



**"Els vostres fills no són els vostres fills.
Són els fills i filles de l'Univers que té la vida en si mateixa.
Els no provenen de vosaltres, sinó a través de vosaltres.
I no us pertanyen encara que visqueu junts.
Podeu estimar-los, però no sotmetre'ls als vostres pensaments,
Perquè ells tenen els seus propis pensaments.
Podeu custodiar els seus cossos, però no les seves ànimes, perquè
habiten en cases futures, que ni tan sols en somnis podreu visitar.
Tractareu d'imitar-los, però no podreu fer-los similars a vosaltres,
Perquè la vida continua i no se retracta en l'ahir.
Sou els arcs des dels quals els fills, les vostres fletxes vivents,
s'han disparat lluny.
L'arquer veu la diana en el sender infinit,
I amb la força us atén, perquè les seves fletxes viatgin ràpid i
enfora.
Que les mans de l'arquer us atenguin amb alegria;
Perquè, com estima el vol de la fletxa, així també estimi la
immobilitat de l'arc.**

G.K. Gibran (El Profeta)



**Dedicat a tu.
I a totes les persones que creuen en una educació
per a la vida.**



0- AGRAÏMENTS.

Vull manifestar el meu agraïment a totes les persones que m'han ajudat en el treball i m'han donat el seu suport, d'una forma desinteressada.

A l'Anna Planas, que ha fet la supervisió del treball i m'ha ajudat en tot moment. Els seus consells i la seva comprensió durant tot el procés, han estat d'una gran ajuda.

A la meva família, per la paciència que han tingut durant tot el temps que ha durat la llicència i per la seva col·laboració en la part d'informàtica. En Josep i en Gerard m'han ajudat a confeccionar el power point, els vídeos i la pàgina web.

En Jordi Matas, també m'ha ajudat en la part d'informàtica.

Als mestres de les escoles: Migdia, Marta Mata, Pericot, el Pla de Girona i Domeny que han intervingut en el projecte. Sense la seva col·laboració, aquest treball no hagués estat possible.

A tots els alumnes, per regalar-me la seva alegria, innocència i entusiasme. Les seves cares, eren el mirall on podia veure reflectit el meu treball.

Vull destacar en Saúl i la Carme, els meus primers mestres de ioga. Ells van fer possible que el ioga em fascinés. També han col·laborat amb mi quan els hi he demanat ajuda.

A l'Albert Parareda i la Teresa, per haver posat el seu granet de sorra quan van saber que feia la llicència.

A la Margarida Falgàs i la Dolors Canyabate, que van donar-me algunes orientacions per a les propostes didàctiques.

A totes les persones que he entrevistat, directors/es d'escola, companys de feina, mestres espirituals i professors de ioga. De totes n'he tret un fruit i unes conclusions.

Al Departament d'Educació i Innovació per haver-me donat l'oportunitat de gaudir d'un any tant especial. El treball ha estat per a mi un gran repte i un motiu d'evolució, tant a nivell personal, com professional.

A totes les persones del grup de treball, que com jo, han provat el ioga a l'educació. Amb elles he compartit experiències, inquietuds, projectes i vivències. Ha estat fantàstic trobar-les en el camí. A elles dedico, molt especialment, aquest treball.



ÍNDEX

0- AGRAÏMENTS.....	2
1- INTRODUCCIÓ.....	7
2- JUSTIFICACIÓ.....	9
3- TEORIES SOBRE L'EDUCACIÓ.....	10
3.1- J.J.Rosseau.....	10
3.2- Rudolf Steinner.....	10
3.3- Krishnamurti.....	11
3.4- Loris Malaguzzi.....	11
3.5- Informe de la UNESCO a Faure. Informe Delors.....	12
3.6- Entrada del ioga a l'escola.....	13
3.7- Últim decret del currículum escolar.....	13
4- IOGA: ELS CAMINS DE PATANJALI.....	15
4.1- Definició de ioga.....	15
4.2- Els seus orígens.....	16
4.3- Els vuit camins de Patanjali.....	17
4.3.1- Yama. Conviure junts.....	18
4.3.2- Niyama. Eliminar toxines i pensaments negatius.....	19
4.3.2.1- Comencem per la base: les emocions.....	20
4.3.2.2- Els sentiments.....	21
4.3.2.3- Treballar les emocions i els sentiments.....	21
4.3.3- Asana. Adoptar una postura correcta.....	25
4.3.3.1- Definició	25
4.3.3.2- Adoptar la postura correcta.....	25
4.3.3.3- Efectes de les asanes.....	26
4.3.4- Pranayama. Control de l'energia a través de la respiració.....	27
4.3.4.1- Definició.....	27
4.3.4.2- Fases del pranayama.....	27
4.3.4.3- Beneficis del pranayama.....	28
4.3.4.4- Què és el prana.....	28
4.3.4.5- Jala neti.....	28
4.3.4.6- Principals nadis.....	29
4.3.4.7- Els xacres, les rodes del cos subtil.....	30
4.3.4.8- Anatomia del sistema respiratori.....	33



4.3.5- Pratyahara. Retracció dels sentits.....	35
4.3.5.1- Definició.....	35
4.3.5.2- La relaxació és font d'energia.....	35
4.3.5.3- Beneficis de la relaxació.....	36
4.3.6- Dharana. Concentració.....	37
4.3.6.1- Definició.....	37
4.3.6.2- Com funciona la ment.....	38
4.3.7- Dhyana. Meditació.....	39
4.3.7.1- Què és la meditació.....	39
4.3.7.2- Beneficis de la meditació.....	39
4.3.8- Samadhi. Supraconsciència.....	40
4.3.8.1- Definició.....	41
5- IOGA EDUCATIU.....	42
5.1- BENEFICIS DEL IOGA.....	43
5.2- EL CREIXEMENT DEL NEN.....	44
5.3- LA POSTURA.....	45
5.4- POTENCIAR ELS DOS HEMISFERIS CEREBRALS.....	45
5.5- QUALITATS DE LA MENT. LES GUNES.....	46
5.6- CREAR UN AMBIENT FAVORABLE.....	46
5.7- CONSELLS A L'HORA DE FER IOGA.....	47
6- IOGA: UNA EXPERIÈNCIA A LES AULES.....	48
6.1- Introducció.....	48
6.2- Descripció del treball pràctic.....	49
6.3- Objectius generals.....	49
6.4- Continguts.....	50
6.5- Temporització.....	50
6.6- Metodologia.....	50
6.7- Material.....	51
7- ELS PASSOS DE PATANJALI A L'AULA.....	52
7.1- YAMA I NIYAMA.....	52
7.1.1- Objectius específics.....	52
7.1.2- Exercicis.....	53
7.2- PREPAREM-NOS PER A L'ASANA.....	62
7.2.1- Escalfaments.....	62
7.2.2- Com presentar les asanes als nens.....	63
7.2.3- Objectius específics.....	63
7.2.4- Descripció d'asanes.....	64



