qual cosa podem deduir que amb aquests exercicis podem fer un bon treball d'alineació de l'eix vertebral que reverteixi després en una salut física, emocional i mental de l'alumnat.

| ESTAT DE LA RESPIRACIÓ (PRANAYAMA) | | | | |
|------------------------------------|--|--|---|---|
| Respecte pel torn de paraula | | | 2 | 1 |
| Control emocional | | | 3 | |

Observem una bona col·laboració dels grups-classe a l'hora de realitzar els exercicis de respiració conscient, la qual cosa ha influït directament en les actituds d'equilibri emocional relacionades amb aquest fet, com ara el respecte pel torn de paraula i les competències i actituds dels apartats següents.

| RELAXACIÓ (PRATYAHARA) | | | | |
|---------------------------------|--|---|---|---|
| Relaxació del cos | | 1 | 2 | |
| Tranquil·litat | | | 1 | 2 |
| Maneig del llenguatge no verbal | | | 3 | |
| Expressió fluïda | | 1 | 2 | |

La distensió s'ha manifestat majoritàriament amb l'ítem de "bastant". Per això s'ha pogut observar que hi ha hagut una expressió força fluïda, molta tranquil·litat i força relaxació del cos, la qual cosa indica també una calma emocional i la possibilitats d'expressar-se amb el llenguatge del cos i de la música.

| CONCENTRACIÓ (DHARANA) | | | | |
|--------------------------------------------|--|---|---|---|
| Durada | | | 2 | 1 |
| Qualitat | | | 2 | 1 |
| Influència en els aprenentatges | | 2 | 1 | |
| Seguretat individual i col·lectiva | | | 3 | |
| Equilibri intel·lectual, emocional i físic | | 1 | 2 | |
| Estat de l'atenció | | | 3 | |

En general, en aquesta observació trobem que la durada i la qualitat de l'atenció durant l'activitat ha estat bona o molt bona. Això és perquè hi ha hagut un treball anterior de relació amb un mateix i amb els altres, de desbloqueig i flexibilització, d'equilibri emocional i de relaxació.

Això ha revertit en una bona seguretat individual i col·lectiva amb possibilitats de créixer. Veiem que les tutores han vist baix el grau d'influència d'aquestes Tècniques ens els aprenentatges, ja que amb només algunes aplicacions esporàdiques o setmanals és difícil observar-ho.

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|----|----|
| TOTAL | 2 | 9 | 55 | 10 |
| <p>En general, la implicació dels grups durant la realització d'aquesta activitat ha estat dins la valoració de "bastant" i, en segon lloc, de "molt".</p> <p>Alguns grups han expressat alguns dels ítems amb valoracions de "poc" o "força", la qual cosa denota que hi caldria un treball específic dels apartats corresponents amb exercicis concrets i amb constància per poder reeducar aquests aspectes i continuar amb exercicis que reforcessin la resta de competències i habilitats.</p> | | | | |

ALTRES OBSERVACIONS:

- Algun nen ha experimentat la sensació de mareig; concretament un nen que li costa molt connectar amb el món emocional (és molt intel·lectual). Crec que és una bona cosa, tot i que ell és difícil que ho entengui així, de moment.
- Ha estat una activitat molt completa en tots els sentits. Penso que has aconseguit moltes coses amb l'activitat, ja ho he marcat amb els nens.
- Els nens i nenes a més de passar-s'ho molt bé han anat entrant en cada un dels treballs progressivament i han anat estant cada cop més tranquils i concentrats.
- Jo he pogut aprofitar l'activitat de "coses que agrada o fan mal al cor", per aprofundir més en la sessió setmanal (quinzenal perquè treballem amb mig grup) on es treballa l'educació dels sentiments i les emocions.

S'ha valorat l'activitat com a positiva i com a treball que contribueix a l'educació integral de l'alumnat.

Les tutores també manifesten que hi ha hagut un clima de "passar-s'ho bé" durant l'activitat, qüestió que afavoreix la relaxació i la segregació d'endorfines, necessàries i imprescindibles perquè els processos de creixement i desenvolupament del Sistema Nerviós puguin realitzar-se.

-Autoavaluació per part de les i dels alumnes

| ESTILS DE COMUNICACIÓ AMB UN MATEIX I AMB ELS ALTRES (YAMA) | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>M'ha agradat: Molt Tot (21)</p> <p><u>Comunicació amb un mateix</u> Cantar (4) Estiraments (5) El treball dels cors (2) Tota la classe fa loga Els moviments (2) Sentir-me relaxada 2), Les postures (3) Les coses bones pel cor (2) El silenci</p> | <p>M'ha desagradat: Res (77)</p> <p><u>Comunicació amb un mateix</u> Quan parlàvem del cor trist Quan li diuen a la granoteta que marxi (2) L'activitat del cor He rigut quan no tocava Fer una postura que cansava molt Les posicions de la granoteta Que m'he marejat</p> |

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Comunicació amb els altres</u> Al final la granoteta cantava bé (2) El conte (30) El lleó (13) Estar amb la Lídia (2) La tortuga (3) Que la Lídia canti tan bé La cançó de la granoteta (7) Que la Lídia vingues a la classe a fer loga El globus La casa que ha fet la Lídia Que el lleó ajudés a la granoteta (2) Poder fer loga</p> | <p><u>Comunicació amb els altres</u> Que el gat sigui tan fatxenda Que marginessin a la granoteta El lleó (2) Els gripaus i les granotes Que només hi hagi una hora de tutoria (2) Que hi havia nens i nenes que molestaven (7)</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Observem que hi ha força alumnes que responen de manera generalitzada al que els ha agradat o desagradat.

A continuació, observem que gairebé tots els ítems que hem pogut classificar en el grup de comunicació amb un mateix reflecteixen una disminució de tensions, el que suposa una caiguda de les barreres comunicatives.

També hi veiem expressions que denoten un sentit de la responsabilitat (quan li diuen a la granoteta que marxi, p.ex.) vers l'entorn, de manera que es percep una vivència solidària provocada per la història de l'activitat.

Amb això, observem que l'activitat ha deixat un espai perquè cada individualitat es trobi a sí mateixa i es respecti per poder trobar el seu lloc dintre del grup.

Es veu també que hi ha hagut comunicació amb els altres: els comentaris indiquen obertura cap a les activitats de Ioga que s'havien fet a l'aula.

FLEXIBILITAT I DESBLOQUEIG (NIYAMA)

M'ha sorprès:

Tot (8)
Res (12)
Molt (2)

Flexibilitat

Tenir una professora de loga
Que el lleó no s'ha menjat la granoteta (5)
La cançó de la granoteta (8)
Que la granoteta gràcies al lleó sap cantar. (4)
Les activitats
Les postures (5)
Els exercicis estranys
Que la granoteta sabés cantar tan bé
El conte (12)
El lleó (7)
El gat (6)
La tortuga
La Lídia és molt graciosa
Les cares dels animals
El silenci que s'ha fet a classe

Desbloqueig

Que no em fa mal l'esquena
Que pugués imaginar-me les paraules amb la ment
Que m'he marejat
Tenim dues parts al cor
Que quan fem el so del lleó puja la sang al cervell.
Respirar amb el nas i no amb la boca
Que si et posaves malament t'encongies.
Que treure la llengua relaxa
Era molt divertit cantar (2)
El mandala
El loga m'ha tranquil·litzat (6)
El ioga és guai i important (3)
Que en un conte hi poguessis fer loga
Creixem per dins (2)
Que hem d'ajudar als animals

El treball d'una actitud positiva envers la vida es llegeix i deriva de tots els comentaris de tot aquest apartat. També hi veiem aprenentatges i observacions que ha fet l'alumnat que fan referència a la història proposada en aquesta activitat.

Haver pogut desbloquejar tensions ha fet que tots els comentaris d'aquest apartat siguin rics i diversos i sempre relacionats amb un dels efectes de la distensió: permet que ens adonem del que ens passa a nosaltres i al nostre voltant. La tensió i l'estrès ens tanquen i impossibiliten l'aprenentatge.

El company inseparable del desbloqueig és la flexibilitat, que ha quedat manifesta a través dels comentaris que han fet les i els alumnes, els quals traspuen una actitud positiva.

POSTURA CORPORAL (ASANA)

He descobert:

Que m'agrada el loga (5)
El loga és molt relaxant (16)
Moltes coses del loga (6)
A créixer per dins (10)
Que no s'han d'excloure els amics
Alguns estiraments (2)
Amb esforç es pot fer tot
Un conte nou (4)
Una cançó (2)
Vocalitzar
Que em puc marejar fent estiraments
L'amistat (3)
Es poden pensar les coses dolentes però no dir-les (2)
El cor té dues parts
Res (5)
Fer respiracions i sentir-me bé (3)
Les granotes i els globus tenen relació amb els pulmons
Postures noves (3)
Que ric massa
Que la tortuga tenia por de les granotes
Treient la llengua i mirant-te el nas et va l'oxigen al cap.
Pots sumar bé o malament
Que ens podem sentir millor
Que la tortuga és molt tímida (2)
Està molt bé ajudar i ensenyar als altres (5)
Com seure bé

La paciència
No preocupar-se dels altres
Tots canten molt bé
És molt divertit escriure
Les coses que fan sentir bé o malament al cor
El silenci (2)

Tan sols el fet de treballar amb un cert rigor l'alineació de la columna i el que això comporta d'autoestima i confiança en un mateix reflecteix una diversitat de valor incalculable de sensacions, aprenentatges, competències, valors, actituds, emocions, que queden clarament especificades en aquest buidatge.

Amb això podem veure i interpretar que hem fet un treball d'educació del benestar i la salut corporal del cos i de connexió entre les postures corporals i el món natural (animals, arbres, paisatges, indrets...).

**ESTAT DE LA RESPIRACIÓ (PRANAYAMA)
RELAXACIÓ (PRATYAHARA);**

M'he sentit:

Relaxat/ada (16)
Molt bé (51)
Bé (6)
Satisfet/a
Molt agradable (5)
Content/a (4)
Marejat
Estranya
Tranquil·la (9)
Amable
Generós/a
Amb ganes d'aprendre
Diferent (2)
Alegre (12)
Feliç (4)
Còmode/a
Segur/a
Protegit/ida
Genial
Divertit/ida (4)
Molt a dins el grup
A gust (2)
Vergonyosa
De meravella (2)
Orgullosa (2)
Una mica trist quan fan fora la granoteta
Sorprès/a
Emocionat/ada
Concentrat/ada

Només cal llegir aquest ventall de sensacions, emocions i sentiments que expressen els alumnes després de fer un treball de respiració conscient que proporciona equilibri emocional i per constatar la fluïdesa expressiva que es manifesta després d'haver treballat amb algunes tècniques de relaxació.

CONCENTRACIÓ (DHARANA)

He après:

A estirar-me bé (11)
Tot el que es fa al loga. (6)
Posicions de loga (5)
El loga és molt relaxant (2)
Una cançó (8)
Res (2)
A seure bé (11)
A relaxar-me (8)
El conte (de la granoteta) (6)
A moure els punys
Moltes coses divertides (5)
No s'ha de jutjar malament ningú (2)
A respirar més bé. (12)
Coses dels animals (2)
A escoltar
Estar tranquil (4)
Ser amable
Has de tenir confiança amb els amics (2)
Treball del cor
Si et concentres sents com el cor batega
Si dius coses amables a la gent el seu cor es posa content (4)
A divertir-me
Tothom pot ser amic encara que siguem diferents (3)
No he de riure tant (2)
Créixer per dins (3)
Sentir-me millor
Ajudar els altres (3)
Fer treballar la veu
Fer el gat, el lleó i la tortuga
Treure la llengua i mirar-se la punta del nas
Tots són espantadissos
No excloure ningú que no ho faci bé (3)
Mirar les coses per dins
A millorar la veu
A imaginar-me la música
A fer massatges al cervell

En aquest apartat de concentració observem també molta diversitat de respostes, totes elles relacionades amb diferents àmbits: coneixement de les pròpies competències, educació de valors, habilitats socials, coneixement i expressió de les pròpies emocions, el propi cos i les seves habilitats i característiques.

ALTRES OBSERVACIONS:

-M'ho he passat molt bé fent loga
-M'ha agradat molt (2)
-Aquest any tenim molta sort de tenir una mestra de loga que ens ensenyi aquesta assignatura.
-La Lídia ha sabut explicar molt bé les coses
-He crescut una mica més per dintre
-Em sento bé quan faig loga

Hi ha hagut alumnes que han escrit algunes reflexions a l'apartat d'observacions. Veiem que són una expressió de benestar i harmonia interna que complementen les respostes i reflexions dels altres apartats que hem estat analitzant fins ara.

- Cicle Superior. Activitat: “Troband el tresor”

En aquesta activitat han participat 3 grups heterogenis d'alumnes de quatre aules, dues de 5è i dues de 6è del CIP Sant Ignasi de Manresa.

Avaluació del grup per part de la tutora

D'aquesta activitat disposem d'una valoració general de la tutora que es transcriu a continuació:

“La idea d'aprendre maneres de treballar el creixement integral amb mi mateixa i amb les alumnes m'ha motivat a col·laborar en aquest projecte.”

“En un principi, quan va arribar el moment de la veritat, em va fer por. No sabia com reaccionarien els nens i si aconseguiria atreure el seu interès. També tenia dubtes sobre si sabia fer-ho. Em van anar sorprenent els resultats, l'actitud, els comentaris i això em va animar i relaxar.”

“¿Dificultats? Per descomptat, a cada grup he tingut nens una mica 'difícils'. Precisament, crec que són aquests els que m'han fet veure l'eficàcia del taller. Si ens hi fixem, veiem que bastants nens han comentat això en la seva valoració, però és que s'estan referint a companys gens integrats que es passen més temps al despatx que a classe. Potser els ha costat més la part dels contes i de compartir, però han participat força en els jocs i les asanes.”

“Partint de la programació que vam fer, he anat modificant algunes coses sobre la marxa una mica perquè vaig veure que a alguns nens els costava de fer algunes asanes i vaig pensar que potser no eren del tot adequades. Vam fer la salutació al sol tres vegades i molt a poquet a poquet marcant bé cada moviment. Les relaxacions, curtetes, fent consciència de la respiració, el nostre cos i alguna visualització.”

“M'hagués agradat dominar una mica més el tema de la música i haver-ne disposat de més varietat i de més adients.”

“És gratificant veure les valoracions majoritàriament positives dels nens.”

“En aquest moment del curs no estic en condicions de decidir si continuaré fent aquest taller. Del que estic més segura és d'aplicar aquestes activitats en diferents moments de classe. M'agradaria poder compartir aquest tema amb altres companys del claustre. Penso que els primers que ho necessitem som nosaltres...”