7.3- RESPIRACIONS I PRANAYAMAS.....	72
7.3.1- Introducció.....	72
7.3.2- El ritme respiratori.....	72
7.3.3- Objectius específics.....	73
7.3.4- Exercicis.....	73
7.4- PREPAREM-NOS PER A LA RELAXACIÓ. PRATYAHARA.....	78
7.4.1- Per què la relaxació a l'aula.....	78
7.4.2- Objectius específics.....	78
7.4.3- Comença el dia en calma.....	78
7.4.4- Exercicis	79
7.5- CONCENTRAR-NOS. DHARANA	91
7.5.1- Introducció.....	91
7.5.2- Els sentits.....	91
7.5.3- L'atenció.....	91
7.5.4- El mandala.....	92
7.5.6- Objectius específics.....	93
7.5.7- Exercicis	94
7.6- INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ.....	98
7.6.1- Per què la meditació a l'escola.....	98
7.6.2- Consells pràctics.....	99
7.6.3- Objectius específics.....	99
7.6.4- Exercicis.....	100
8- PROPOSTA DIDÀCTICA.....	106
8.1- Introducció.....	106
8.2- Objectius didàctics.....	107
8.3- Continguts.....	107
8.4- Metodologia.....	108
8.5- Adaptacions didàctiques per a alumnes amb Necessitats Educatives Especials.....	108
8.6- Relació amb temes transversals.....	108
8.7- Material.....	108
8.8- Avaluació.....	108
8.9- Criteris d'avaluació.....	109
8.10- Instruments d'avaluació.....	109



8.11- UNITATS DIDÀCTIQUES.....	110
8.11.1- Unitat didàctica: "L'Assani"	110
8.11.2- Unitat didàctica: "L'Assani"(continuació).....	113
8.11.3- Unitat didàctica: "Neix un ocellet".....	116
8.11.4- Unitat didàctica: "Els animals es desperten"	119
8.11.5- Unitat didàctica: " El nostre entorn".....	121
8.11.6- Unitat didàctica: "Netegem la casa per sentir millor".....	123
8.11.7- Unitat didàctica: "El despertar dels sentits"	126
8.11.8- Unitat didàctica: "El sol i la lluna".....	128
8.11.9- Unitat didàctica: "Tensió-relaxació".....	130
8.11.10- Unitat didàctica: "L'arbre dels sentiments".....	132
9- AVALUACIÓ.....	133
9.1- AVALUACIÓ INICIAL.....	133
9.1.1- Valoració dels resultats.....	133
9.2- AVALUACIÓ FORMATIVA.....	138
9.3- AVALUACIÓ FINAL.....	138
9.3.1- Anàlisi i valoració dels resultats.....	139
9.3.2- Informe als alumnes.....	141
10- CONCLUSIONS.....	142
11- BIBLIOGRAFIA.....	144
ANNEXOS.....	146



1- INTRODUCCIÓ.

Ens han ensenyat a formar als nens amb matèries externes a la persona i amb això s'entén que aquest, es podrà desenvolupar com a adult. Però qui ens ensenya a desenvolupar la vida interior, a conèixer-nos més a nosaltres mateixos.

Les emocions, els sentiments, la respiració, escoltar el cos... tot això, és una font de saviesa que també s'hauria d'ensenyar a l'escola i des de petits.

D'altra banda, vivim en una societat cada vegada més accelerada i això ens crea tensions, angoixes i estrès. Hem de canviar aquesta forma de vida per una altra més saludable i més satisfactòria, que ens porti cap a la societat del benestar.

El ioga és una bona eina metodològica, ja que treballa a la persona d'una forma integral, tenint en compte que som una unitat: cos, ment i esperit i per mantenir aquest equilibri, combina totes les tècniques que explicaré més endavant.

Espero amb aquest treball, engrescar altres docents i animar-los a provar-ho, només des de l'experiència es pot dir si allò funciona. Ara bé, cal una dosi de confiança, motivació i entusiasme per començar. També recomano que la persona ho practiqui primer amb ella mateixa.

La meva entrada en el món del ioga, va començar fa 25 anys, anant a classes de preparació al part. L'experiència amb la respiració, els exercicis i la relaxació, em van portar cap a una pràctica desconeguda per a mi, però molt satisfactòria.

Motivada pels beneficis aconseguits, vaig continuar fent ioga, i des d'aleshores, ha anat formant part de la meva vida personal.

Més endavant vaig realitzar el curs de formació per a professors. L'últim any, tenia que presentar una tesi i em va semblar interessant documentar-me amb el "ioga per a nens". Amb la lectura de llibres i l'experiència d'altres persones, anava introduint petits canvis dins l'aula i comprovava que els nens gaudien i que moltes coses de les que llegia o anava aprenent durant la formació, podia transportar-les al món dels infants. Primer vaig començar a aplicar moments de relaxació, sobretot a primera hora de la tarda, que és quan els nens estan més cansats. Més endavant, vaig introduir sessions de massatge, respiracions i alguns exercicis de ioga dins l'aula, així com activitats encaminades al reconeixement de les emocions i els sentiments.

D'aquesta manera treballava la descoberta d'un mateix des de diferents àmbits: físic, mental i emocional.

Amb tota aquesta experiència, observava que els alumnes aprenien i s'ho passaven molt bé. Això em va animar a continuar i es pot dir que no he deixat de practicar-ho.

La meva inquietud va ser llavors, com poder fer extensiu aquest treball a altres companys de feina. Quan tens la certesa, des de l'experiència, que allò funciona, neix aquesta necessitat de transmetre-ho. A partir d'aquí, vaig elaborar el projecte sobre "el ioga educatiu" i el vaig presentar al Departament d'Educació. També he de dir que la llicència de la Teresa Lladó, sobre el ioga a secundària, em va animar a elaborar el meu projecte, pensant que podria enllaçar-lo i fer-lo extensiu a altres nivells.



La seva aprovació em va aportar una gran satisfacció i m'ha permès poder dur a terme el meu desig: donar a conèixer el ioga a altres professionals, alhora que he pogut ampliar coneixements amb la lectura de llibres, xerrades, cursos de formació i trobades amb altres mestres interessats amb el ioga a l'educació.

L'objectiu del meu treball, és donar a conèixer una sèrie de mitjans que ens ajudin a tenir més confiança, atenció, relaxació, consciència, harmonia i equilibri. Acceptar el nostre cos, assumint les seves limitacions i anar millorant tots els aspectes de la persona. Fomentar en el mestre una visió de l'educació que vagi més enllà dels aprenentatges reglats, i donar-li una sèrie de mitjans que li serveixin tant per a la seva millora personal, com per a la dels alumnes.

La seva finalitat, és donar a conèixer el ioga a l'educació i elaborar un material que serveixi per a la millora de la salut física, mental i emocional.

Les activitats que presento, van encaminades a afavorir la memòria, l'atenció, la concentració, l'afectivitat, la cooperació, la relaxació i el benestar. D'altra banda, la confecció d'unes unitats didàctiques enfocades als alumnes d'Educació Infantil, serviran per treballar el ioga en diferents àmbits i matèries curriculars. La meua intenció és començar per la base, amb els més petits, encara que les activitats poden ser extensibles a altres nivells i aquest any de llicència, m'ha permès treballar i proposar-ho a mestres i alumnes de diferents cursos.

El treball consta d'una part teòrica on es relaciona el ioga amb altres teories de l'educació i es dona a conèixer el ioga clàssic de Patanjali.

Hi ha una part pràctica que s'ha realitzat a cinc escoles de Girona, amb exercicis que ensenyen els vuit camins de Patanjali anomenats *Astanga ioga*. També es mostren unes unitats didàctiques pels alumnes d'Educació Infantil, que poden ser extensibles a altres nivells.

Finalment, es fa una avaluació i un buidatge dels resultats obtinguts per poder arribar a una sèrie de conclusions.



2- JUSTIFICACIÓ

Tots sabem que vivim en una societat accelerada de canvis constants, tecnològics, familiars, socials i educatius. D'altra banda, si mirem la jornada laboral dels alumnes, (escola, activitats extraescolars, casals...) veurem que moltes vegades, és més llarga que la nostra. El nen, no té espai ni temps per assimilar tota la informació que rep i això, afecta el seu estat intern.

L'escola, després de la família, és el lloc més apropiat per donar a conèixer una sèrie de valors i aprenentatges que vagin més enllà de les matèries curriculars.

Hem d'anar canviant els continguts i les formes d'ensenyar, obrint nous camins que vagin cap a l'educació integral de la persona.

La capacitat per motivar-nos a nosaltres mateixos, per tirar endavant, per saber-nos posar a la pell de l'altre, són intel·ligències múltiples que ens ajuden a ser autèntiques persones i com més aviat ho fomentem, ja sigui a nivell familiar o des de l'escola, més bé podrem formar el nen, perquè en la seva vida sigui una persona conscient d'ella mateixa.

Això no implica fer grans canvis dins la dinàmica de classe. Només cal dedicar-hi uns minuts, abans o després de l'activitat programada.

Amb l'aplicació del ioga dins l'educació, espero sensibilitzar i conscienciar als docents de la nostra tasca educativa, conèixer des de l'experiència la utilitat d'aquest treball global i afegir-lo com una eina més de millora dins el currículum escolar. Servirà també per ampliar els continguts dins l'àrea de psicomotricitat i de l'educació física.

El treball amb les emocions i els sentiments, ens ajudarà a millorar les relacions amb els altres. Els nens, moltes vegades, no tenen la capacitat de dominar-se, d'escoltar, de canalitzar els seus impulsos o de sentir-se responsables.

La respiració, també serveix per conèixer el nostre estat intern i la podem utilitzar per a diferents finalitats.

La millor educació que podem donar als nostres alumnes, és la d'ensenyar-los-hi a utilitzar els seus propis recursos interns, per poder fer front a les situacions del dia a dia.

El ioga ens dóna mitjans per treballar-nos a nosaltres mateixos i millorar en tots els aspectes de la persona.



3- TEORIES SOBRE L'EDUCACIÓ.

Començaré fent una petita referència d'alguns autors que, entre d'altres, consideren important treballar al nen d'una forma global, ho enllaçaré amb l'Informe encarregat a Faure per la UNESCO i l'Informe Delors, per acabar amb l'últim decret de la Generalitat, sobre les Competències Bàsiques i les Capacitats, ja que molts dels seus objectius, són semblants als que proposo amb el treball del ioga a l'educació.

3.1- Jean Jaques Rousseau.

En el s. XVIII, la figura del filòsof J.J.Rousseau (1712-1778) i les seves idees, representen un canvi evolutiu molt important en la forma d'entendre l'educació, es reconeix per primera vegada el nen i la seva pròpia personalitat i es dona importància, com en el ioga, a l'educació integral del nen. Més tard, sota la seva influència, Pestalozzi seguirà aquesta mateixa línia.

J.J.Rousseau, exposa una nova teoria de l'educació que dona importància a l'expressió, en lloc de la repressió, per formar un nen "equànime" i de pensament lliure. Per ell, el més important és la personalitat de l'estudiant. En aquesta època, el règim feudal negava els drets universals del desenvolupament humà.

Rousseau, diu que s'ha de donar a l'alumne tots els elements de la vida i de l'educació de forma gradual, perquè pugui aprendre i no tenir por dels problemes que se li presentin.

L'Emili, el text pedagògic de Rousseau, va aparèixer el mateix any (1762) que el Contracte Social; aquests dos textos, són complementaris en el sentit que no hi ha ciutadania sense educació. Ens diu que necessitem una educació renovada, que no es limiti a ser una transmissió de coneixements, sinó que eduqui per aquest ordre: primer el cor, en segon lloc el judici moral i finalment, la intel·ligència.

En el llibre IV, es fa el pas de l'educació utilitària a l'educació social. És l'edat de l'aparició dels sentiments i de les passions.

3.2- Rudolf Steinner.

Rudolf Steinner (1861-1925), pedagog alemany, fa servir també les idees de Rousseau en la Pedagogia Waldorf, basant el seu esforç educatiu en la formació integral del nen i tenint en compte l'observació del medi natural, com a mitjà per obtenir coneixements. També creia que s'havia de donar al nen el que necessitava, segons el seu moment evolutiu.

Steinner, va crear la primera escola Waldor a Stuttgart el 1919, per als fills de treballadors d'una fàbrica de cigarretes. La seva orientació és humanista i es planteja l'educació com un desenvolupament cap a la llibertat individual.

Steinner basa la seva metodologia en els principis de "l'antroposofia" (saviesa de l'home). Proposa seguir un camí de coneixement que permeti a l'home percebre la realitat no sensible. Descriu una estructura d'aquest i dels éssers de la natura, segons la qual, la persona estaria composta per un cos físic, un cos eteri, un cos astral i el Jo.



Per abraçar el nen en tota la seva globalitat, considera a l'ésser humà dividit en tres grans sistemes:

- 1- El pensar, al sistema nerviós-sensorial.
- 2- El sentir, al sistema respiratori-circulatori.
- 3- El voler, al metabòlic-motor.

L'objectiu és que a través del coneixement profund de cada nen, el mestre pugui percebre el que necessita pedagògicament en cada moment.

3.3- Krishnamurti.

Krishnamurti (1895-1905), filòsof, educador i mestre espiritual, ens diu que a part de les matèries cognitives, s'ha d'ensenyar als alumnes a viure, a pensar, a veure i escoltar, a fer, a desenvolupar l'afecte.

Segons ell, les tres activitats humanes importants són: el pensar, el sentir i el fer i les tres arts de viure: mirar, escoltar i aprendre.

- 1- L'aprendre no pot estar separat del viure.
- 2- El viure, consisteix en aprendre l'art de les relacions.
- 3- Els instruments d'observació (mirar i escoltar) són tant o més importants que la ment que recull informació d'un llibre.

Segons ell, l'educació ha d'estimular una visió integral i l'amor, és essencial en aquest procés d'integració.

També pensa que primer ens hem de conèixer a nosaltres mateixos, per poder contribuir a la transformació de la societat.

3.4- Loris Malaguzzi.

Mestre i pedagog (1920.1994). La història comença la primavera de 1945, en una petita ciutat del nord d'Itàlia, Reggio Emilia. Va dedicar la seva vida a construir una experiència educativa de qualitat. Partint de l'escolta, el respecte i les potencialitats del nen, es reconeix el dret d'aquests a ser educats en contexts dignes, exigents i d'acord amb aquestes capacitats.

Els seus objectius són la reflexió, l'experimentació, l'ambientació, amb espais on el nen es pugui expressar a través de la música, la pintura i el cos. El més important, és el respecte cap a la persona i l'aprofundiment en les seves possibilitats.