Podem llegir una avaluació positiva de l'activitat que es pot sintetitzar en els punts següents:

- La tutora veu com a positiu i interessant el treball personal que ella ha fet, ja que ha participat durant aquest curs en el Grup de Treball heterogeni.
- Que amb l'aplicació del Ioga a l'Educació ha treballat la integració i la diversitat.
- Constata que les valoracions de l'alumnat són majoritàriament positives.
- Creu que és important de fer treball de Ioga per part dels docents.
- Que l'aplicació de les Tècniques de Ioga a l'Educació és possible i que causa uns efectes positius en l'alumnat i els docents.
- Que veuria important poder continuar i compartir aquest projecte amb altres persones del seu Claustre.

Autoavaluació per part dels alumnes

| ESTILS DE COMUNICACIÓ AMB UN MATEIX I AMB ELS ALTRES (YAMA) | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>M'ha agradat: -Tot en general. Ha sigut un dels tallers que més m'ha agradat. -M'ha agradat tot molt.</p> <p><u>Comunicació amb un mateix</u> -Els mandales 2 -La música, com ho fa la mestra. -Els mandales perquè els podies pintar com volguessis. -Els contes 10 -El laberint. -La relaxació. 6 -Els camins cap al nostre interior.</p> <p><u>Comunicació amb els altres</u> -Estar amb els companys. 3 -Les asanes. 27 -Els jocs (del cec i el sord, els miralls, d'atenció, etc.) 15 -Com ho feia la profe. -Fer la vertical sobre les espatlles. 7 -Les asanes en parella. -La música i tot el que hem fet. -Les postures del gos i de la serp. -Les postures de loga, les històries eren molt</p> | <p>M'ha desagradat: -Res -Res 16</p> <p><u>Comunicació amb un mateix</u> -El mandala, perquè no va quedar bé -Que de vegades no em sortia una postura. -Que hi ha hagut companys que en algunes classes m'han desconcentrat.(2) -Els contes (2) (nens nouvinguts que no dominen encara la lecto-escriptura) -Els dies que no he pogut venir. -La vertical sobre les espatlles (4) -M'ha agradat tot, però ens ha faltat temps -Algunes postures que costaven molt i el joc de pintar-nos la cara, perquè, la veritat és que no m'agrada que em pintin la cara. -El mandala perquè només havíem de pintar.</p> <p>-La vertical sobre les espatlles, no per res, només perquè no ho podia fer .</p> <p><u>Comunicació amb els altres</u> -Que alguns companys parlessin mentre fèiem la classe (6) - No poder anar amb les meves amigues. -Que alguns companys no respectaven. -Que podríem tenir més temps per loga (2) -No m'ha agradat que tinguéssim tan poca estona per fer el taller. -No poder fer algunes asanes perquè em feia por. -Que ens ha faltat temps.</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>interessants i tots els jocs que hem fet també m'ha agradat.</p> <ul style="list-style-type: none"> -M'han agradat moltes coses com les asanes, la respiració, la relaxació... -Molt fer les activitats. -En realitat tot m'ha agradat. M'han agradat molt les asanes, sobretot "El sortidor" i "la llebre". M'ha agradat molt el camí de la confiança. | <ul style="list-style-type: none"> -Que alguns companys no respectaven els altres, els que volíem aprendre -Els jocs. -Que un nen tota l'estona estava molestant, però era cada setmana. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

En els comentaris que fan referència a la relació amb un mateix observem que es manifesta una interiorització, un contacte amb els sentits interns. Hi ha també espai per a l'autoconsciència i l'autoconeixement en les manifestacions que han fet les i els alumnes en aquest apartat. També hi ha un adonar-se de les pròpies possibilitats.

FLEXIBILITAT I DESBLOQUEIG (NIYAMA)

M'ha sorprès:

-“Tot en concret”

Flexibilitat

- La cristal·lització de l'aigua segons els sons
- Algunes asanes (12)
- El joc del mirall
- El joc de la confiança i del mirall
- Que podia fer alguns estiraments que no sabia i al final m'han sortit.
- Que hi hagués tantes postures de loga (2)
- Els contes dels miralls i l'eruga
- Els contes (7)
- El tresor i el laberint.
- La flexibilitat del nostre cos.
- L'asana del llenyataire
- Els jocs (2)
- Fer asanes relacionades amb l'esquena.
- Les postures d'equilibri
- Fer loga a l'escola
- Algunes asanes eren difícils de fer.
- La postura de l'arc
- La "profe" que era molt elàstica.

Desbloqueig

- Ara crec que funciona, si ho penses s'acompleix
- Que pogués quedar-me en equilibri
- Que els pensaments poden ser com un menú que pots triar.
- El pensament positiu (3)
- Que fent exercicis de loga pots estar més relaxada
- He fet coses que no m'imaginava (nen magrebí poc integrat a classe) (2)
- Que el ioga és més que estiraments
- Que el meu cervell fa cas del que jo dic (4)
- El que pot arribar a fer el loga
- El que pot aconseguir la ment
- Com entràvem nerviosos a classe i sortíem molt tranquils
- Que el loga és més divertit del que em pensava.
- No esperava que m'agradés tant.
- Entrar en el meu interior.
- Que cada dia s'hauria de cantar
- Les diferents maneres de relaxar-me
- Que les asanes i la visualització m'anessin tan bé

-Els camins i la relaxació.

Els comentaris escrits a l'apartat de flexibilització expressen harmonia entre un mateix i les activitats que s'han realitzat perquè es refereixen gairebé tots a exercicis concrets que s'han fet durant el taller i que s'han interioritzat fins al punt que ho tenen present davant de la valoració.

Les respostes que llegim a "Desbloqueig" ens indiquen un treball de pensament positiu i d'autoconeixement a través de la interiorització.

També hi trobem varis comentaris referents a experiències relacionades amb relaxació, el benestar i l'harmonia personal.

POSTURA CORPORAL (ASANA)

He descobert:

- Que el pensament influeix molt en la persona (2)
- Jocs per tranquil·litzar-me
- Moltes coses
- El meu camí
- Que s'ha de ser tranquil
- La pau interior
- Que puc estar tranquil
- La salutació al sol
- Com relaxar-me (2)
- A tranquil·litzar-me (2)
- Algunes asanes (10)
- Que si penses alguna cosa positiva i t'ho proposes et sortirà i si tens un pensament negatiu, no.
- Que el pensament és com un menú que pots triar
- L'amistat, la confiança
- Que quan dormim es treballa més el cervell
- Que el loga és més que estar en silenci
- Que podia fer estiraments que no sabia fer
- Que el loga no només són postures
- Que a loga no només es fa aquella postura de creuar les cames "com un indi" i les mans agafant els dos dits...
- A conèixer el meu interior seguint el camí dels contes
- A trobar el meu interior i que puc confiar en els amics
- Que el loga realment va bé
- Entrar dintre meu (3)
- A trobar el camí cap al meu interior i poder conèixer-me per dintre.
- Qu és molt bo fer exercicis cada dia i jugar
- Que he de confiar en la gent (4)
- Que no puc canviar els altres. Que el que no m'agrada de l'altre ho tinc jo.
- Coses noves que no m'havien interessat mai
- Que amb el meu pensament puc crear una altra vida
- Coses que ni jo sabia que podia fer ni que podia sentir
- Relaxar-me, respirar tranquil·lament... puc estar molt millor i no pensar en les preocupacions.
- A controlar-me més
- He descobert que cada asana correspon a una figura o a un animal i també que no és gens fàcil arribar al nostre interior.

En aquestes respostes hi veiem aprenentatges significatius, com ara alguns exercicis concrets de Ioga. La majoria de comentaris apunten cap a la concreció de l'eix de treball "Aprendre a ser", ja que ha afavorit experiències emocionals de confiança en un mateix i en els altres,

d'autoconeixement.

ESTAT DE LA RESPIRACIÓ (PRANAYAMA)

M'he sentit:

- Molt descansada
- Relaxat (11)
- Relaxat i tranquil (6)
- Molt relaxada (4)
- Quan no sabia una cosa, ajudada pels altres
- Molt bé
- Feliç (2)
- M'he sentit molt bé fent aquest taller. M'he relaxat i ha estat molt divertit
- Molt bé, i després de la classe sempre sortia molt relaxada
- Tranquil i feliç
- Estrany i molt relaxat
- Molt més bé després d'haver fet les asanes.
- Confuada (3)
- Interessada per aprendre coses del loga (2)
- Divertida, nerviosa i segura.
- Identificada amb el que deien els contes.
- Molt segura
- En alguns moments molt divertida i d'altres no tant.
- M'he quedat sorprès
- Content pels exercicis que hem fet
- Divertida fent les asanes.
- Molt divertida (2)
- Divertida amb els jocs
- Molt a gust amb els "col-legues"
- Bé fent les asanes (3)
- Divertida fent l'equilibri
- Nerviós/a al principi (2)
- Relaxat quan sortia del taller
- Nerviós i insegur
- Tranquil perquè les postures relaxen.
- En algun moment m'he sentit avorrit (és un nen molt inquiet)
- M'he sentit lliure quan feia les classes
- Molt bé amb els companys

Troblem, una vegada més en aquest apartat, tot un ventall de sensacions i experiències positives relacionades ammb diferents emocions.

RELAXACIÓ (PRATYAHARA); CONCENTRACIÓ (DHARANA)

He après:

- A fer la vertical sobre les espatlles
- A fer asanes (25)
- A tenir confiança en els companys (10)
- A relaxar-me (10)
- Sé més maneres de relaxar-me
- Que és important compartir les qualitats i ajudar-nos
- A tenir pensaments positius per canviar alguna cosa.
- La salutació al sol, l'arbre, la vertical sobre les espatlles, el pont, la papallona... (2)
- A fer el pont
- A tranquil·litzar-me i confiar en mi mateix (2)

- A tranquil·litzar-me
- Jocs (2)
- Fer mandales
- Relacionar-me amb els companys (2)
- Què és el loga i per a què serveix
- A ser tranquil
- Que és més divertit fer les coses amb els companys.
- A treballar en grup
- A interioritzar (5)
- Conèixer el meu interior (2)
- Com es pot arribar al nostre interior, ser conscient del que estic fent (4)
- A ser conscient del meu cos i els estiraments.
- Ajudar als companys
- Ser conscient de mi mateix (3)
- Que no cal forçar el nostre cos
- A ser conscient de la meva respiració
- Controlar la meva respiració
- He après paraules noves com la "perseverança"
- Visualitzar coses (2)
- A respirar bé (2)
- A no pensar en el passat i el futur
- A concentrar-me millor
- Curiositats molt importants
- Que no he d'estar amoïnada pel que em passarà
- A fer massatges als peus
- A fer loga, cosa que mai m'havia fet el pes

La confiança i la relaxació porten a la focalització de l'atenció i a la concentració. Amb això constatem que les informacions rebudes s'ha gravat a la massa cel·lular gràcies a aquests espais de descans.

També veiem que en aquests comentaris avaluatius hi ha un aprenentatge cap a la valoració de les "pauses" en la vida com una eina de recuperació cerebral.

La consciència del que s'ha fet també és un comentari que es veu en aquest buidat. Això porta a la calma interna i a un treball de qualitat dels sentits interns i externs ja que ens ajuda a veure els moments d'excés d'estímuls externs i a buscar moments de "parada" amb els estímuls interns, cercant aquest equilibri tan necessari entre l'interior i l'exterior.

4.3.8. Famílies

En aquestes activitats hi han participat:

- Un grup de famílies de la població de Sallent amb les que hem compartit sis sessions repartides al llarg del curs entre els mesos d'octubre i maig.
- Un grup d'adults de l'Escola Municipal de Música de St Joan de Vilatorrada amb qui hem compartit una sessió de loga per a adults.

ESTILS DE COMUNICACIÓ AMB UN MATEIX I AMB ELS ALTRES (YAMA)

M'ha agradat:

- Tot (7)
- Molt (4)

Comunicació amb un mateix

- Relaxar-me (4)
- Que pugui transmetre tant
- L'exercici del llenyataire
- Recordar que bonic que és jugar

Comunicació amb els altres

- Els jocs (2)
- Fer el mandala entre tot el grup (2)
- La història de la tempesta
- Passar-ho bé amb coses senzilles
- Conèixer tècniques i gent que no coneixia

M'ha desagradat:

- Res (19)

Comunicació amb un mateix

- Els pensaments negatius envers alguns fets
- S'ha de trobar el moment i l'hora justa per pintar i confeccionar
- La sensació d'estar perduda i dependre de l'altra quan hem fet l'exercici del cec

Comunicació amb els altres

- El fet que ens fes gràcia l'escena del cec i el sord

Els comentaris de les famílies expressen que durant les sessions de Ioga en Família s'ha produït una comunicació interna i externa. Aquesta comunicació ha portat a una consciència d'un mateix i de la situació que ens envolta i a un benestar intern a nivell individual i grupal.

FLEXIBILITAT I DESBLOQUEIG (NIYAMA)

M'ha sorprès:

- Res (4)
- Tot

Flexibilitat

- Que el dia a dia està ple de mandales (2)
- Que no tenim temps de passar i fer totes les coses que hi ha a la vida
- La potència d'aquesta eina
- La senzillesa de posar el loga en pràctica
- Es poden fer moltes coses amb els nens per tenir-los tranquils
- L'aplicació del loga a través del joc

Desbloqueig

- La tranquil·litat que s'aconsegueix (2)
- He descobert coses de mi mateixa
- Resulta molt agradable
- En tocar un objecte amb els ulls tancats n'ets més conscient (2)
- No m'he sentit desprotegida al tancar els ulls
- El benestar que dona treballar conscientment (2)
- Que hi ha coses senzilles que són fantàstiques.
- Que hi ha coses molt interessants per aprendre de la vida

Interpretem es valoracions d'aquest apartat de la flexibilitat com a una obertura cap a l'interior, que ens fa adonar de com podem utilitzar eines educatives que ja tenim al nostre abast.

Les famílies participants parlen de benestar i harmonia, de coneixement intern i d'un treball de sentits interns, ja que aquestes percepcions només es donen amb aquests treballs.

POSTURA CORPORAL (ASANA)

He descobert:

- La pau
- La simplicitat
- Jocs molt interessants
- A ser conscient i aplicar-ho a la vida quotidiana
- Els jocs fan aprendre moltes coses
- Com reacciona el meu cos
- Amb els ulls tancats es desenvolupa molt el tacte
- La música com a recurs per a la narració
- Coses del nostre cos
- Sempre sento i experimento alguna cosa diferent
- Coses agradables per a compartir amb els fills
- Que amb poca estona es poden fer moltes coses.
- S'han de tenir més moments bons per al benestar
- La poca tensió que poso per respirar
- Ampliar els coneixements i entendre'ls més bé
- La sensació que se sent en pintar un mandala
- Que jo també hi sóc

Els comentaris que les famílies han fet en l'autoavaluació de l'apartat d'Asana indiquen que aquestes competències i percepcions internes han estat presents durant les sessions que hem realitzat.