La proposta és que el mestre va a l'escola a aprendre amb els nens i l'experiència no ha de ser només educativa, sinó també un motor de canvi social, fent servir la cultura com a valor existent.

Dóna també importància a l'estètica, al gust per a la bellesa i ens fa veure com aquells elements que aparentment estan aïllats, s'entrellacen.



3.5- L'informe encarregat per a la UNESCO a Faure l'any 1972, diu:

"L'objectiu del desenvolupament és la realització completa de l'ésser humà. Aquest desenvolupament, és un procés dialèctic que comença pel coneixement de si mateix i després s'obre a la relació amb l'altre.

En aquest sentit, l'educació és en primer lloc, un viatge interior, en el qual les etapes corresponen a les de la maduració continuada de la personalitat".

La mateixa Comissió, encarrega al 1996 un altre Informe presidit per J. Delors, on diu que l'educació s'ha d'adaptar als canvis de la societat, sense deixar de transmetre els coneixements i els fruits de l'experiència humana. Aquests coneixements, junt amb altres habilitats evolutives, són els fonaments per a les noves capacitats del demà.

Els quatre pilars per l'educació del futur són:

Aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a viure junts i aprendre a ser. Això suposa ultrapassar la visió purament instrumental de l'educació per considerar-ne la funció en la seva globalitat: "la realització de la persona que aprèn a ser".

1- Aprendre a conèixer, es tracta que cada individu aprengui a comprendre el món que l'envolta, a conèixer, a descobrir, a buscar una recerca personal.

2- Aprendre a fer, per poder actuar sobre l'entorn. La capacitat de comunicar, de treballar amb els altres, de dirigir i de resoldre conflictes, esdevé cada vegada més important.

3- Aprendre a viure junts, per participar i cooperar amb els altres en totes les activitats humanes. Aquest aprenentatge, representa un dels principals reptes de l'educació en l'actualitat. L'educació té com a missió ensenyar la diversitat de l'espècie humana i la consciència de les semblances i de la interdependència entre tots els éssers humans. La descoberta de l'altre, passa necessàriament pel coneixement de si mateix, només així es podrà posar al lloc dels altres, desenvolupant una actitud d'empatia.

4- Aprendre a ser, progressió essencial que participa dels tres aprenentatges anteriors. 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.

Tot ésser humà ha d'estar en condicions, gràcies a l'educació que rep durant la infància, de desenvolupar un pensament autònom i crític, de tenir un criteri propi, per tal de determinar ell mateix el que considera que ha de fer en les diverses circumstàncies de la vida.

Una nova concepció ampliada de l'educació, hauria de permetre que qualsevol persona pogués descobrir, despertar i enfortir el seu potencial creador, que tothom pogués revelar el tresor que hi ha amagat dins de cadascú de nosaltres. Això suposa ultrapassar la visió purament instrumental de l'educació per considerar-ne la funció en la seva globalitat: la realització de la persona que aprèn a ser.



En aquest sentit, el ioga presenta un treball integral del nen, on els dos primers graus o membres, yama i niyama, ens ajuden a conèixer-nos més a nosaltres mateixos i a veure la interdependència entre totes les coses, a prendre consciència que formem part d'un tot, com un teixit que es va entrellaçant.

3.6- Entrada del ioga a l'escola.

A nivell internacional, el ioga entra a l'escola al 1973 en el col·legi Condorcet, a França, de la mà de Micheline Flak. Al 1988 a Xile, van incorporar una alternativa metodològica al pla d'estudis per fer front a l'estrès, la falta de concentració i l'agressivitat, fent servir exercicis de relaxació i respiracions, dins l'aula. A l'Uruguai, Argentina, EE. UU. i diferents països europeus, també s'està aplicant el ioga a l'educació.

Durant aquest any de llicència, he pogut comprovar que hi ha molts mestres conscienciats en fer un treball que serveixi per millorar l'atenció i la concentració dels alumnes, i anar incorporant tècniques relacionades amb el treball integral del nen.

Hi ha una escola a Barcelona, on tots els mestres porten a la pràctica des de fa vint anys, un treball "d'interiorització"- tal com ells l'anomenen- dins l'aula. Abans de començar l'activitat del dia, es fan una sèrie d'exercicis de ioga, Qi Gong, kinesiologia, respiracions, relaxació, concentració, visualitzacions...amb molt bons resultats. D'altra banda, hi ha molts docents que a nivell individual, practiquen alguna tècnica relacionada amb el ioga, com la relaxació. També a nivell extraescolar, es comença a introduir aquesta activitat. És un bon moment per deixar que entrin aires nous que ens ajudin a ser millors, contribuint d'aquesta manera a fer un món cada cop més humà.

3.7- Últim decret del currículum escolar.

- **Competències bàsiques.**

Referent a les vuit competències bàsiques per a l'educació obligatòria, el treball amb el ioga servirà tant per a les matèries transversals com per a les específiques, però el seu àmbit es pot centrar sobretot, en la competència comunicativa, en la d'autonomia, d'iniciativa personal, social i ciutadana.

El nou repte és interaccionar correctament amb els altres, expressar i comprendre pensaments, sentiments, emocions i situacions, moltes vegades des de perspectives socials i culturals diverses.

La nostra autonomia i iniciativa, ens ha de servir per a construir una identitat i un coneixement personal, basat en valors i actituds propis, però també per actuar amb els altres. Des del propi coneixement, des de l'acceptació de la nostra identitat, serem capaços d'entendre i acceptar els altres.

Les competències específiques ajuden a comprendre la realitat del món, tant a nivell físic com social. La competència social i ciutadana ajuda a entendre que la realitat social, és plural i canviant i que cal fer servir la



competència comunicativa i la competència personal per a contribuir a la construcció d'una societat democràtica, solidària i tolerant.

Els nois/noies han d'aprendre:

- a) A ser i actuar de manera autònoma per tal de construir la seva pròpia identitat.
- b) A pensar i comunicar-se per a comprendre i construir coneixements cada cop més elaborats.
- c) A descobrir i tenir iniciativa per a utilitzar els coneixements que disposen, explorant, experimentant, preguntant, planificant, fent projectes, plantejant i verificant hipòtesis.
- d) A aprendre a conviure i habitar el món amb esperit democràtic, participatiu, respectuós i solidari, a desenvolupar habilitats socials i comunicatives que afavoreixin la seva inclusió en la societat.

• Capacitats.

A l'Educació Infantil, les capacitats que els alumnes han d'haver desenvolupat en acabar el cicle de parvulari, van també molt lligades amb la idea del ioga, en el sentit de fer un treball amb el nen què li serveixi per conèixer-se millor i relacionar-se amb els altres. Els exercicis que presento, tenen en compte pràcticament totes les capacitats. Precisament, el que té de bo el ioga, és que en ser un treball integral del nen, es pot incloure en qualsevol matèria curricular.

Les capacitats són:

- 1- Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, adonant-se de les seves possibilitats.
- 2- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
- 3- Adquirir progressivament hàbits bàsics d'autonomia en accions quotidianes i sentir-se segur i acollit.
- 4- Pensar, crear, elaborar explicacions.
- 5- Progressar en la comunicació i expressió ajustada, als diferents contextos i situacions de comunicació habituals per mitjà dels diversos llenguatges.
- 6- Observar i explorar l'entorn immediat, natural i físic, amb una actitud de curiositat i respecte.
- 7- Mostrar iniciativa per afrontar situacions de la vida quotidiana, identificar-ne els perills i aprendre a actuar en conseqüència.
- 8- Convivir en la diversitat, avançant en la relació amb els altres i en la resolució pacífica de conflictes.
- 9- Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social.



4- IOGA: ELS CAMINS DE PATANJALI.

4.1- DEFINICIÓ DE IOGA.

La paraula “yoga” prové de l'arrel sànscrita “yug” que significa “ajuntar, unir, posar sota el jou”.

Hi ha moltes definicions de ioga. En els textos més antics trobem:

"A la serenor, se l'anomena ioga" (Bhagavad-Gita 11.4).¹

"Ioga és aturar les fluctuacions de la ment" «yoga chitta vritti nirodhah» (Yoga-Sutra, I,2)².

Els tibetans diuen:

"Ioga és viure dintre d'un espai feliç".

"El ioga és habilitat en (la realització) les accions". (Bhagavad-Gîta,2,50)

Deixant a part quina sigui la definició més encertada, la paraula ioga, té dos significats:

1- Unió.

2- Les tècniques per arribar a aquesta unió.

En la primera descripció, la paraula unió, es pot entendre en un doble sentit:

a) La unió amb un mateix, la integració harmònica de l'ésser humà.

b) La unió de la persona amb l'Univers.

La segona descripció, es refereix al conjunt de tècniques aplicades al desenvolupament integral de la persona per arribar a aquesta unió, tant física, mental com espiritual.

Des d'aquesta perspectiva, podem entendre el ioga com una forma de transmutar el coneixement intel·lectual i l'experiència dual, per passar a un estat de comprensió intuïtiva del món.

Com diu Patanjali, hem de parar les fluctuacions de la ment (pensaments, distraccions...) per poder-nos concentrar millor i després relaxar-nos. A partir d'aquí, la nostra atenció millorarà.

Es diu simbòlicament, que la ment és com una cascada, on els pensaments van l'un darrere l'altre sense parar. Aquesta cascada va cap el riu i aquí, els pensaments ja no estan tant agitats, pot haver-hi moments de calma. Finalment aquestes aigües arriben a un llac tranquil i transparent. A nivell mental, els pensaments s'han calmat i ens trobem en equilibri.

El ioga, és un camí d'acció, saviesa i amor que ens porta cap a la “unió”, una via d'evolució i creixement personal.

¹ Bhagavad-Gita, poema filosòfic, consta de 700 versos.

² Yoga-Sutras de Patanjali, text que consta de 196 aforismes o sutres (frases o tractats sobre el ioga).



4.2- ELS SEUS ORÍGENS.

És difícil saber exactament l'origen històric del ioga. Alguns autors consideren què té més de cinc mil anys, és a dir, anterior als "Vedas" (els llibres més antics de la humanitat). D'altres, afirmen què té el seu origen dintre del marc dels "Veda". Alguns autors, com Mircea Eliade, pensen que el ioga ja era conegut i practicat en l'antiga civilització de l'Indo que va tenir la seva esplendor als segles III i II a. de C.

Les excavacions arqueològiques realitzades entre el mar d'Aràbia i la serralada dels Himàlaia, ho posen en evidència. Aquesta civilització es va poder agrupar al voltant de dues ciutats: Mohenjo-Daro al sud i Harappa al nord. En aquesta zona s'han descobert nombroses figures de persones practicant postures de ioga i meditació, això demostra que el ioga era conegut abans que els aris envaïssin el subcontinent indi.

Aquesta cultura mil·lenària, va evolucionar gràcies als savis de l'antiguitat (rishis) que varen desenvolupar els seus ensenyaments d'acord a les característiques de l'època.

Les ensenyances eren revelades de forma secreta de mestre a deixeble, una cadena que ha arribat fins els nostres dies. Més tard, moltes d'aquestes ensenyances varen ser escrites. D'altres continuen secretes i només es pot accedir a elles a través d'un mestre.

Pel que fa als textos clàssics, són els "Veda" que anomenen el ioga per primer cop (*Rig-Veda* i *Atharvaveda*) i encara que no revelen les pràctiques, sí que fan referència a conceptes clàssics del ioga. El període dels "Vedas", s'extendria des de l'origen de la civilització de la conca de l'Indo fins el segle VI abans de Jesucrist. El terme "Veda" té l'arrel "vid" que significa "conèixer", són la font de les altres escriptures de l'Índia.

El període dels poemes èpics, va del segle VI abans de Jesucrist fins el començament de l'era cristiana. Entre les grans epopeies d'aquesta època, destaca el *Bhagavad-Gita*, on el Déu *Krishna* dona a *Arjuna* els ensenyaments del ioga.

D'altres textos que fan referència a diversos aspectes del ioga són: "*Mahabharata*", "*Ramayana*", "*Ioga Vashisishtha*", "*Gerandha Samhita* i *Hatha ioga Pradipika*."

En el període dels sistemes filosòfics, des del començament de l'era cristiana fins el segle XV, apareix la filosofia Samkhya o coneixement de l'energia universal. Tant la filosofia *Samkhya* com el ioga, formen part d'aquests sistemes inspirats en els "Vedas". Més tard, van aparèixer els "*Yoga-Sutras*" de Patanjali, el qual, sembla que va viure pels voltants del segle III a. de C.

Els "*Yoga-Sutras*" tenen els seus fonaments en la filosofia Samkhya, que és anterior al naixement del Budisme.

El ioga de Patanjali es coneix també amb el nom de Ioga Clàssic i està explicat en els seus "*Yoga-Sutras*", un text que consta de 196 aforismes, (sutres) distribuïts en quatre capítols.



4.3- ELS VUIT CAMINS DE PATANJALI.

Patanjali i el seu text de ioga, va ser dissenyat per ajudar a qualsevol persona, a perfeccionar la seva condició humana.

Els *Sutras*, són declaracions molt curtes i precises. "*Sutra*", literalment significa "fil". Els *Ioga Sutras*, són els fils que junts, formen el tapís del ioga. Patanjali, ens dóna una escala sistemàtica per anar més enllà de les experiències doloroses de l'estat de dualitat i arribar a l'estat inalterable de consciència unificada o il·luminació.

Un *rishi* (savi), és la persona que ha arribat al primer nivell d'il·luminació, on es veu que el ser interior és infinit, no limitat per espai, temps o causa.

En els capítols segon i tercer dels Ioga-Sutras s'exposa l'estructura tècnica per aconseguir l'estat del ioga. Aquesta estructura està formada per vuit graus o membres que es coneixen amb el nom d'*Astanga Ioga*. El practicant ha de perfeccionar cada un d'aquests vuit passos per arribar finalment a l'alliberació.

1- Yama. Codi social, treballar junts i millorar les relacions amb l'entorn.

2- Niyama. Codi personal, eliminar toxines i pensaments negatius.

3- Asana. Postura, es tracta d'adoptar una postura correcta.

4- Pranayama. Control de l'energia (prana), a través de la respiració.