El fet de treballar l'eix vertebral provoca un equilibri hormonal que després reverteix en un equilibri intern que queda manifest en aquests comentaris.

ESTAT DE LA RESPIRACIÓ (PRANAYAMA)

M'he sentit:

- Molt ben acollida (4)
- Tranquil·la (5)
- Molt bé (9)
- Segura
- Satisfeta
- Molt a gust (3)
- Relaxada (8)
- Ben acompanyada
- Feliç
- Contenta
- Excel·lent
- Amb mi mateixa
- Desconnectada
- Concentrada

La tranquil·litat i el benestar es llegeixen en aquests comentaris de valoració de l'apartat de relaxació que hem estat treballant. També hi llegim un equilibri mental i emocional que aporta harmonia interna.

RELAXACIÓ (PRATYAHARA); CONCENTRACIÓ (DHARANA)

He après:

- A interioritzar pau i tranquil·litat.
- A posar límits
- A compartir pensaments
- A treballar els sentits de manera conscient.
- A relaxar-me (4)
- La importància dels exercicis
- A confiar i deixar-me portar.
- Que de tot es pot treure un profit.
- Que explicar contes pot ser relaxant tant pels pares com pels fills.
- A estar amb mi mateixa
- Les utilitats del mandala (3)

L'aprenentatge es dona quan hi ha relaxació i autoconfiança. El fet que s'hagin après coses i hi hagi obertura per incorporar-ho a la vida quotidiana fa pensar que els apartats anteriors s'han treballat i viscut significativament. D'aquesta manera, quan hem treballat la relació amb un mateix i amb els altres, el nostre eix vertebral, la respiració conscient i la relaxació, estem a punt per enregistrar els aprenentatges perquè hem preparat la nostra atenció i concentració de manera respectuosa.

ALTRES OBSERVACIONS:

- Això que fas és molt interessant
- Crec que tot el que ens has explicat a les classes es pot aplicar en un moment o altre a casa amb els altres.
- És una noia encantadora, la persona ideal per a fer aquesta feina.
- He fet uns quants exercicis i m'han anat molt bé.
- He gaudit molt.
- Endavant amb la feina que fas.

Amb aquestes observacions veiem que hi ha hagut satisfacció i gaudi amb la feina que hem estat compartint i que s'han obert portes educatives familiars per utilitzar el Yoga com a acompanyant del creixement familiar.

4.3.9. Grups-classe

A continuació hi ha el buidatge de les avaluacions inicials i finals d'entre sis grups de diferents nivells d'Educació Infantil i Primària.

Igual que a l'avaluació dels docents, els números de color blau signifiquen l'avaluació inicial i els de color vermell, l'avaluació final.

Aquesta valoració està feta a tot el grup de manera global. El fet d'haver de fer les observacions a tot el grup ha estat una mica difícil per a les tutores, però es va considerar de fer-ho així per dos motius:

1. Avaluar el grup com a una sola entitat resultava interessant de cara als processos d'evolució comuns i generals de la classe.
2. Haver de fer una avaluació inicial i final a cadascun de l'alumnat resultava massa llarg per a les tutores que volien col·laborar en el projecte.

Aquests documents es van omplir tenint en compte el procés que han anat fent les i els alumnes durant les sessions que fèiem de Ioga a l'Educació.

APLICACIÓ DE LES TÈCNiques DE IOGA A L'EDUCACIÓ
CURS 2007-2008
INFORME D'AVALUACIÓ INICIAL I FINAL: GRUPS D'ALUMNES

| | POC | FORÇA | BASTANT | MOLT |
|--------------------------------------------------------------------|-----|-------|---------|------|
| ESTILS DE COMUNICACIÓ AMB UN MATEIX I AMB ELS ALTRES (YAMA) | | | | |
| Respectar-se un mateix | 1 | 2/1 | 3/4 | /1 |
| Respectar els altres | 1 | 4/1 | 1/3 | /2 |
| Esperit competitiu | 2/4 | 1/2 | 3 | |
| Implicació en la resolució de conflictes | 1/1 | 3/3 | 2/2 | |
| Creativitat | 2/1 | 1/2 | 2/1 | 1/2 |
| Empatia | 2 | 3/2 | 1/4 | |
| Ser directe | 2 | /1 | 3/3 | /2 |
| Honestedat | 1 | 1 | 3/5 | /1 |

Si comparem les dades entre els resultats obtinguts de l'avaluació a principi de curs i a final de curs, observem un increment positiu pel que fa a les relacions de respecte cap a un mateix i cap als altres.

L'esperit competitiu ha baixat i hi ha una mica més d'implicació per part del grup en la resolució de conflictes.

La creativitat i l'empatia han millorat, igual que la comunicació i l'honestedat.

El procés que ha fet el grup en uns mesos d'aplicació de les Tècniques de Ioga a l'Educació és clar: s'evidencia una millora en totes les capacitats i competències relatives a la comunicació amb un mateix i amb els altres. Per aquest motiu podem constatar que l'aplicació d'aquestes Tècniques a l'aula repercuteixen en la millora d'aquestes capacitats de manera significativa.

| FLEXIBILITAT I DESBLOQUEIG (NIYAMA) | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Defensa sense agressió | 1/1 | 3/2 | /2 | /1 |
| Expressió de sentiments, tant positius com negatius | 1/1 | 3/1 | 2/3 | /1 |
| Capacitat per discrepar obertament | 2 | 2/1 | 2/2 | /3 |
| Saber acceptar errors | 1 | 3/1 | 2/4 | |
| Saber escoltar | 1 | 4 | /4 | 1/2 |
| Ser positiu | 1 | 3 | 1/5 | /1 |
| <p>En aquest apartat observem un procés d'evolució dels grups-classe. Els ítems corresponents a "saber escoltar" i "ser positiu" han millorat la qualitat considerablement durant els mesos de treball dels exercicis a l'aula. La capacitat de discrepar també se situa positivament en alguns punts més i l'expressió de sentiments queda millorada, encara que de manera menys significativa. L'espai d'expressió que ofereix el treball de flexibilitat i desbloqueig fa que potser hi hagi una mica d'increment de l'ítem de "defensa sense agressió".</p> | | | | |
| POSTURA CORPORAL (ASANA) | | | | |
| Alineació de la columna | 2 | 2/2 | 1/4 | |
| Obertura a la vida de la classe | | 3/1 | 3/4 | /1 |
| Disposició i col·laboració | | 2 | 4/4 | /2 |
| Atenció | | 3 | 3/4 | /2 |
| <p>Després d'haver fet els exercicis corresponents a la millora de la postura corporal, observem una evolució considerable en el grup-classe pel que fa a disposició, col·laboració i atenció. Això ens demostra que la postura corporal és indicativa d'atenció i que, si la treballem amb els exercicis d'alineació corresponents, reverteix directament en l'estat de l'atenció dels alumnes. També observem, doncs, una millora en l'alineació de la columna vertebral que suposa més predisposició a les activitats que es proposin a l'aula, fet que afavoreix el bon ritme de l'aula, l'harmonia i l'autoconfiança.</p> | | | | |
| ESTAT DE LA RESPIRACIÓ (PRANAYAMA) | | | | |
| Respecte pel torn de paraula | | 2 | 4/5 | /1 |
| Control emocional | 2 | 1/2 | 3/4 | |
| <p>Veiem una millora del respecte pel torn de paraula i del conseqüent control emocional, ja que l'estat de la respiració ens indica l'estat emocional.</p> | | | | |

| RELAXACIÓ (PRATYAHARA) | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Relaxació del cos | 2 | 4/1 | /4 | /1 |
| Tranquil·litat | 2 | 2/3 | 1/1 | 1/2 |
| Maneig del llenguatge no verbal | 1 | 1/1 | /4 | 3/1 |
| Expressió fluida | 2 | 3/1 | /3 | /1 |
| <p>Després d'haver realitzat els treballs de relaxació amb les i els alumnes durant uns mesos, podem veure que l'evolució dels estats interns i les capacitats i competències han millorat, sobretot pel que fa al maneig del llenguatge no verbal i a l'expressió.</p> <p>La relaxació del cos i la tranquil·litat són una condició indispensable per als aprenentatges i una reducció de la tensió ens porta a poder assimilar coneixements i ens prepara per a una bona atenció i concentració.</p> | | | | |
| CONCENTRACIÓ (DHARANA) | | | | |
| Durada | 2/1 | 2/1 | 2/3 | |
| Qualitat | 2 | /1 | 2/5 | 1 |
| Influència en els aprenentatges | | 2/2 | 1/2 | 1 |
| Seguretat individual i col·lectiva | 3 | /2 | 3/4 | |
| Equilibri intel·lectual, emocional i físic | 1 | 2/4 | 3/1 | |
| Estat de l'atenció | | 2/1 | 4/4 | /1 |
| <p>Després d'aquests mesos, veiem que la durada i la qualitat de l'atenció han millorat, la qual cosa té una influència directa en els aprenentatges i en la seguretat individual i col·lectiva.</p> <p>És un apartat, però, on els ítems han variat poc cap a l'alça. Constatem que encara falta fer molt més treball dels continguts anteriors per fer possible una millora més significativa en la concentració de l'alumnat.</p> | | | | |
| TOTAL | 38/8 | 64/39 | 59/98 | 8/28 |
| <p>Interpretant la suma dels diferents apartats, observem ben clar un creixement positiu a l'alça en tots els aspectes de l'escala de Patanjali durant el període d'aplicació de les Tècniques de Ioga a l'Educació.</p> | | | | |

OBSERVACIONS:

-Crec que és molt difícil valorar aquests aspectes tan concrets d'una manera global a tot el grup.

En el meu grup, per exemple, hi ha dos subgrups molt marcats, l'un de molt impulsiu i nerviós, actiu i espontani, i un altre molt tancat, tímid i discret, costa que s'impliquin. A més hi ha el gran grup que és entremig i va fent.

-Grup molt cooperador, però que cal motivar de forma contínua perquè centrin l'atenció.

En aquestes observacions les i els mestres han manifestat una certa dificultat en avaluar el grup sencer, ja que aquest està format per una sèrie d'individualitats molt diverses.

CONCLUSIONS:

-Ho valoro molt positiu, cal continuar. (3)

-Els alumnes han incorporat tècniques, exercicis... del loga a la seva vida quotidiana.

-Han après a conèixer-se i a relacionar-se i a ésser més conscients de les emocions.

A les conclusions, les tutores i tutors valoren el treball com a positiu amb una necessitat de continuació d'aplicació d'aquestes Tècniques a l'aula.

Sembla que hi ha hagut un aprenentatge significatiu i global dels exercicis que hem treballat durant aquests mesos, ja que alguns alumnes ho han incorporat a la seva vida quotidiana.

APLICACIÓ A L'AULA: (efectes, procediments,...)

-Sembla important la continuïtat, estaria molt bé que els alumnes de tots els cursos poguessin realitzar una sessió setmanal. I a ser possible aniria bé fer un seminari per als mestres si no es pot comptar amb un especialista. D'aquesta manera es notaria més la influència.

-L'aplicació a l'aula és possible ja que han estat experiències motivadores per als nens i nenes.

Les valoracions que fan referència a l'aplicació a l'aula dels exercicis de Ioga han estat positives i es veu una necessitat de poder-ho continuar amb una periodicitat més alta. Fins i tot semblaria interessant de fer cursos de formació per a les i els mestres.

El clima de benestar i alegria que s'ha generat a les aules mentre treballàvem amb el Ioga ha motivat l'alumnat, aspecte imprescindible per a la secreció d'endorfines que possibiliten una vida més saludable i feliç.

5. EXPERIÈNCIES DE RECERCA, TREBALL I APLICACIÓ DEL IOGA A L'EDUCACIÓ

5.1. El R.Y.E (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation)

5.1.1. L'associació

El R.Y.E. és una associació pedagògica sense ànim de lucre fundada el 1978 a França per Micheline Flak, doctorada en Literatura Americana, Professora d'Anglès, Professora de loga i investigadora en l'aplicació de Tècniques de loga a l'Educació.

Actualment, aquestes Tècniques s'inclouen com a assignatures del Programa de Formació Docent de la Sorbona i s'apliquen a uns 300 centres francesos.

El 1973, la professora Micheline Flak va realitzar la primera experiència pràctica de loga en una aula al Col·legi Condorcet de París per millorar el rendiment dels seus alumnes. Ha treballat tots aquests anys en la difusió d'aquesta tècnica i ha pogut comptar amb les experiències efectuades a diversos països occidentals.

Aquest corrent s'ha estès per tot Europa; l'any 2000 es va fundar l'EURYE amb seu a Itàlia, país on aquestes Tècniques formen part de l'ensenyament oficial.

5.1.2. Procés de formació del R.Y.E.

Des dels anys 70, quan encara estaven treballant les bases de com aplicar el loga a l'Educació, la Micheline Flak i un equip de mestres plantejaven quin caire havien de donar al moviment. Era necessari ajustar un sistema mil·lenari, com és el loga, a les normes de l'ensenyament francès restant fidels a les fonts i adaptant-les a un context escolar i educatiu. Havien de confluïr pols oposats de les quals se n'havien de cercar les confluències i s'havia de combinar tot plegat per traduir-ho en una acció que respongués a les necessitats dels ensenyants i els alumnes del segle XX. Això demanava d'harmonitzar bé exigències i paradoxes durant el camí.

Es partia de les dificultats de l'escola del moment i, a més, des dels anys 50, França es va veure assetjada per reformes educatives, una de les quals és destacable positivament, com ara la "Reforma per a la Formació del Professorat", que va organitzar una educació permanent per als docents. Aquesta reforma va demanar al RYE que participés en aquesta formació.

Partint de la premissa que l'escola és un mirall de la societat i veient els problemes que plantejava l'educació francesa com a mirall d'una crisi de país a nivell polític, familiar, social, individual, el R.Y.E va plantejar estratègies actualitzades, senzilles, provades pels temps i capaces de crear actituds de

solidesa i equilibri personal per saber-se enfrontar amb èxit a l'educació, als estudis, als aprenentatges.

El RYE afirma que, avui en dia, en el món pedagògic i educatiu ja està reconegut que la relaxació i la visualització milloren l'adquisició de coneixements, la creativitat i les qualitats esportives i físiques. Es parla dels sentits interns de l'aprenentatge i es treballen les sensacions subtils per millorar el creixement saludable. Aquí, el loga ens posa al davant un programa sistemàtic i graduat segons l'escala de Patanjali, de la qual ja n'hem parlat al segon capítol.

També exposa que algunes orientacions dintre les Ciències de l'Educació posen en primer terme la importància de les sensacions, les emocions, és a dir, al substrat corporal dins l'aprenentatge. Durant la jornada escolar es poden constatar la influència de les tensions i dels bioritmes en el comportament dels alumnes i, molt més, la seva influència sobre l'atenció i la memorització.