5- Pratyahara. Aïllament sensorial o interiorització, és a dir, saber-nos relaxar, per mantenir un bon nivell d'energia.

6- Dharana. Concentració, concentrar-se com el raig làser.

7- Dhyana. Ampliar la consciència. Meditació.

8- Samadhi. Unió amb la font d'energia Superior: Supraconsciència.

L'itinerari parteix d'una bona entesa amb el medi ambient, a través de neteges purificadores que enforteixen tant el cos com els pensaments. Després podrem preparar-nos per mantenir l'esquena recta.

En l'etapa següent, s'equilibren les energies a través d'un bon domini de la respiració, per passar tot seguit, a l'aprenentatge de la relaxació que ens permet carregar les bateries. A partir d'aquí, aconseguirem tenir èxit en la concentració, la sisena etapa. És en aquest nivell on trobarem la qualitat en l'aprenentatge: concentrar-se, ser capaços d'estar atents, escoltar, per poder retenir i memoritzar.

La setena etapa, ens porta a fer un treball d'escolta, d'observació i de silenci interior, a través de la meditació.

Els sis primers camins i una introducció a la meditació, és el que utilitzaré per treballar el ioga a l'educació.



4.3.1- Yama. Conviure junts.

El primer pas, “*yama*”, es refereix a millorar les relacions amb l'entorn. És un codi de conducta ètica i social que va encaminat cap a l'exterior, cap el món que ens envolta. Són cinc actituds de conducta:

a) Ahimsa: actitud de no violència cap a tots els éssers vius. És un precepte que es basa en l'amor cap a un mateix i cap als altres.

b) Satya: dir i defensar sempre la veritat, però sense utilitzar-la per ferir als altres. És la comunicació eficaç que porta a no ferir els sentiments dels altres. Tant aquesta actitud com l'anterior, ahimsa, estan contemplades en les competències bàsiques.

c) Asteya: ser honrat i honest. Es refereix a no tenir avarícia, a saber estar contents amb el que tenim.

d) Brahmacharya: control de l'energia sexual. Es tracta de no malgastar l'energia, de fer-la servir per avançar en el nostre camí de creixement, d'una forma intel·ligent.

e) Aparigraha: no desitjar, tenir el just i necessari. Saber-nos desprendre del que ja no serveix.

L'objectiu és despertar la consciència de ser un mateix, però sense deixar d'estar atent a l'altre. Es pretén desenvolupar un esperit d'equip i de responsabilitat amb l'entorn.

El nen, ha de ser conscient que no està aïllat dels altres, que pertany a un grup que viatja en un mateix vaixell. El mestre és el capità responsable de guiar la tripulació. Un ambient harmònic dins la classe, afavoreix l'aprenentatge.

Reflexionar amb els alumnes sobre la idea d'estimar, de controlar la pròpia conducta, és una de les tasques més importants que ajuden a crear aquest codi de conducta ètica i social.



4.3.2- Niyama. Eliminar toxines i pensaments negatius.

És un codi de conducta personal. Consta de cinc actituds que harmonitzen i purifiquen el món intern de la persona.

a) Saucha: neteja interna i externa. Es refereix a la puresa del cos, la paraula i la ment, en el sentit de comprensió d'un mateix i de l'altre. D'aquesta manera es perd el sentit de separació.

b) Santosha: cultivar una actitud de satisfacció i alegria. Es tracta de saber viure el moment present, d'acceptar tot el que ens passa, d'acollir els demés i a nosaltres mateixos.

c) Tapas: la paraula "tapas" prové de l'arrel "tap" que significa "cremar". Es refereix a eliminar les impureses físiques i mentals, practicant hàbits correctes. Desenvolupar tapas, és treballar la flexibilitat i gaudir de la vida.

d) Swadyaya: estudi d'un mateix. "Swa", significa "un mateix" i "adyaya", "estudi, educació". Fomentar l'estudi, ens porta que s'expressi la veu intuïtiva que portem dins. Si l'actitud és correcta, qualsevol lectura, música o tipus d'expressió, es converteixen en un acte de comprensió del nostre jo. Així tenim els "mantras", repeticions de sons que creen un efecte específic en la persona que els practica.

L'escriptura o el dibuix de qualsevol paraula, es considera un "yantra". El yantra és un diagrama únic que té un efecte especial en el cervell del lector.

e) Ishwara Pranidana: rendició o abandó a la voluntat divina. Es tracta d'una entrega total i sense egoisme. Cada acció, paraula i pensament, ha de ser una acció d'entrega incondicional.

Niyama, és el coneixement d'un mateix, com a element essencial per a l'harmonia col·lectiva. Aquesta etapa té dues passes:

1. La primera ens convida a netejar la nostra casa, és a dir, el cos, eliminant toxines, alliberant i flexibilitzant les articulacions, netejant els òrgans interns i fent depuracions alimentàries. En aquest sentit, els nens i els animals són els més savis, mengen quant tenen gana. Si abusem del menjar, el cos se'n ressent.

L'alimentació, ha de ser sana i natural. També hem de veure com mengem, la primera digestió comença a la boca, mastegant bé els aliments, fent un acte conscient i de plaer. S'aconsella no beure mentre es menja i esperar més tard. L'aigua dilueix els sucus gàstrics i dificulta el procés digestiu. Si mengem de forma correcta, bevem molta aigua i fem exercici físic, aquest procés esdevindrà de forma natural. Quan l'intestí està brut, no pot assimilar els aliments i ens poden intoxicar. No oblidem que l'aire, el sol, la llum i l'aigua també són aliments.

2. La segona, es refereix al pensament positiu. En cultivar-lo, la ment es calma i es descarrega de pors, angoixes, insatisfaccions, etc.

Els *yama* i *niyama*, són els preliminars de qualsevol ascesis. Estan preparats per dissoldre el conflicte entre els actes externs i les actituds internes, per tant, serveixen per harmonitzar l'activitat humana. Si actuem de forma correcta, la ment es calma i una actitud interna equilibrada, genera fets positius.



4.3.2.1- Comencem per la base: les emocions.

Els dos primers passos, yama i niyama, són una forma de desenvolupar un codi ètic que Patanjali proposa per aconseguir la pau amb els altres i amb un mateix. Saber-los viure i entendre'ls, ens portaran cap a la realització. Com que tots dos estan molt lligats, els presento dintre del mateix context, ja que faré referència a les emocions i als sentiments com a motor per treballar les relacions amb els demés i amb nosaltres mateixos.

Les nostres emocions ens informen de com som i ens donen pistes del que necessitem i desitgem per a ser feliços. És per això que hem d'acceptar-les i sentir-les com a pròpies, per aprendre a reconèixer-les i expressar-les.

Les emocions són la nostra resposta personal als esdeveniments significatius de la vida i formen part d'un conjunt de factors interns i externs, innats i apresos. Com podem veure, són una gran font de saviesa que com diuen E. Bach i P. Darder ens ajuden a:

- 1- Retrobar-nos i acceptar-nos a nosaltres mateixos.
- 2- Retrobar i acceptar l'altre.
- 3- Millorar l'educació, que és interrelació i és la base del desenvolupament individual i col·lectiu.

1. Retrobar-nos i acceptar-nos a nosaltres mateixos.

Les bases de l'autoestima, haurien de ser el propi reconeixement d'allò que realment som i sentim, i alhora, el reconeixement que obtenim dels altres. La clau d'una vivència emocional intel·ligent, va més enllà del reconeixement i de l'acceptació d'allò que sentim. Admetre els estats anímics i tolerar-los, sense ser-ne esclaus ni quedar-hi atrapats. Admetre que cada situació de la nostra vida, és fruit d'allò que som en cada moment, sense culpar-nos dels patrons que no disposem per falta d'experiència.

2. Per retrobar i acceptar l'altre.

La nostra identitat es construeix a partir de l'altre, sense l'altre no som ningú. La gran font d'emocions per mi, és l'altre. És el tu qui em desvetlla les emocions. Hi ha aprenentatge significatiu quan el fer, el conèixer i el sentir troben un punt de convergència en el cervell humà.

Com que l'emoció té a veure quasi sempre amb l'altre, la paraula clau seria, interacció.

3. Per millorar la relació educativa.

La interacció és la base de la relació educativa. Representa el model inicial de formació de la persona humana.

L'educació, és una de les eines més poderoses que tenim per assolir un major grau de satisfacció vital i aprendre a conviure en harmonia amb els demés.

El que es pretén amb l'educació emocional, és saber reconèixer i controlar les emocions, per poder desenvolupar la dimensió de la persona.

Convé transcendir el món fenomenològic i recuperar el cultiu de la interioritat, el contacte humà i el compartir.

Sense emocions, no hi ha canvi i sense canvi, no hi ha evolució.



4.3.2.2- Els sentiments.

És difícil descriure que és un sentiment. Es podria dir que és una reacció psicofísica que acompanya a tot fenomen de consciència i que es considera propi de la vida emotiva o afectiva d'una persona. És una vivència de tot el ser.

Les emocions són més reactives i canviants, els sentiments són més profunds i persistents.

S'ha de diferenciar de l'emoció que és un estat afectiu més curt i més intens, en el que predomina la reacció fisiològica. En la filosofia antiga i medieval, al sentiment se'l coneixia com a passió. Descartes, per exemple, ens parla de les "passions de l'ànima".

M. Scheler, filòsof alemany (1875-1928), classifica quatre tipus de sentiments:

- 1- Sentiments de sensació (fam, set, etc.), que provenen de sensacions corporals.
- 2- Sentiments vitals (cansament, tranquil·litat, animositat, etc.).
- 3- Sentiments psíquics (tristesa, alegria, etc).
- 4- Sentiments espirituals (felicitat, desesperació).

"Sent amb el cor, però verifica els fets", diu l'Upanishad³.

Per sentir amb el cor, hem de ser capaços d'aturar el discurs intern que està regit per la raó.

4.3.2.3- Treballar les emocions i els sentiments.

Des de l'educació, hem de recuperar l'interès per la relació entre les persones, que a vegades es descuida a favor dels currículums i continguts d'aprenentatge.

A l'hora de plantejar activitats de desenvolupament personal, hem de procurar que estiguin adreçades tant al coneixement d'un mateix, com al coneixement de l'altre.

El coneixement de les emocions, ha de ser la porta d'accés a allò que un vol i necessita per sentir-se bé, i alhora, el camí que ens portarà a establir vincles afectius amb l'altre i a col·laborar en projectes comuns.

A l'escola, hem de treballar des d'aquesta interdependència, potenciant les emocions que ens fan sentir bé, per millorar les relacions socials.

L'afectivitat.

Quan l'ésser humà satisfà les necessitats primàries, s'adona que la l'aliment i l'abric físic, no són tant importants com l'aliment de tipus emocional.

La finalitat és compartir per comunicar estimació, establir i reforçar llaços d'afecte i poder col·laborar en projectes comuns.

Hem de ser capaços d'estimar la natura, l'entorn i totes les manifestacions de vida que hi ha en el medi en què estem immersos, però és en el terreny

³ Upanishad, tractat de saviesa hindú.



de les manifestacions interpersonals on podrem compartir aquests sentiments.

Compartir és bàsicament comunicar emocions, sentiments i afecte, no només paraules, sinó també silencis. Aquesta és la vertadera comunicació integral, l'expressió de l'amor i l'estimació.

L'educació s'ha dedicat més a formar professionals. Hem d'aprendre a sentir, a dir t'estimo, a dir-ho amb la mirada, amb les mans, amb el gest, amb el tacte, amb el nostre comportament i amb la nostra actitud.

L'empatia, és podria dir que és la capacitat d'escoltar amb el cos i amb el cor.

Quan ens comuniquem, transmetem opinions, desitjos i sentiments. Arribar a comunicar estimació amb una combinació peculiar i creativa de paraules, silencis o accions, requereix un temps i un espai on poder-ho aprendre, aquest espai es pot considerar en l'educació.

L'autoconeixement.

El primer interrogant és: qui som.

Conèixer-nos vol dir prendre consciència de qui som, què sentim i com expressem les nostres emocions.

Quan la persona es coneix ella mateixa, té la capacitat de veure's per dintre i per fora, d'esbrinar què sent i utilitza les seves preferències per prendre decisions.

La família i l'escola han d'ensenyar als nens a prendre consciència dels signes corporals relacionats amb les emocions, sense jutjar-les ni valorar-les. Posar nom a les emocions i als sentiments, permet que el nen se'ls faci seus.

També és important preguntar als alumnes com se senten, els ajuda a prendre consciència d'ells mateixos i a diferenciar el comportament que tenen quant estan contents, tristos o enfadats.

L'autoestima.

L'autoestima, és el grau d'acceptació i el concepte que cadascú té d'ell mateix. Com diuen E. Bach i P. Darder en el seu llibre, l'autoestima és la capacitat de ser estimat i feliç, la capacitat d'afrontar els reptes que la vida ens presenti.

Les arrels de l'autoestima les trobem en les emocions. La única manera de fomentar-la, és verificant allò que un sent i estimulant la seva autonomia personal. Les emocions reconegudes i acceptades, són la base de l'autoestima. Necessitem un espai on poder-les sentir i viure per integrar-les.

Per cultivar l'autoestima, cal potenciar les nostres capacitats emocionals i afectives, descobrir i acceptar qui som, què sentim, què necessitem per sentir-nos bé i quina pot ser la manera d'actuar més apropiada. D'aquesta manera, ens porta al respecte per a un mateix que és la base del respecte per a l'altre.

Cap els cinc anys, tots els infants han recollit imatges reflectides d'ells mateixos en una quantitat suficient per donar forma a les primeres valoracions que es facin.



Els mestres podem fer molt per demostrar a un nen què ens importa i que el tenim en compte: un somriure, una carícia, un comentari, escoltar-los. L'escola ha de ser un lloc proper, on el nen se senti acollit i respectat:

Pensaments positius.

L'optimisme és un hàbit de pensament positiu, una tendència a mirar l'aspecte més favorable dels esdeveniments i a esperar-ne el millor resultat. És convenient generar en nosaltres mateixos i en l'entorn, una actitud positiva davant de la vida i ser capaços de gaudir de les coses agradables que ens envolten. Però hem de ser realistes, per detectar també els nostres problemes, i tenir-los en compte a l'hora de dur a terme els nostres actes.