Aquesta organització, amb el seu treball sistemàtic al llarg dels anys a les aules franceses, europees i sudamericanes, ha pogut observar clarament l'efecte tranquil·litzador i harmonitzador dels treballs corporals, quan es realitzen com ho ensenya el loga i dels instants de presa de consciència de la respiració, entre altres. Per això organitzen sovint trobades i xerrades amb famílies i docents per explicar-los les Tècniques del R.Y.E. . Aquests col·lectius han estat d'acord en acceptar aquestes Tècniques i en la seva aplicació en l'àmbit educatiu. Creuen que treballar amb el loga a l'Educació com a fonament d'una educació integral de l'alumnat i dels docents no és un efecte de seguir una "moda" superficial i passatgera, sinó que és una herència que ens ve des dels nostres avantpassats, el llegat d'una fortuna fabulosa que cal buscar en la història de la humanitat i que es va originar dins de les cultures antigues orientals, americanes o egípcies.

S'afirma des d'aquesta organització que l'èxit dels alumnes depèn de l'estat de l'ensenyant, del seu equilibri, de la seva joia de viure, del seu entusiasme, de la seva capacitat d'autoconfiança sobre la pròpia pau interna. Davant d'aquesta constatació, es va crear un sistema de cursos i seminaris de formació per als mestres i professors en tècniques de loga a l'Educació que es fa en tres anys.

Cada any, a l'agost, es fa un seminari residencial de sis dies que ofereix una imatge global d'aquesta formació, contactes amb altres mestres formats que són qui fan aquest curs d'estiu, trobades amb ensenyants de diversos països, tothom motivat per la recerca iòguica en el medi escolar. Aquest programa presenta dos graus de formació:

- 1r grau

Es treballa el desenvolupament de les habilitats sensorials, psicomotricitat i el treball de les mans per afavorir la motricitat fina a partir del loga.

Es fa creació d'exercicis adaptats per a ser realitzats a l'aula a partir de tècniques extretes de la tradició iòguica. Alguns d'aquests exercicis estan editats a les publicacions del RYE.

- 2n grau

Aprofundiment d'una pràctica personal de loga a través de la pràctica d'aquesta disciplina i també en Tècniques de relaxació.

Els cursos de formació s'organitzen en quatre caps de setmana per treballar el primer grau i tres caps de setmana pel segon. A final de primer grau s'obté un certificat en formació d'Aplicació de les Tècniques de loga a l'Escola (T.Y.E.) i, en finalitzar el segon grau, s'expedeix un certificat en formació de Tècniques de relaxació.

Per obtenir el títol de formador en Tècniques de loga l'Educació cal fer, a més dels dos graus, dos seminaris d'estiu i presentar un treball teòric i pràctic sobre el tema.

A les estades d'estiu es treballen aspectes de l'aplicació del loga a diferents parts de les arts: música, dansa i expressió plàstica. Cal dir que, des de l'any passat, el R.Y.E. està oferint aquests cursos de formació d'àmbit privat aquí a Catalunya.

Aquests cursos prenen com a punt de partida els quatre pilars de l'Educació de l'informe Delors que defineixen els quatre principis educatius com a aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a viure junts i aprendre a ser.

Per a desenvolupar aquests quatre pilars ens podem ajudar amb els recursos que ens facilita la ciència iòguica: es tracta de treballar per a una sinergia entre aquests quatre punts com a funcions fonamentals de l'educació i del creixement integral de les persones. L'experiència del R.Y.E. és que el loga pot fer-hi aquí un rol de federació, igual que un mandala, que ajuda a unir i equilibrar aquestes quatre cantonades contribuint a donar vida a un projecte educatiu adaptat als nous temps.

5.1.3. Cronologia del R.Y.E.

1973: Primera experiència de loga a classe.

1978: Fundació del R. Y. E.

1983: Entrada del R.Y.E. dins del programa oficial de Formació de Mestres a França. Creació de L'Escola del R.Y.E. on s'hi fa formació de formadors amb una base de coneixement de corrents pedagògics contemporanis i d'una pràctica personal.

1985: Publicació del llibre " Des Enfants qui réussissent ", de Micheline Flak i Jacques de Coulon.

1989: Creació dels R. Y. E. acadèmics.

1990: Les tècniques del R.Y.E. s'ensenyen oficialment a nivell universitari, a l'Institut Superior de Pedagogia, París.

1997: Col·loqui internacional: "Inventar l'educació del demà"

2000: Creació de l'E.U.R.Y.E. (European Union of R.Y.E.), per unificar les diferents branques del R.Y.E. dins la C.E.E.

El 21 de març es va realitzar el Congrés R.Y.E. a l'U.N.E.S.C.O. : "El R.Y.E. al segle XXI".

5.1.4. Publicacions

- *"La revue du R. Y. E.: L'YX"*

És una revista de publicació anual per als socis de l'entitat on s'hi exposen experiències, directrius, principis i opinions de diferents ensenyants formats per l'associació.

Aquesta revista no es comercialitza. És un recull de consells i exercicis aplicables a l'escola i dona un reflex del loga dins el món.

- *"Des enfants qui réussissent"*, de Micheline Flak i Jacques de Coulon

És un manual pràctic per a ser emprat a classe amb una proposta fàcil i lúdica d'exercicis per guiar els alumnes cap a un bon aprofitament de la pròpia energia, reciclant les inquietuds i l'estrès cap a la creativitat i el creixement integral.

Aquest llibre fa una proposta clara i entenedora de treball per incrementar la capacitat d'atenció i concentració i perquè l'harmonia i la tranquil·litat regnin a les aules, fets indispensables perquè es donin els aprenentatges i el creixement.

El llibre proposa uns exercicis curts que, amb constància, ajuden a eliminar toxines i pensaments negatius, a relaxar-se perquè la concentració sigui present, contribueixen a una bona correcció postural i en l'aprenentatge de la respiració conscient.

5.1.5. Seus del R.Y.E., adreces i contactes

Després de la seva fundació el 1978, el RYE s'ha expandit considerablement. Com un arbre que creix, ha estès les seves branques per tot el món.

En aquest moment, hi ha seus a diferents països, estructurades com a organitzacions sense ànim de lucre, establertes amb estatuts propis i

cadascuna amb el seu propi òrgan de govern compostat per un president, un secretari i un tresorer.

També compta amb una xarxa de formadores i formadors per assessorar i formar centres de loga, escoles, instituts, universitats o qualsevol altre organisme que ho demani.

Les adreces i localitzacions d'aquestes seus són les següents:

RYE France

Presidenta: Micheline FLAK
11, Cité de Trévise
750009 PARIS
Tel : +33 (0)1 47 70 09 29
Fax : +33 (0)1 47 70 23 60
mailto:rye@free.fr
<http://www.rye.free.fr>

EURYE

- European Union of RYE -

Presidenta: Mirella PERLASCA
Via A. Barbarigo, 10
30126 LIDO DE VENEZIA
Italie
Tel et fax : +39 04 15 26 57 05
Email : rye.ita@libero.it
site : <http://www.rye.it>

RYE Alemanya

Presidenta: Ulrike LÛDTKE
Lerschentrassse, 20
27211 BASSUM
Alemanya
T : 00 49 (0) 42 41 80 38 70
RYE-Luedtke@t-online.de

RYE Bèlgica

Presidenta: Kathleen BONNEVIE
2 Rue Lahaut
B1325 CHAUMONT-GISTOUX
Bèlgica
Tel : 0032 10 689546
RYE-Belgique asbl
20, Rue des Mimosas
B 4432 ALLEUR

e-mail: ryebelgium@hotmail.com
Site : <http://www.rye-belgium.net>

RYE Brasil

Professor: Diego ARENAZA
Rúa João Enrique Gonçalves,
1625 Casa 164 Lagoa da Conceição
88062-300 Florianópolis Santa Catarina - Brasil
Centro de Ciências da Educação
Universidade Federal de Santa Catarina
Campus Universitário Trindade
Caixa Postal 476 88040-900
CP 476 FLORIANOPOLIS - BRASIL
Tel : (55-48) 3232-0187
email: diego@ced.ufsc.br
site : <http://www.ced.ufsc.br/yoga>

RYE Xile

Presidenta: Hélène GIROUX
Collège "La Girouette"
Mar del Sur 1238
SANTIAGO
Xile
T : 00 56 21 28 512 ou 21 29252
email: colmadrig@terra.cl

RYE Grècia

President: Georgios KARANATSOS
Hani Gravias 66-68
55431 THESSALONIKI
Grècia
tel : +30 23 10 66 40 56
email :

RYE Israel

President: Yael OHAD-KARNY
10th Moshe Kol Street
JERUSALEM 93715
Israel
Tel: 972-2-6786653
email : yaelo_k@netvision.net.il

RYE Itàlia

Presidenta: Mirella PERLASCA
Via A. Barbarigo, 10

30126 LIDO DE VENEZIA
Itàlia
T et fax : 00 39 041 526 57 05
ASSOCIAZIONE R.Y.E.
Casella Postale 12 Lido Excelsior
30126 – LIDO VENEZIA
Email : rye.ita@libero.it
site : <http://www.rye.it>

RYE Noruega

Presidenta: Cynthia HENRIKSEN
Steinborgun 43 B
0678 OSLO
Noruega
Tel et fax : 00 47 225 72 603

RYE Regne Unit

Secretària: Lynn Parrott
9 Burrow Road - East Dulwich
LONDON SE22 8DU
UK
Tel: (0044) 020 8693 4603
Email: info@ryeuk.org
site: <http://www.ryeuk.org>

RYE Uruguay

Presidenta Nuria SANGUINETTI
Rivera 7514 Esq. Barradas
11500 MONTEVIDEO
Uruguay
T :00 598 600 09 08
Fax: 00 598 2963 565
mailto: nuriasm@mbu.com.uy

5.1.6. Principis d'aplicació del loga a l'Educació

El R.Y.E proposa uns principis d'aplicació del loga a l'Educació que estan recolzats en la ciència i en la tradició. Aquestes recomanacions tenen la finalitat de posar el loga a l'abast de les educadores i dels educadors i que se'n faci un bon ús.

Perquè una pràctica sigui efectiva, cal que aquests principis es tinguin en compte i que siguin la base de l'aplicació del loga a l'Educació. Són indispensables per tal d'evitar un treball superficial i per poder vetllar perquè l'entusiasme i la innovació estiguin en equilibri.

Els principis són els següents:

1. Els docents hauran de formar-se oportunament i hauran de realitzar una pràctica personal constant i coherent abans d'introduir el loga a l'escola.
2. La relaxació és prèvia a una atenció de qualitat. No ha de durar més de 5 o 6 minuts. Bàsicament, ha de consistir en una presa de consciència sistemàtica, amb l'entorn, el propi cos i la respiració, tot introduint amb prudència les visualitzacions.
3. No s'ha de fer cap mena de retenció o modificació del ritme respiratori dels alumnes en edat escolar. La simple atenció a la respiració porta a una regularització de les fases respiratòries arribant així a la calma emocional.
4. Els exercicis de loga postural i/o de desenvolupament de l'atenció i de la concentració s'han d'adaptar a l'edat i a la comprensió dels alumnes, cosa que suposa una observació continuada per part dels ensenyants.
5. El loga a l'Educació no s'ocupa de l'espiritualitat ni de la religió. Es tracta de portar els protagonistes de l'Educació a comportaments més equilibrats i ajustats als objectius de l'escola, un dels quals ha de ser aprendre dins d'un entorn agradable.
6. Es treballa amb la rehabilitació del silenci com a element favorable a les relacions interpersonals, la qualitat de l'aprenentatge i l'autoconeixement.
7. Amb cada exercici cal fer els vincles amb la tradició.

El R.Y.E. proposa aquests principis d'aplicació en la seva formació per a docents, tant a França com a nivell internacional.

5.2. Grup de Treball de l'ICE de la UAB “El loga a l'Educació”

Durant el curs 2007-2008 s'ha constituït un Grup de Treball dins el Pla de Formació de l'ICE de la Universitat Autònoma de Barcelona que ha treballat durant tot el curs a partir d'aquests objectius:

1. Compartir les experiències que duen a terme els diferents membres del grup, mitjançant la pràctica reflexiva i elaborar-ne un document.
2. Elaborar materials per treballar el loga a l'aula.
3. Donar a conèixer l'aplicació i els beneficis del loga a l'aula a diferents institucions i col·lectius.
4. Fer extensiu el projecte a diferents membres i col·lectius de la comunitat educativa.

5. Integrar la pràctica del loga dins les estratègies d'aprenentatge a l'aula/escola.
6. Comprovar l'eficàcia del loga dins el procés d'aprenentatge.
7. Utilitzar el loga com a element d'integració i de cohesió del grup-classe.
8. Donar a conèixer el loga als claustres, per tal que es pugui contemplar dins el Pla de Formació del Professorat.
9. Prendre compromís de practicar el loga individualment.
10. Dissenyar una línia de treball i formació compartida en el si del grup.

És un Grup de Treball divers que està compost per una vintena de persones, entre elles docents de diferents procedències dins de l'àmbit educatiu: Educació Infantil, Primària, Secundària, Batxillerat, Escoles Oficials d'Idiomes, representants d'AMPA i professores de loga que treballen amb famílies, nenes i nens.

Per poder treballar amb aquests objectius establerts, es va establir un calendari de trobades presencials i un compromís de treball individual on es treballaria amb els objectius proposats de manera no presencial.

A part de les trobades habituals del Grup, cal destacar que es va acordar de fer una estada formativa de cap de setmana per poder aprofundir en la pròpia formació i en la confecció de materials didàctics.

A l'acta de la trobada de final de curs es van fer les valoracions sobre la feina feta i les propostes per al curs vinent, on hi figuren aquests acords:

- Valoració positiva de l'aplicació de les Tècniques de loga a l'Escola durant aquest curs, les experiències i les valoracions que se n'ha fet.
- Valoració positiva de practicar el loga personalment com a eina de salut docent, de centratge, equilibri i millora de les competències individuals.
- Valoració positiva de compartir i impartir informació entre les components del Grup.
- Fer dues estades de cap de setmana en comptes d'una i continuar amb les trobades presencials pertinents.
- Continuar amb el compromís de treball individual no presencial.
- Valoració dels objectius proposats a principi de curs: continuar-los treballant es considera primordial.

- Propostes de treball per al curs vinent:
 - Treballar la relació entre les Competències Bàsiques i el loga: paper que té el loga en la portada a terme i desenvolupament de les Competències.
 - Elaborar un marc teòric a partir del qual ens fonamentem per treballar en el loga a l'Educació.
 - Dissenyar un Pla de Formació per al Professorat adient a les necessitats educatives actuals.

Es fa palesa la necessitat de comprar llibres i materials i poder-los dinamitzar i compartir. Per això s'acorda de fer una biblioteca mòbil. Els llibres estaran centralitzats a l'ICE de la UAB i el dia que la reunió no sigui a la Universitat, una persona encarregada del Grup els anirà a buscar a l'ICE i els portarà al lloc de reunió i allà es farà un servei de préstec intern d'aquests materials.

5.3. Experiències diverses

A fi de recollir diverses experiències d'aplicació del loga a l'Educació portades a terme durant aquest curs 2007-2008 s'ha elaborat un fitxa tècnica on cadascú ha pogut aportar la tasca realitzada, dins de quina especialitat i nivell i en quina zona geogràfica s'ha realitzat.

Gairebé totes aquestes experiències les han portat a terme les persones del Grup de Treball "loga a l'Educació" de l'ICE de la UAB, durant aquest curs, ja que formava part dels objectius de Grup. També n'hi ha alguna altra procedent d'altres centres i docents no vinculats a aquest Grup on també fa temps que s'hi practica el loga com a eina d'aprenentatge i dintre de currículum escolar.

S'ha cregut oportú d'adjuntar les fitxes de recull d'experiències directament, tal i com les docents les han presentades i amb les valoracions corresponents que n'han fet.

5.3.1. Educació Primària

***CIP Nadal
Sant Feliu de Llobregat
Baix Llobregat***

NOM: Isabel Garcia, Emilia Dalmases, Mercè Plaza, Maruja Rabat.

ESPECIALITAT O ÀREA: Mestres de Primària, Cicle Mitjà i especialista d'anglès.

NIVELLS ON S'HA APLICAT EL IOGA:

Cicle Mitjà.

TIPOLOGIA DEL GRUP O GRUPS:

Molt heterogenis.

Alumnes amb diferents cultures i llengües.

Els alumnes de tercer, molt nombrosos i moguts.

EXPLICACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA:

S'ha practicat sempre que s'ha cregut convenient, de vegades dos cops en un dia i d'altres un cop per setmana, segons les circumstàncies.

La durada ha fluctuat entre 3 a 10 minuts, depenent de l'exercici. S'ha practicat sempre dins de l'aula i principalment amb respiracions i concentració.

EFFECTES:

- Molt calmant.
- Ajuda a tranquil·litzar-los.
- Centra l'atenció.
- Crea bona disposició per continuar treballant.

CONCLUSIONS:

- S'ha trobat molt positiu.
- La manca de pràctica fa que no s'utilitzi més.
- Als alumnes els agrada molt
- Els alumnes se n'adonen dels beneficis i ho demanen; de fet molts cops són ells qui ho recorden.

ALTRES:

Continuar durant el proper curs amb el mateix Cicle, com a mínim.

***CAEP Salvador Vinyals i Galí
Terrassa
Vallès Occidental***

NOM: Àngela Sànchez i Maulini

ESPECIALITAT O ÀREA: Primària, tutoria

NIVELLS ON S'HA APLICAT EL IOGA: 3r de primària

TIPOLOGIA DEL GRUP O GRUPS:

Grup amb un elevat nombre de problemes cognitius i emocionals severos. Famílies desestructurades, alguns casos de maltractaments i la majoria amb mancances de pautes educacionals en el context familiar.

EXPLICACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA:

Vaig iniciar l'experiència amb un treball intens d'educació emocional, reconducció de conductes i hàbits mínims de convivència. Aquest enfocament d'educació emocional va estar inspirat en diversos autors amb una adaptació al context i està desenvolupat en una programació on es van marcar prioritats i el desenvolupament oportú. A mesura que les actituds evolucionaven segons la programació emocional establerta, vaig introduir un cop per setmana a les 15h, pujant del pati uns minutets de loga. Progressivament, el treball es va anar fer llarg i ja l'hem incorporat d'una manera quotidiana en aquesta franja horària amb una duració màxima de 15 minuts. Posem música de fons i ens quedem de vegades a la taula, de vegades en catifes individuals a terra. L'espai sempre és a l'aula.

Els exercicis han estat de *Yama (conviure)*, *Asana (col·loquem-nos correctament)*, *Pratyahara (la relaxació)* amb alternances diverses segons les necessitats del moment (concentració en un aprenentatge, relaxació...).

Val a dir que al llarg del dia hem introduït respiracions profundes i distensions abans de fer sessions concretes.

EFFECTES:

El conjunt d'actuacions en aquest grup ha tingut com a conseqüència una estabilitat dels alumnes més elevada i encara que no és generalitzada en tots els contextos (els alumnes són petits), l'atmosfera que es percep a l'aula és molt més serena i equilibrada que l'any anterior i a principi de curs.

CONCLUSIONS:

Considero molt oportú incloure en les estratègies d'educació emocional el loga a les aules com a element d'autoconeixença pels alumnes, com a element de plaer en la serenitat (contraposat a l'agressivitat i a la inestabilitat que de vegades viuen) com a element catalitzador de l'ambient general de la classe i sobretot com a alternativa a la crispació social que sovint s'experimenta en l'activitat quotidiana.

Aquesta manera de fer i de transmetre als alumnes provoca un efectes positius i motivadors per a la convivència sana i la salut mental dels nois i noies.

ALTRES:

Proposo un treball conjunt entre loga i Educació Emocional, ja que les actituds i les vivències dels alumnes en un ambient positiu i acollidor esdevenen la llavor perfecta pel gust del loga. En situacions conflictives, com el meu CAEP, és imprescindible, però en altres contextos també pot ser molt enriquidor ja que crea un ambient d'acceptació incondicional de mestres i alumnes de gran intensitat i un vincle afectiu meravellós que propicia l'aprenentatge i una convivència sana.

CAEP Salvador Vinyals i Galí
Terrassa
Vallès Occidental

NOM: Aina Burillo Borràs

ESPECIALITAT O ÀREA: Mestra d'Educació Primària

NIVELLS ON S'HA APLICAT EL IOGA:

Durant el curs passat estava de tutora d'un grup de tercer de primària, amb el què diàriament practicàvem loga.

Aquest curs escolar faig reforços, degut a que ocupo el càrrec de Cap d'Estudis, i per tant faig poques hores de classes a la setmana. Tot i així, estic fent Medi Natural amb els mateixos alumnes dels què era tutora el curs passat, i abans d'iniciar les tasques programades per la sessió durant tot el curs hem començat la classe amb exercicis de loga.

TIPOLOGIA DEL GRUP O GRUPS:

Aquest centre és un CAEP (**C**entre d'**A**tenció **E**ducativa **P**referent) i l'alumnat és d'ètnia gitana i de cultura magrebina. Entre aquestes dues cultures hi ha força mala relació, això genera molts conflictes en el dia a dia i, per tant, els nens i les nenes es mostren més nerviosos/es i irritables del que seria habitual. També hi ha alumnes que viuen situacions familiars molt "dures" la qual cosa fa que emocionalment siguin molt inestables.

EXPLICACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA:

Durant el curs passat fèiem loga després del pati, ja que acostumaven a venir molt nerviosos. Les activitats que realitzàvem eren la presa de consciència de la respiració, relaxació acompanyada de música adequada, i també varem a fer-nos massatges els uns als altres. Al principi varem començar fent massatges entre alumnes de la mateixa cultura, i mica en mica van aprendre a tocar-se sense que molestés pel fet de ser de cultures diferents. Al principi hi va haver molt rebuig en fer-se massatges, ja que aquest alumnat no està massa acostumat al contacte físic i menys entre nens i nenes de diferent sexe. Al final de curs van acabar fent-se massatges sense cap rebuig per raó de sexe o cultura. Això ho vaig valorar molt positivament. Totes les activitats les fèiem a l'aula, alguns dies drets, altres asseguts cadascú a la seva cadira, i també fèiem massatges estirats al terra.

Durant aquest curs, abans d'iniciar les classes de medi, també hem fet activitats del mateix tipus. Ens ha ajudat a poder treballar amb més tranquil·litat i atenció en les tasques que hem fet.

EFECTES:

El loga, en aquests alumnes, té un efecte calmant i els dona seguretat, tranquil·litat i molta pau.

Gràcies al loga, la relació entre els membres del grup ha millorat molt, ja que és dels grups on hi ha menys conflictes. Els ha ajudat a veure que hi ha d'altres maneres de viure les coses sense la necessitat d'agredir-se, insultar-se... Quan

ens posem nerviosos i ens disgustem amb algun company respirem, ens tranquil·litzem i això ens permet resoldre millor el conflicte, sense la necessitat de fer-nos mal ni física i verbalment.

Penso que el loga ha aportat als nens i nenes estabilitat emocional i equilibri.

CONCLUSIONS:

Els i les alumnes només entrar per la porta ja estaven preparats i em demanaven quina activitats faríem.

Per a mi això ha estat molt interessant perquè encara he vist més la importància de continuar practicant loga amb els meus alumnes.

Al llarg del curs he donat a conèixer a alguns mestres la pràctica del loga amb els alumnes i s'han interessat pel tema. Crec que és molt important anar fent difusió del benefici que porta el loga en els nostres infants.

**CIP Mas Maria
Cabriils
Maresme**

NOM: M^a Angeles Guardia Gil

ESPECIALITAT O ÀREA: Activitats extraescolars

NIVELLS ON S'HA APLICAT EL IOGA: P4, P5

TIPOLOGIA DEL GRUP O GRUPS: És un grup de 7 alumnes.

EXPLICACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA:

El CIP Mas Maria de Cabriils (Maresme) és una escola de nova creació. L'activitat de loga esta dins del marc de las activitats extraescolars que organitza l'AMPA.

La comissió d'extraescolars del curs 2007-2008 ha iniciat un projecte d'activitats en sintonia amb el projecte educatiu del centre. Aquesta nova proposta aposta per poques activitats extraescolars de qualitat i que vagin creixent al llarg de la primària, amb l'objectiu d'enriquir l'aprenentatge global i contribuir al creixement saludable dels nens/es. Després de molt debat, l'activitat de loga és escollida com una de les quatre activitats extraescolars.

Són classes setmanals d'uns 40 minuts de durada que es realitzen a l'aula de psicomotricitat.

Es treballa a partir d'històries, contes, personatges simbòlics. També es combina amb jocs i amb l'acoloriment de mandales.

METODOLOGIA:

A partir de classes adaptades al llenguatge i comprensió dels nens/nes, aprendran a estirar-se, respirar, relaxar-se i concentrar-se. Tots aquests aprenentatges ofereixen un ampli ventall d'exercicis, jocs, contes per assolir els objectius.

D'altra banda hi ha uns valors inherents a la pràctica del loga basats en el respecte, la tolerància, la no-violència i la no-competitivitat.

EFECTES:

El resultat de les converses mantingudes amb 4 de les 7 famílies que portem el nen/a a loga ha estat el següent:

Coincidim en què l'activitat ha aportat aquests beneficis:

- Ha afavorit la concentració, l'optimisme, la confiança, l'autoestima i l'expressió personal.
- Ha millorat l'estat general de salut.
- Ha fomentat la consciència corporal.

- Ha estimulat la creativitat i motivació.
- Ha millorat el coneixement del cos.
- Ha ensenyat al nen/na a autoexplorar-se, gaudir d'un estat de tranquil·litat.
- Ha ajudat a eliminar la tensió física, mental i emocional.
- Millora en la qualitat de la son.
- Millora en el sistema immunològic.

CONCLUSIONS:

És un espai on les nenes i els nens aprenen a connectar amb ells mateixos, encara que sigui en petits espais de temps. Aprenen a deixar a fora els estímuls externs i a sentir la pau interna i la tranquil·litat que aquest espai els ofereix.

També aprenen a sentir i conèixer les diferents parts del propi cos.

Centre Concertat d'El i Primària Nostra Senyora de Lourdes
Barcelona
Barcelonès

NOM: Claustre de l'escola

ESPECIALITAT O ÀREA: Tutoria, matèries curriculars

NIVELLS ON S'HA APLICAT EL IOGA:

Educació Infantil, Primària

TIPOLOGIA DEL GRUP O GRUPS: Grups diversos pertanyents a tota l'escola.

EXPLICACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA:

L'experiència es realitza des de l'any 1985.

Cada dia al matí, en arribar a l'aula, cada tutor o mestre practica a la seva aula amb els alumnes tècniques d'interiorització (loga, Qi Qung, biodansa, kinesiologia, relaxació, massatge, mètode Vittoz, visualització creativa i meditació guiada) durant 15 minuts. Després, es continua amb el dia segons l'horari establert.

En el Projecte Curricular de Centre està acordat que els alumnes arribin cada dia a $\frac{3}{4}$ de 9 del matí per realitzar aquestes tècniques fins a les 9. Aquestes activitats formen part de l'ideari de l'escola com a treball curricular de realització personal que s'aplica a les àrees de tutoria, mediació, educació en valors i filosofia.

També s'apliquen aquestes tècniques en diferents moments puntuals durant la jornada escolar.

Hi ha establert un treball de Formació Permanent cíclic entre els docents del centre, on s'organitzen seminaris perquè tothom qui va arribant a l'escola pugui realitzar aquestes pràctiques amb els alumnes.

EFECTES:

L'alumnat té molt interioritzat aquest treball i ningú no se'l vol perdre. El fet de la periodicitat diària fa que puguin incorporar aquestes Tècniques de manera significativa i que les puguin utilitzar en qualsevol moment de la seva vida quotidiana. Els exalumnes manifesten que han continuat aplicant aquestes Tècniques dins la seva vida un cop han sortit de l'escola i que els resulten molt efectives per enfrontar-se als estudis posteriors.

CONCLUSIONS:

Els alumnes, famílies i mestres creuen indispensable de fer aquestes pràctiques per treballar la realització pròpia i de l'alumnat prenent com a base el pilar educatiu de l'Informe Delors "Aprendre a Ser".

**CEIP Mn. Cinto
Folgueroles
Osona**

NOM: Mariona Serra Tarrús

ESPECIALITAT O ÀREA: Educació Física

NIVELLS ON S'HA APLICAT EL IOGA: A Cicle Mitjà, durant el curs 2004-2005 en uns tallers de Plàstica, Educació Física i Educació Musical.

TIPOLOGIA DEL GRUP O GRUPS: Diversa.

EXPLICACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA:

Es va programar un taller a Cicle Mitjà dintre de l'àrea de Control i Consciència Corporal i Expressió i Comunicació.

La periodicitat va ser d'una hora i mitja a la setmana on es treballaven exercicis de loga diversos globalitzats amb l'Expressió Plàstica i l'Educació Musical. El mandala es a utilitzar com a eina d'expressió Plàstica.

EFFECTES: L'harmonització dels grups i equilibri emocional. El dia que es feia l'activitat, es nota una tranquil·litat en el grup on s'havia treballat.

CONCLUSIONS: Es va fer una valoració molt positiva de l'aplicació de les Tècniques de loga a l'escola com a eina de centratge. També es va valorar que és important que el mestre sigui practicant de loga perquè això li dóna més consciència del propi cos i de les pròpies emocions a l'hora que afavoreix que els alumnes també en tinguin.

És important continuar treballant en aquest sentit ja que el treball del cos i les qualitats físiques és primordial durant el creixement.

ALTRES: Es treballa una relaxació en acabar cada sessió d'Educació Física.

5.3.2. Educació Secundària

**IES Pere Fontdevila
Gironella
Berguedà**

NOM: M. Teresa Lladó i Esclusa

ESPECIALITAT O ÀREA: Llengua francesa

NIVELLS ON S'HA APLICAT EL IOGA:

2n, 3r, 4t d'ESO i 1r de Batxillerat

TIPOLOGIA DEL GRUP O GRUPS:

Són grups d'entre 10 i 20 alumnes

La matèria és de caràcter optatiu, a l'ESO és un Crèdit Variable i a Batxillerat és una optativa. Són grups heterogenis i de baix nivell problemàtic.

EXPLICACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA:

La matèria és de 3 hores setmanals, una de les quals és íntegrament oral. Els exercicis de loga es practiquen sempre en iniciar l'hora d'expressió oral.

La durada és d'uns 10 minuts i, a vegades, d'un quart d'hora o inclús una mica més quan es lliga d'una forma molt directa amb el treball oral, per exemple amb la memorització d'un diàleg o per iniciar un treball creatiu, com una narració, descripció...

També es practiquen exercicis a l'hora de treballar aspectes d'expressió escrita com l'ortografia o l'estudi de verbs. Puntualment, es fan exercicis quan el grup està cansat, dispers...

La periodicitat mínima és d'un cop a la setmana i l'espai sempre és a l'aula.

EFECTES:

Seria força difícil mantenir un hora de treball oral sense la preparació personal que comporten els exercicis de loga, l'alumnat està molt més receptiu, obert i tranquil. Millora molt la concentració i per tant l'assimilació de continguts. També s'aconsegueix una actitud més pacient i d'atenció envers els altres.

Fer exercicis que impliquin moviment del cos ajuda a superar pors i vergonyes, aspectes imprescindibles per poder fer treballs d'expressió i dramatització, o de creativitat.

En l'aprenentatge d'una llengua la pràctica del loga, afavoreix totes aquelles activitats en les quals es treballa a partir del cos com és l'entonació, la fonètica... que fan "sentir" la llengua.

El repòs que s'obté ajuda a tornar a tenir "forces" per començar uns altres aprenentatges i "trençar" amb el que s'ha après a l'hora anterior.

Els exercicis de visualització i de desenvolupament visual milloren l'aprenentatge de l'ortografia i el vocabulari. També es perceben millores en la cohesió del grup, perquè hi ha un treball d'"escolta" de l'altre.

CONCLUSIONS:

La valoració sobre la pràctica del loga a l'aula és totalment positiva.

Crec que és convenient crear uns hàbits, així l'alumnat ja ho valora com una pràctica de classe i n'aprèn la seriositat i la conveniència. No obstant, si més no a Secundària, cal variar força el tipus d'exercicis per evitar el "ja tornem a fer el mateix". Cal estar atent i percebre aquells que els agraden més i fer-los servir d'"ham".

També, suposo que pel fet que són adolescents, cal dir que els agraden molt els exercicis de relaxació, però que en canvi, cal ser molt persistent per fer-los fer exercicis amb el cos, ja que sempre tenen mandra, mal d'esquena... tot i que, un cop els han fet, n'estan contents.

És important explicar-los per a què serveixen els diferents exercicis i que en puguin valorar els efectes.

IES Mercè Rodoreda
L'Hospitalet de Llobregat
Baix Llobregat

NOM: Eulàlia Muñoz Bárcena.

ESPECIALITAT O ÀREA: Llengua anglesa.

NIVELLS ON S'HA APLICAT EL IOGA:

ESO, Batxillerat.

TIPOLOGIA DEL GRUP O GRUPS: Diversa.

EXPLICACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA:

Durant sis anys he estat experimentant la inclusió del ioga de manera més o menys profunda a les meves classes i any rere any constato la seva efectivitat.

Una pràctica diària de deu minuts abans de començar la classe desbloqueja l'actitud corporal i energètica que molts dels nostres joves presenten avui en dia.

Durant aquesta pràctica realitzem algunes asanes, exercicis respiratoris i de concentració, visualització i relaxació.

EFECTES:

El ioga se'ns ha fet un element útil dins les aules com a element per desenvolupar la intel·ligència emocional del nostre alumnat.

Aquest aspecte comporta un augment de trastorns alimentaris, psicosocials, depressions, estrès davant els exàmens, obesitat... L'aplicació del ioga a l'Educació ens ha donat un cop de mà a l'hora de tractar els trastorns físics, psíquics i emocionals.

Cal destacar l'estimulació de la capacitat d'aprenentatge dels alumnes incentivant la seva motivació.

A nivell social contribueix en la bona relació entre l'alumnat i la seva relació amb el professor. Crea un estat de solidaritat i harmonització neutralitzant les possibilitats de violència a l'aula.

Els alumnes desenvolupen uns aspectes emocionals que els permeten superar millor alguns reptes, com els exàmens, i tenen l'oportunitat d'aprendre a manejar les seves relacions amb els adults i els propis companys i companyes.

Segons el tipus de pràctica que portem a terme, estem incidint en la millora de la concentració i el rendiment intel·lectual, en la reeducació de la consciència corporal i en la reducció dels nivells d'estrès.

ALTRES:

Aquest curs he realitzat un estudi sobre els efectes de treballar amb el loga a l'Educació prenent com a punt de partida una enquesta anònima de 10 preguntes a 74 alumnes d'ESO del meu Institut en relació a la pràctica diària de 10 minuts de loga. He recollit els resultats a manera de gràfiques.

Les preguntes fan relació a les percepcions personals sobre l'efecte d'aplicar els exercicis de ioga a la classe i han estat aquestes:

- 1. Amb quina freqüència participes en el moment de la relaxació?*
- 2. Quins canvis perceps en tu mateixa, en tu mateix després d'haver fet la pràctica?*
- 3. Poses en pràctica els exercicis que fem a classe en altres àmbits de la teva vida?*
- 4. Creus que la relaxació canvia la relació professora-alumnes? Quina repercussió té la pràctica del loga en la vida de la classe?*
- 6. Creus que la relaxació t'ajuda a concentrar-te?*
- 7. Sols buscar moments de silenci dins la teva vida diària?*
- 8. Creus que seria positiu d'ampliar l'experiència i establir dues pauses durant el matí on poguessis relaxar-te i concentrar-te?*
- 9. Valora de 0 a 10 la pràctica de relaxació a l'aula que has viscut durant aquest curs.*
- 10. Creus que la introducció a la relaxació a l'hora de Llengua Anglesa amplia els teus coneixements de la matèria?*

Els resultats indiquen una valoració positiva per part dels estudiants pel que fa a l'aplicació del loga a classe.

5.3.3. Altres

**Escola Municipal de Música
Sant Joan de Vilatorrada
Bages**

NOM: Lúdia Serra López

ESPECIALITAT O ÀREA: Educació Musical

NIVELLS ON S'HA APLICAT EL IOGA:
Iniciació, Grau Elemental, Grau Mitjà, Adults.

TIPOLOGIA DEL GRUP O GRUPS: Heterogenis.

EXPLICACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA:

Es van realitzar uns tallers anomenats “Musiquem amb loga” dintre del període de la setmana cultural de l'Escola de Música.

Vam compartir un taller d'una hora i mitja amb cadascun dels grups on es va treballar conjuntament la música i el loga a partir de treball corporal, d'expressió, cançons i contes.

EFFECTES:

Per part de l'alumnat es manifesta harmonia i benestar acabada la sessió. Hi ha una implicació molt alta per part de tothom i motivació personal per fer els tallers.

CONCLUSIONS:

La música i el loga estan ancestralment i estretament lligats.

Ja que la paraula “loga” vol dir “unió”, connectar la música i el loga a partir d'una sèrie de tècniques, ens ha posat en contacte amb les pròpies emocions, sentiments, pensaments i tot allò que ens envolta.

Junts, el loga i la música, formen una parella amb un equilibri perfecte per harmonitzar i acompanyar el propi desenvolupament i el del nostre entorn d'una manera saludable i creativa.

**Escola Oficial d'Idiomes
Blanes
La Selva**

NOM: Carmen Pons Mairie

ESPECIALITAT O ÀREA: LLengua Francesa

NIVELLS ON S'HA APLICAT EL IOGA: Adults

TIPOLOGIA DEL GRUP O GRUPS: : 6 professores (2 d'anglès, una d'elles era la directora, 2 d'alemany i 2 de francès)

EXPLICACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA:

Taller: Sentits, loga i comunicació.

El treball es va dividir en tres parts. Primer es va fer un test de sistemes representacionals per saber quin és el sistema de percepció que més utilitzaven: sistema visual, sistema auditiu, sistema cinestèsic i diàleg interior. Després hi va haver una part teòrica amb l'explicació del perquè d'aquest test, a continuació es van realitzar uns exercicis de loga de percepció i es va finalitzar amb una relaxació.

L'explicació i els exercicis van ser els mateixos que van fer el dia 26 d'abril a Can Julià de Sant Esteve Sesrovires durant l'estada de Formació que vam fer el Grup de treball de l'ICE de la UAB. L'única diferència va ser els sorolls que van fer dins del desenvolupament de l'atenció auditiva, les olors per a treballar l'olfacte i els sabors dins dels exercicis del gust i al final que van acabar amb una relaxació, cosa que no van fer amb el grup de treball de loga.

Els professors van estar molt atents, participatius i van seguir les pautes sense fer massa comentaris durant la sessió que va durar dues hores.

Després d'acabar la relaxació, vaig explicar per sobre el que significava el R.Y.E. i vaig portar unes revistes d'aquesta organització.

CONCLUSIONS:

Crec que va ser positiu ja que al final del taller tothom va ser conscient que el cos està relacionat amb l'aprenentatge. Hi havia professores que ja realitzaven algunes activitats corporals dins de la classe. Vam concloure que hem de fer exercicis de loga a la classe perquè els alumnes i els professors se sentin més confiats i segurs. Vam decidir que abans de fer-los, hem de dir als nostres alumnes que aquests exercicis són importants per a l'aprenentatge.

**Grup de famílies
Estada “Viure l’agost”
Mas Blanc
St. Martí de Centelles**

NOM: Lúdia Serra López

ESPECIALITAT O ÀREA: Activitat familiar.

TIPOLOGIA DEL GRUP O GRUPS:

Grup de famílies senceres, mares, pares, filles i fills.

EXPLICACIÓ DE L’EXPERIÈNCIA:

S’han realitzat un parell de sessions incloses en les activitats organitzades pel Mas Blanc en el programa “Viure l’agost” .

Les activitats han format part de les que consten en aquest estudi i que tenen per títol “La Mà Maria i la Mà Manela” i “Classe de Cant”.

Hi havia membres de diverses famílies i el loga que s’ha compartit ha estat a mida de les nenes i els nens, així com també hi havia alguns nens d’acollida amb els seus monitors.

EFECTES:

La majoria de participants van manifestar benestar en acabar les sessions i moltes ganes de tornar-hi.

Hi va haver molt interès pel treball de mandales i algunes famílies van expressar que incorporarien alguns dels exercicis que s’havien treballat per fer-los a casa.

6. CONCLUSIONS

Les conclusions d'aquest estudi són el resultat de treballar a partir de l'objectiu general que el projecte inicial va plantejar i que té com a títol "Un projecte de creixement integral: el loga a l'Educació". Aquest objectiu ha estat:

Fer un estudi sobre la influència que pot tenir l'aplicació del loga a l'Educació com a eina innovadora dintre del currículum per constatar com pot influir en els processos de millora personal i desenvolupament dels educadors i educadores i com es pot utilitzar com a estratègia en la millora de l'aprenentatge i del desenvolupament integral dels alumnes.

A continuació s'exposen les conclusions a les quals s'ha arribat i que són fruit de les interpretacions amb base hermenèutica elaborades a partir de les reflexions de l'alumnat organitzades seguint els graus de l'escala de Patanjali i que figuren en l'anterior capítol d'avaluació.

S'han analitzat els comentaris aportats per cadascun dels diversos col·lectius que hi han participat: grups de treball, professorat interí, CREDA, famílies i alumnat i se n'ha fet una interpretació horitzontal de les dades. El resultat és el que hi ha exposat en els apartats que venen a continuació.

6.1. Viure junts: consciència d'un mateix i de grup (YAMA).

Eix de Treball: Aprendre a conviure i habitar el món.

Observem una tendència generalitzar l'opinió del que ha estat compartir la sessió amb comentaris com ara "molt", "tot" o "res", la qual cosa ens pot fer pensar que s'ha percebut una unió en la dinàmica i el treball dels grups. Aquesta unió que proposa el loga s'ha manifestat en tots els col·lectius.

Una vegada s'han comparat les dades, s'ha vist que es poden classificar en els dos grups principals d'aquest apartat: la comunicació amb un mateix i la comunicació amb els altres. Amb això, es veu clarament que les respostes estan relacionades amb el treball intern individual i amb les relacions amb el grup.

El procés que han fet els grups durant els mesos d'aplicació de les Tècniques de loga a l'Educació és clar: s'evidencia una millora de totes les capacitats i competències relatives a la comunicació amb un mateix i amb els altres. Per aquest motiu podem constatar que l'aplicació d'aquestes Tècniques a l'aula repercuteix en tots els col·lectius en una millora d'aquestes capacitats de manera significativa.

Els comentaris denoten obertura i contacte cap als aprenentatges que arriben a través dels sentits externs, la qual cosa només es dona quan hi ha un cert equilibri intern. L'autocriteri i la crítica cap a les coses que han desagradat es manifesta en els comentaris que fan referència als altres. Un treball d'aprofundiment en aquestes Tècniques ens porta a reflexionar sobre el propi

procés de creixement, el qual està a les nostres mans i no pas en les dels altres.

Podem concloure aquest apartat interpretant que tots els comentaris resultants del buidatge ens permeten afirmar que:

- Tots els resultats de l'avaluació indiquen un treball i una millora de les competències, actituds i habilitats relacionades amb la comunicació amb un mateix i amb els altres, indispensable per després poder-se relacionar amb l'entorn i créixer d'una manera saludable.
- Veiem que s'han assolit els objectius, continguts i competències que ens havíem marcat a l'apartat de Metodologia.
- S'ha fet un treball d'atenció a la diversitat ja que hi ha hagut una vivència interna respectuosa i un deixar espai per a cada individualitat.

6.2. Fem neteja: l'adquisició i el manteniment d'una actitud positiva davant la vida a partir del desbloqueig de les tensions (NIYAMA).

Eix de treball: Aprendre a pensar i comunicar.

S'observa que podem classificar les respostes de "M'ha sorprès" en dos grups: flexibilitat i desbloqueig.

La flexibilitat és una qualitat física que, si es dóna, reverteix en el nostre estat emocional i intel·lectual amb una sèrie d'actituds que possibiliten la calma i l'harmonia amb un mateix, fet que afavoreix el desbloqueig. Aquests actituds van des de l'escolta fins a l'expressió de sentiments i la capacitat de discrepar.

Les conclusions d'aquesta interpretació ens porten a dir que:

- Es veu en els grups una millora en les capacitats i competències, camí que porta a la distensió i la calma física i emocional directament relacionades amb el benestar grupal.
- S'observa un procés positiu d'evolució dels grups en relació a les actituds i competències relacionades amb aquest apartat.
- S'han acomplert els objectius proposats per aquest contingut.
- Queden reduïts els efectes negatius de l'estrès, els quals provoquen un tancament i impossibiliten els aprenentatges.

6.3. Em col·loco correctament. Coneixement postural de l'esquena com a eix vertebrador del cos (ASANA).

Eix de treball: Aprendre a ser i actuar de manera autònoma.

Un dels objectius d'aquest apartat és l'aprendre a situar el cos de manera alineada entre els dos pols (terra i cel). El fet de treballar per assolir aquest objectiu ens va donant autoconeixement i percepcions internes que desenvolupen els sentits subtils, autoacceptació i consciència de la pròpia identitat.

D'aquesta manera eduquem la salut corporal a partir del treball de l'eix vertebral i l'equilibri hormonal de les glàndules endocrines i òrgans associats a aquest eix.

És important i positiu que la majoria de les classes mostrin una bona obertura davant de la vida de l'aula, però cal treballar la postura corporal des d'aquestes edats perquè l'autoconfiança i la salut corporal pugui influir en els aprenentatges.

Tan sols el fet de treballar amb un cert rigor l'alineació de la columna i el que això comporta per l'autoestima i confiança en un mateix reflecteix una diversitat de valor incalculable de sensacions, aprenentages, competències, valors, actituds i emocions que queden clarament especificades en el buidatge avaluatiu.

En el camí cap a l'ésser hi ha descobriments com ara el valor de l'amistat i la confiança. Aquests sentiments van directament relacionats amb la postura corporal i els resultats de les avaluacions demostren que el treball d'una posició correcta i saludable del cos reverteix directament en una tranquil·litat interna que porta al descobriment i l'experimentació d'aquests sentiments, necessaris i imprescindibles en el creixement humà.

Aquesta diversitat es relaciona directament amb l'eix de treball "Aprendre a ser i actuar de manera autònoma", ja que aquest permet que cadascú desenvolupi les pròpies capacitats internes.

Per concloure podem dir que:

- Els comentaris avaluatius mostren una actitud positiva que expressen motivació per aprendre coses noves.
- Amb el loga podem programar un treball per creixement saludable de la columna i el funcionament equilibrat del sistema endocrí
- Aquest treball genera autoconfiança, necessària per poder prendre iniciatives, actitud imprescindible en l'educació d'una persona.

6.4. La respiració, font de la vida. La respiració com a font d'energia i equilibri (PRANAYAMA).

Eix de treball: Aprendre a ser i actuar de manera autònoma.

Amb els exercicis de respiració conscient que proposa el loga a l'Educació s'arriba a un equilibri emocional i ens fa adonar de la relació entre respiració-emoció-psiquisme que fa que una persona relaxada i còmoda pugui expressar i aprendre amb molta més facilitat, ja que es provoca una oxigenació del cervell i amplia la capacitat respiratòria amb les conseqüències físiques, mentals i emocionals que això comporta per a la salut.

Cal remarcar que és necessari treballar més els altres apartats per poder arribar a una relaxació de més qualitat que ens porti després a una atenció i concentració adequades.

Aquest treball gira entorn de l'eix "Aprendre de descobrir i tenir iniciativa de manera autònoma" perquè crea un espai d'expressió amb llibertat i autonomia que ens permet educar des de la cultura de la relaxació, ja que aquesta és una eina de recuperació cerebral, emocional i física.

Per concloure aquest apartat interpretem que:

- És a partir del benestar intern i d'equilibri entre el cos, les emocions i la ment que podem anar assolint autonomia: aquest aspecte es va construint amb més qualitat a partir del treball amb exercicis de respiració conscient.
- Observem que el treball d'exercicis de respiració conscient durant la classe estableixen les emocions i afavoreixen la comunicació i la confiança en un mateix i els altres.
- Oferim a les i als alumnes oportunitats i recursos per explorar / notar / identificar el seu món intern i, a partir d'aquí, poder detectar necessitats i actuar: poder-se aturar i escoltar per anar endavant.

6.5. Em relaxo. La relaxació com a element regeneratiu del cervell i afavoridor de la concentració per aconseguir tres objectius: alliberar les tensions musculars, emocionals i mentals (PRATYAHARA).

Eix de treball: Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.

Observem que en l'anàlisi horitzontal de les dades d'aquest contingut podem interpretar que hi ha hagut espai per expressar i sentir benestar personal.

L'aprenentatge es dona quan hi ha un ambient relaxat i autoconfiança. El fet que s'hagin après coses i hi hagi obertura per incorporar-ho a la vida quotidiana fa pensar que els apartats anteriors s'han treballat i experimentat significativament. D'aquesta manera, quan hem treballat la relació amb un mateix i amb els altres, el nostre eix vertebral, la respiració conscient i la relaxació estem a punt per enregistrar els aprenentatges perquè hem preparat la nostra atenció i concentració de manera respectuosa: podem veure llavors que l'evolució dels estats interns i les capacitats i competències han millorat.

La reducció de la tensió negativa afavoreix l'assimilació de continguts. És per això que la relaxació del cos i de la ment són una condició indispensable per a un aprenentatge de qualitat.

La confiança i la relaxació porten a la focalització de l'atenció i a la concentració. Amb això constatem que les informacions rebudes s'han enregistrat a la massa cel·lular gràcies a aquests espais de descans.

Amb l'anàlisi de les dades també s'observa que hi ha un aprenentatge cap a la valoració de les "pauses" en la vida quotidiana com una eina de recuperació cerebral. Això porta a la calma i a un treball de qualitat dels sentits interns i externs ja que ens ajuda a veure els moments d'excés d'estímul externs i a buscar moments d'aturada, cercant aquest equilibri tan necessari entre l'interior i l'exterior.

Per concloure, en aquests resultats podem veure una millora de les capacitats relacionades amb la relaxació:

- Veiem que el loga ens ofereix recursos per treballar el creixement personal en relació al qual es construeix l'aprenentatge.
- Ens adonem que podem integrar elements d'aprenentatge concret en els exercicis de loga.
- Cal que haguem treballat en tots els altres apartats previs de l'escala de Patanjali (Yama, Niyama, Asana, Pranayama) perquè, de mica en mica, es vagi manifestant aquesta relaxació.
- Aquest és un treball d'adob per a l'atenció i concentració.
- Constatem que per anar assolint els objectius referents a l'eix "Aprendre a descobrir i tenir iniciativa" ens cal treballar la relaxació, ja que és des d'aquesta pràctica que s'equilibra la dualitat acció-pausa i és des d'aquestes pauses que s'assimilen els aprenentatges realitzats durant els moments d'iniciativa i descobriment.

6.6. Em concentro. La focalització de l'atenció per aconseguir la concentració necessària i arribar a un bon aprenentatge (DHARANA).

Eix de treball: Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.

En aquests continguts observem que s'expressen les conclusions d'un procés intern de concentració com a conseqüència del treball que s'ha anat fent d'aplicació de les diverses tècniques de loga a l'Educació corresponents als altres apartats de l'esala de Patanjali. Els comentaris avaluatius indiquen que les persones participants en el projecte es troben més segures d'elles mateixes i que la qualitat i la durada de la concentració ha augmentat positivament, la qual cosa repercuteix directament i positiva en les seves tasques, siguin docents, familiars o bé l'alumnat. Això és possible quan no hi ha dispersió mental i després d'haver treballat la respiració i la relaxació de manera constant.

La seguretat individual i grupal afavoreix d'equilibri intel·lectual, emocional i físic, necessari per poder desenvolupar les pròpies capacitats i les col·lectives. Amb aquesta unió es disminueix l'índex de dispersió i ajudem a processar la informació rebuda. També afavorim la integració a partir de l'educació de l'atenció i del potencial individual.

Els beneficis que aporten aquests fets als grups condueixen a la reducció de la dispersió i a una harmonització dels estímuls sensorials que duen a una focalització de l'atenció i la concentració.

Per això, podem relacionar aquest apartat de concentració amb l'eix de treball d'Aprendre a descobrir i tenir iniciativa: és per un mateix, per una mateixa que hem de començar el treball de coneixement per després ser capaços de descobrir el món que ens envolta. Tots aquests ítems, que són una mostra del resultat de treballar amb les Tècniques de loga a l'Educació, expressen aquest autodescobriment que obre la porta a aquestes habilitats i competències.

6.7. Conclusions finals

Interpretant els comentaris generals del treball d'aplicació de les Tècniques de loga a l'Educació podem escriure les següents conclusions:

- En general, veiem per part dels participants unes ganes d'aprofundir i continuar amb el treball de loga a l'Educació.
- Les vivències individuals i socials són positives i denoten una millora en les relacions amb un mateix i amb els altres i es detecta la necessitat i les ganes de poder continuar amb aquest tipus de treball.

- S'expressa un increment de la consciència, de l'equilibri personal i de l'aula que fan que es pugui estar obert a la resolució que conflictives i al tarannà dels grups.
- S'expressa la necessitat de continuar aprofundint en aquest tema creant un Grup de Treball al Bages.
- Pel que fa a les possibles aplicacions i propostes de les Tècniques de loga a l'Educació, es manifesta interès en la creació de cursos de Formació Permanent, en la continuïtat del Grup de Treball de l'ICE de la UAB que s'ha format durant el curs 2007-2008 i la possibilitat de fer petites aplicacions d'aquestes Tècniques en els claustres per millorar també les relacions entre els /les mestres.
- Algunes de les pràctiques dels exercicis de loga a l'Educació han estat incorporades en la vida quotidiana d'algunes persones participants, amb la qual cosa podem interpretar que l'aplicació del loga ha estat útil i flexible en la seva realitat.
- Les Tècniques educatives del loga poden ser utilitzades com a eina d'acompanyament en el creixement familiar.
- Observem un desenvolupament positiu en tots els aspectes de l'escala de Patanjali durant el període d'aplicació de les Tècniques de loga a l'Educació.
- El clima de benestar i alegria que s'ha generat a les aules mentre es treballava amb el loga ha motivat tant els docents com l'alumnat.
- Aquest estudi indica que el treball de loga a l'Educació ofereix una possibilitat en l'educació en la diversitat i amb alumnes amb Necessitats Educatives Especials.
- En la majoria de les actituds i competències hi ha hagut un treball de millora i de qualitat en l'educació integral de l'alumnat.
- Les observacions de les tutores han estat positives i les expressions que han fet les i els alumnes han estat útils en el treball que ja s'estava realitzant a l'aula d'educació emocional.
- S'ha valorat l'activitat com a positiva que contribueix a l'educació integral dels diferents col·lectius educatius.
- Hi ha hagut un clima de "passar-ho bé" durant l'activitat, qüestió que afavoreix la relaxació i la segregació d'endorfines, necessàries i imprescindibles per als processos de creixement.
- Amb el recull d'experiències realitzades veiem que poder treballar amb els exercicis de loga a l'Educació amb nenes i nens d'aquestes edats

proporciona efectes beneficiosos a nivell individual i col·lectiu i afavoreix la integració i el respecte per la diversitat.

- L'aplicació del loga a l'Educació ofereix uns objectius de treball que poden ajudar a desenvolupar els pilars educatius que proposa l'Informe Delors: "Aprendre a conèixer, Aprendre a viure junts, Aprendre a viure, Aprendre a ser i Aprendre a fer."
- El loga Educatiu pot ser una eina d'acompanyament en la formació al llarg de tota la vida.
- El loga a l'Educació és una eina que aporta activitats en l'assoliment de les Competències Bàsiques.
- L'Aplicació de loga a l'Educació és possible, té molt bona acollida i els seus efectes produeixen una incidència positiva i directa en el creixement integral d'alumnes, mestres i famílies.
- El loga disposa d'un sistema organitzat de treball amb exercicis pràctics i que estan estructurats a partir d'un marc teòric.
- La reallització de Tècniques de loga a l'Educació treballen l'atenció a la diversitat, la salut docent i la seva pràctica ajuda a la prevenció de conflictes, crea harmonia individual i grupal, educa la tolerància i afavoreix el benestar, l'expressió i la creativitat.
- És una eina educativa útil per al creixement, respectosa amb l'individu i els seu entorn.

7. PROPOSTES DE FUTUR

7.1. La necessitat d'una educació basada en el loga

El sistema educatiu està lluny de respondre a uns principis regentats per una educació holística en la que es té en compte i s'harmonitzen tots els aspectes de l'ésser humà: es pot dir que, pràcticament durant tot el dia, els alumnes han de suportar discursos intel·lectuals. Això causa una hipertròfia de l'hemisferi cerebral esquerre en detriment del dret, la qual cosa és perillosa per al desenvolupament i l'equilibri de la persona. És evident que s'hauria de donar més espai al creixement dels altres aspectes i que es poguessin treballar tant des de l'interior com des de l'exterior.

També cal considerar com a factor atrofiant el poc respecte que tenim cap a l'edat i les necessitats autèntiques dels nostres alumnes. Un dels exemples més evidents d'aquest fet és totes les hores que han de suportar quietes i asseguts en cadires, mantenint una atenció constant cap a conceptes i aprenentatges que els arriben des de fora; les seves necessitats físiques, emocionals i intel·lectuals els reclamen moviment i interacció amb el l'entorn per poder gestionar el veritable aprenentatge, que ha d'anar des de l'interior cap a l'exterior per construir unes bases sanes i sòlides de desenvolupament.

Les experiències pedagògiques que respecten el desenvolupament intern i extern de la persona ja han tingut resultats altament satisfactoris en aquest sentit. Pestalozzi, Montessori, Loris Magaluzzi, Rebeca i Mauricio Wild són uns exemples de treball respectuós cap a l'infant i el seu entorn.

Amb tot plegat, es pot resumir que el loga aporta eines concretes per al desenvolupament holístic, es pot introduir de manera transversal a qualsevol àrea a fi d'afavorir l'assoliment d'objectius, ha demostrat una influència important en l'assoliment de les Competències Bàsiques i pot ser utilitzat com una eina eficaç d'acció tutorial.

7.2. Propostes

Vistes les conclusions d'aquest estudi, a continuació s'exposen algunes propostes de futur per aprofundir en el creixement integral mitjançant l'aplicació del loga a l'Educació:

7.2.1. Formació del Professorat

Treballar en l'elaboració de diverses propostes de Formació en Tècniques d'Aplicació del loga a l'Educació per al Professorat, com ara:

1. Assessorament, Curs a Centre.
2. Curs de formació per a l'Escola d'Estiu.
3. Postgrau de loga a l'Educació.
4. Grups de Treball de loga a l'Educació.
5. Grups de pràctica de loga per millorar la salut docent.
6. Inclusió de l'aprenentatge de les Tècniques de loga a l'Educació dins del Pla de Formació de Magisteri.

Cadascuna d'aquestes propostes s'hauria d'estructurar a partir d'uns continguts i objectius de treball dependent de la durada del tipus de formació. Es podria prendre com a punt de partida el present estudi i les experiències que ja s'han realitzat com a Curs a Centre, Curs d'Escola d'Estiu i Grups de Treball a través dels Serveis Educatius del Bages, del Col·lectiu de Docents del Bages i de l'ICE de la UAB respectivament.

7.2.2. Assessorament i treball familiar

Seria interessant, a partir d'una formació docent prèvia, poder crear grups mixtes de treball familiar a les escoles i als instituts, on es poguessin compartir experiències i on els treballs de loga Educatiu fossin presents com a eina de creixement familiar.

Un **Grup de Recerca i Investigació del loga a l'Educació** seria la base per poder organitzar i dur a terme aquesta estructura formativa.

7.2.3. Final

Durant tot aquest estudi hem observat, sentit, interpretat i comprovat que el loga és un bon acompanyant que, de manera respectuosa, ens ofereix diferents eines i possibilitats per utilitzar en el nostre camí educatiu. Només ens cal l'estudi, la confiança i la perseverança tot practicant, vivint, experimentant, sentint i estimant allò que ens pot oferir. Perquè....

“Créixer per esdevenir un adult no només és una qüestió dels nens, sinó també dels adults.”

Rebeca Wild

...i perquè...

L'educació és un camí perquè les persones puguem arribar a un potencial humà complet que ens permeti assolir una vida agradable.

Comenius

8. BIBLIOGRAFIA

- DELORS, J., i altres (1996). Educació: hi ha un tresor amagat a dins. Barcelona: Centre UNESCO de Catalunya.
- FLAK, M.; DE COULON, J. (1985). Des enfants qui réussissent. Le yoga à l'école. Paris: Épi.
- SWAMI SATYANANDA SARASWATI (1999). Yoga Education for Children. Bihar: Yoga Publications Trust.
- DUCH, J.M. (2003). Aforismes sobre la saviesa, l'amor i la meditació. Yogasutra i Upanisads. Barcelona: R. Dalmau Editor.
- HERNANDEZ, D. (2002). Claves del yoga. Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo.
- SWAMI JANAKANANDA (1996). Yoga, Tantra et Méditation dans la vie Quotidienne. Paris: Editions Satyanandashram-France.
- SWAMI SATYANANDA (1993). Asana, Pranayama, Mudra, Bandha. Condé-sur-Noireau: Corlet.
- MORATA, M. (2002). Yoga. Teoría, práctica y metodología aplicada. Zaragoza: Ediciones Manuel Morata.
- SWAMI SHIVAPREMANANDA (1998). Yoga para el estrés. Madrid: Gaia.
- TUAN, L. (2007). El gran libro de los chakras. Cómo activar los centros de la fuerza vital. Barcelona: De Vecchi.
- SUMAR, S. (2007). Yoga for the special child: a Therapeutic approach. Sarasota: Special yoga Publications.
- SINGLETONS, M. (2004). Yoga para ti y para tu hijo. Barcelona: Oniro.
- WILD, R. (2006). Libertad y límites. Amor y respeto. Lo que los niños necesitan de nosotros. Barcelona: Herder.
- WILD, R. (2007). Aprender a vivir con niños. Ser para educar. Barcelona: Herder.
- PIAGET, J.; INHELDER, B. (2007). Psicología del niño. Madrid: Morata.
- KAMII, C.; DEVRIES, R. La teoría de Piaget y la educación preescolar. Artesi.
- CELA, J; PALOU, J. (2004). Va de mestres. Carta als mestres que comencen. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat.
- BRUGGER, W. (1983). Diccionario de filosofía. Barcelona: Herder.

- COMTE, A. (2003). Diccionario filosófico. Barcelona: Paidós.
- GADAMER, H.G.; RICOEUR, P.; PANIKAR, R., i altres (1998). Diccionario de Hermenéutica. Bilbao: Universidad de Deusto.
- KRISHNAMURTI, J. (1972). La educación y el significado de la vida. México: Orión.
- KRISHNAMURTI, J. (1996). Cartas a las escuelas. Buenos Aires: Editorial Kier.
- CARPENA, A. (2003). Educación socioemocional en la etapa de primaria. Barcelona: Octaedro.
- LOPEZ GONZALEZ, L. (2007). Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional. Madrid: Wolters-Kluwer.
- PRE, M. (2004). Mandalas y pedagogía. Un acercamiento teórico y práctico. Barcelona: MTM Editores.
- BUSQUÉ, M.; PUJOL, M.A. (1996) Ximic. Jocs tradicionals. Barcelona: Amalgama.
- ERKERT, A. (2001). Islas de relajación. 77 juegos para relajar a los niños y potenciar su creatividad. Barcelona: Oniro.
- BERSMA, D.; VISSCHER, M. (2003). Yoga games for children. Fun and fitness with postures, movements and breath. Berkeley: A Hunter House.
- GIAMMARINARO, M; LAMURE, D. (2006). Yoga para niños. Barcelona: Robin Book.
- WENIG, M. (2003). Yogakids. Educating the whole child through yoga. New York. Steward, Tabori and Chang.
- GARTH, M. (1999). El jardín interior. Meditaciones para todas las edades. Barcelona: Oniro.
- CALLE, R. (1999). 101 cuentos clásicos de la India. Madrid: Edaf.
- WHITFORD, R.; SELWAY, M. (2005). Little yoga. A toddler's first book of yoga. New York: Henry Holt and Company.
- SOLER, J.; CONANGLA, M. (2004). Aplícate el cuento. Relatos de ecología emocional. Barcelona: Amat Editorial.
- BAPTISTE, B. (2005). El papa és de plasitilina. loga per a pares i fills. Barcelona: RBA, La Magrana.
- PONCE, A. (2007). Ensenya'm a ser feliç. La primera guia per educar en la felicitat. Barcelona: Ara llibres.

PUJOL, O. (2005).Diccionari Sànskrit-Català. Barcelona: Eiclopèdia Catalana.

CONSELL SUPERIOR D'AVAUACIÓ (2003). Relació de competències bàsiques. Barcelona: Generalitat de Catalunya-Departament d'Educació.

Currículum d'Educació Primària
Decret 142/2007 DOGC NÚM. 4915

Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya
DOGC núm. 4915 - 29/06/2007

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ
DECRET 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'Educació Primària.

9. AGRAÏMENTS

9.1. Entitats

AI DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ, gràcies al qual he pogut desenvolupar aquesta llicència d'estudis retribuïda.

A l'ICE de la UAB pel suport i l'acompanyament rebut.

AI GRUP DE TREBALL DE L'ICE DE LA UAB "El loga a l'Educació" pel creixement compartit durant el curs.

AI CREDA de Manresa per la confiança que han posat en el projecte.

9.2. Centres que han facilitat i possibilitat l'experiència

CIP NADAL
ST. FELIU DE LLOBREGAT

CIP VINYA DEL SASTRET
ST ESTEVE SESROVIRES

CIP BENVIURE
CASTELLBISBAL

CIP MN. CINTO
FOLGUEROLES

CIP COLLBAIX
ST. JOAN DE VILATORRADA

CIP PUIGBERENGUER
MANRESA

CIP BAGES
MANRESA

CIP MONSENYOR GIBERT
ST. FRUITÓS DE BAGES

CIP FLAMA
MANRESA

CENTRE CONCERTAT D'EDUCACIÓ INFANTIL I PRIMÀRIA
NOSTRA SENYORA DE LOURDES
BARCELONA

ESCOLA MUNICIPAL DE MÚSICA
SANT JOAN DE VILATORRADA

9.3. Persones

A l'Ana Rodet Iraola i el Xavier Yáñez Such del Departament d'Educació per la seva amable i competent atenció i dedicació.

Al Carles Parellada Enrich i la Margarida Teixidor Corominas de l'ICE de la UAB per l'acompanyament, l'entusiasme i el suport rebut en el procés de recerca.

A l'Anna Rovira Serra, la meva filla, i el Jordi Ramon Pujol per la seva valuosa contribució en el buidatge de totes les dades qualitatives del treball.

Al Ramon Muntanyola Culebras per l'ajut en la correcció i revisió del treball, pel seu acompanyament i els seus savis suggeriments.

A la Meritxell Basiana Checa, el Pol Cases Freixenet, el Franco González, l'Eva Jiménez, el Bilal Serroukh, la Gemma Naspler, el Rubén López i la Berta Rodríguez per la seva excel·lent predisposició a l'hora de fer de "models" a les fotografies de les Asanes i als seus pares i mares per permetre i facilitar la sessió fotogràfica.

A la M. Teresa LLadó Esclusa, la Maribel Castelló Godes i la Maruja Rabat Monrós per l'ajuda rebuda en algunes traduccions.

A l'Equip Directiu del CIP Puigberenguer, el Francesc Martínez Trasserra, la Mari Villarta Martínez i la M. Josep Curero Giménez per la seva atenció i predisposició.

A les classes i de les Garlandes, els Fanalets, els Globus, les Bengales, dels Gegants i les Gegantes, dels Nans i les seves tutores Marga Martínez Figueras, Alba Parcerisa Vila, Rosa Plaixats Gemma Brun, Dolors Estrada i Encarna Sánchez Fuentes del CIP Puigberenguer de Manresa, amb qui hem estat treballant plegades i plegats les activitats de loga a l'Educació durant bona part del curs.

A les classes de 4tA, 4tB de Cicle Mitjà i les seves tutores Rosa Vilaseca Brugueras i M. Dolors Caellas Santcliments del CIP Bages de Manresa, pel seu acolliment i la seva amabilitat quan hem treballat plegats amb les activitats de loga a l'aula.

Als alumnes de 3r i 4t de Cicle Mitjà i les seves tutores i especialista de Llengua anglesa del CIP Nadal de St. Feliu de Llobregat, la Isabel García, l'Emília Dalmases, la Mercè Plaza i la Maruja Rabat per possibilitar un treball de loga a l'Educació durant tot el curs al seu cicle.

A les classes de Ratatouille, La fàbrica de Xocolata i Pokemon i el seu tutor i tutores, la Neus Borràs, la Villar Mateo, el Toni Gómez i a la Maribel Castelló Godes del CIP Vinya del Sastret de St. Esteve Sesrovires, per fer possible l'aplicació de les Tècniques de loga a l'escola.

A les classes de 1rA, 1rB, 2nA, 2nB de Cicle Inicial i el seu tutor i tutores, el Frederic Ceron, l'Eva Sedó, la Sònia Rodríguez i la Cristina Cortés del CIP Benviure de Castellbisbal, per la predisposició i la confiança de poder aplicar les activitats de loga a les seves aules.

A l'Ermengol Puig per haver ofert la possibilitat de compartir i fer loga en algunes classes d'Educació Física del CIP Puigberenguer de Manresa.

Al David Martell per l'ajuda indispensable que m'ha dedicat a l'hora de passar les partitures de les cançons a l'ordinador.

A la Mariona Serra Tarrús, del CIP Mn. Cinto, de Folgueroles per la seva disposició a compartir la seva experiència d'aplicació de loga a les classes d'EF.

A l'Encarna Romero Buiza per posar-me en contacte amb l'Imma Cases Hernández, a qui agraeixo les valuoses orientacions que m'ha donat a l'hora d'interpretar les dades.

A la Rosa Grau Garriga i la Neus Escudé Ribó del CREDA de Manresa per l'entusiasme i l'obertura a l'hora de compartir i aplicar les activitats de ioga amb els seus alumnes.

A les mestres del Grup de Treball d'escoles diverses, la Rosa del CIP Torres Amat de Sallent, la seva companya Gemma; a l'Elisa Muixí López, l'Àngels Grau i l'Àngels Cervià del CIP Collbaix de St. Joan de Vilatorrada; a la Pietat Quirante del CIP St. Ignasi de Manresa i la Rosa Plaixats del CIP Puigberenguer de Manresa pel seu acompanyament constant i ferm en el projecte.

A les mestres Teresa Rotchés, Àgata del Río, Núria Bosch, Eva Prieto, Ester Borràs, Montserrat Peláez, Magda Molero, Anabel Jiménez i al Manel X. Meléndez del Grup de Treball del CIP Mn. Gibert de St. Fruitós per la seva iniciativa i motivació en el treball personal de loga i en com aplicar-lo a les aules.

A les mestres Montse Ubach, Carme Baró, Berta Rumbo, Montse Pallarès, Carme Álvarez, Victòria Ribera, Xènia Méndez, Roser Galobart i Dolors López del Grup de Treball del CIP Flama per l'engrescament i la profunditat en el treball de loga compartit.

Al Grup de Treball d'Educació Física del Bages per convidar-me a treballar plegats.

A l'Eulàlia Muñoz Bárcena, l'Àngela Sánchez Maulini, la M.Teresa Lladó Esclusa, la M. Angeles Guardia Gil, l'Ariadna Civil Plans, l'Aina Burillo Borràs, la Carmen Pons Mairie del Grup de Treball "El loga a l'Educació" per permetre que les seves experiències d'aplicació del loga a les aules siguin recollides en aquest treball.

A la Dolors Escudé, professora de loga, per la llum que ha posat en el nostre camí i per cedir-nos el seu Centre de loga com a espai de trobada del Grup de Treball d'escoles diverses i per dinamitzar les trobades de famílies.

A totes les mares del grup de famílies per l'interès i les ganes de compartir.

Als alumnes de Formació del Professorat Novell per l'engrescament i la implicació en les activitats que hem compartit i a les seves tutores, l'Eulàlia Solé Sugranyes i la Mercè González de Mataró, a la Conxita Olivé Ramon, a la Fina Monell Serra, a l'Assumpta Duran i la Montserrat Castanys per deixar un espai de formació per al loga a l'Educació dintre del programa del curs.

A l'Equip Directiu de l'Escola Municipal de Música de Sant Joan de Vilatorrada, la Núria Checa, la M. Mercè Font i l'Imma Serra per haver possibilitat la realització dels tallers "Musiquem amb loga!" i als alumnes i grup d'adults d'aquesta escola de Música per la seva participació i per haver pogut gaudir plegades i plegats de la unió entre la música i el loga.

Manresa, 11 de setembre de 2008