Des de l'escola, hem de reconèixer l'esforç dels alumnes i ajudar-los a mantenir una actitud positiva per poder assolir els objectius que es proposin.

Les creences de les persones sobre les pròpies habilitats, tenen un efecte molt profund sobre elles.

Habilitats socials.

Les habilitats socials, són una sèrie de conductes i gestos que ens permeten relacionar-nos de forma positiva amb els altres. Inclou aprenentatges com saludar, presentar-se, agrair, demanar permís, disculpar-se. Desenvolupar aquestes habilitats, és molt important per aconseguir unes bones relacions.

Des de petits i com a éssers socials, estem destinats a conviure en grup i les habilitats socials que tinguem, faciliten o dificulten les interaccions amb els altres.

Educar als nens amb unes fórmules de cortesia, agraïments, peticions d'ajuda o expressió de sentiments, és una base important per al seu desenvolupament social.

Els valors.

Els valors, són un marc de referència que orienten a la persona en les seves accions i decisions. Cada persona té la seva pròpia escala de valors i aquests, es construeixen a partir de la relació de cada individu amb el seu entorn cultural i familiar, les seves experiències de vida o la capacitat d'anàlisi.

Resulta imprescindible integrar-los a l'educació en la rutina educativa. El ioga, com a treball integral de la persona, també contempla aquest aspecte i els té present en moltes de les seves activitats.

Ser responsable, ajuda a aconseguir els propis objectius en qualsevol aspecte de la vida. Per això la seva qualitat vindrà determinada per les accions que siguem capaços de realitzar. Una persona responsable, és capaç de meditar les conseqüències dels seus actes. Les persones ens sentim feliços quan estem bé amb nosaltres mateixos i amb els que ens envolten.

Vivim en una societat plural, on conviuen diferents cultures, creences i formes d'entendre la vida. Però aquesta diversitat cultural, aporta diferències i necessita respecte entre els costums i tradicions de les persones i els pobles, per aconseguir una convivència harmònica.



La felicitat.

Segons el diccionari, felicitat és l'estat d'ànim plenament satisfet. Diem que som feliços quan tenim sensacions agradables, quan ens sentim bé amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn.

Però no sempre ens sentim feliços. Hi ha moments en què ens sentim tristos, enfadats, espantats... etc.

Per ser feliços, hem de saber desxifrar el que ens passa i actuar en conseqüència.

És important que dediquem un temps a ensenyar als nens a ser feliços, a valorar el que tenen, a estimar-se, a tenir amics, a perdonar, a relaxar-se, a acceptar el que els passa. Tot això els ajuda a adquirir habilitats per quan ho necessitin.

L'alegria.

Amb aquesta emoció és amb la que hauríem de restar el màxim de temps possible. La persona que ho aconsegueix, ha d'ajudar als altres. Hem de cultivar el sentit de l'humor i treballar els pensaments positius.

Des de petits, tots hem experimentat aquests tipus bàsics d'emocions. El creixement emocional, es fa al llarg de tota la vida, és per això que sempre hi ha la possibilitat de millorar.

L'alegria és l'ingredient principal en el component de la salut. Els nostres ossos, músculs, òrgans, pell, cabells i sentits, es beneficien de les emocions positives.

Tots hem pogut comprovar que riure, fa que ens oblidem de les preocupacions i els problemes.

S'han fet estudis on es veu que hi ha una estreta relació entre el riure i les "endorfines". Una actitud positiva, fa que la bioquímica s'equilibri, contribuint a que les glàndules segreguin hormones de forma correcta.



4.3.3- Asana. Adoptar una postura correcta. |

4.3.3.1- Definició.

La paraula “*asana*” significa “postura” i prové de l’arrel sànscrita “*as*”, que vol dir “establir-se, estar”.

Patanjali, defineix asana com una “*postura còmoda i confortable*” (*Sutra II, 46*).

El més important és que dona estabilitat i fermesa al cos, al mateix temps que redueix al màxim l’esforç físic. Al principi la postura pot resultar incòmode, més endavant, l’esforç per mantenir-la es torna mínim. Aquí és quan facilita l’estat de concentració.

Respecte al cos, l’asana és un “*ekagrata*”⁴, el cos està present, concentrat en una sola postura i com ekagrata, posa fi a les dispersions dels estats de consciència.

És important a l’hora de fer la pràctica, tenir en compte les nostres limitacions, ens ajuda a acceptar-nos tal com som i a no voler forçar massa el cos.

Si sentim dolor, es nota a través de la respiració, ja que aquesta no pot ser fluida. Si ens distraïem, perdem el control de la respiració. La respiració, serveix d’unió entre la part interna i externa del cos.

El “*hatha yoga*”, que vol dir ioga físic, és un dels més coneguts i practicats a occident. Les seves ensenyances, són fruit de les experiències dels savis “*rishis*” que passaven molt de temps meditant i observaven les aus i els animals com es preparaven per dormir, com es despertaven estirant lentament les seves ales i tot el cos, sense forçar-lo. Van veure que això tonificava els seus músculs i els mantenia alerta, àgils i forts. Per això moltes de les asanes tenen nom d’animals.

4.3.3.2- Adoptar la postura correcta.

Els investigadors, reconeixen què hi ha una relació estreta entre redreçar l’esquena i el desenvolupament del cervell. A la columna vertebral se l’ha anomenat “l’Arbre de la Vida” i la seva atenció, influirà sobre l’estat físic i psíquic.

Hem d’acostumar als nens, des de petits, a adoptar una postura correcta, tant drets com asseguts. Al caminar, l’esquena ha d’estar recta i el pit obert perquè la respiració sigui fluida. Observar com aquesta postura del cos, influeix en el nostre estat intern.

La zona lumbar està sotmesa a una forta exigència pel fet d’estar drets i això, a vegades, provoca una curvatura exagerada anomenada hiperlordosi i la seva compensació, és una cifosi a nivell de les vèrtebres dorsals.

Si volem fer una sessió de ioga amb asanes, procurarem realitzar primer escalfaments (*pranunthanasanas*) per preparar el cos, el mateix que fem en qualsevol altre treball psicofísic. Quan el múscul està calent, s’estira més i disminueix el perill de lesions. Els dies que fa fred, o al matí quan encara no s’ha fet cap treball físic, és necessari escalfar els músculs per activar la circulació.

⁴ Ekagrata, concentració en un sol punt.



Hem de vigilar les asanes que realitzem i sobretot, com es fan. Amb els nens, igual que amb els adults, és molt important. S'han de respectar sempre els eixos del cos i evitar qualsevol tipus de competició.

Una de les funcions del *hatha ioga*, és la de despertar la consciència corporal. És per això que una bona postura ens porta grans beneficis: per un costat, ens fa veure la forma física que adoptem i per l'altre, ens dona la possibilitat de treballar amb un suport mental.

4.3.3.3- Efectes de les asanes.

Les asanes repercuteixen de forma favorable en totes les estructures de la persona i produeixen uns efectes sobre el cos i la ment. Es poden classificar en tres grups:

a) Postures vitalitzadores o energètiques. Són les que produeixen un efecte estimulador sobre les glàndules endocrines i el sistema nerviós simpàtic. Incrementen l'energia de l'organisme. Dintre d'aquest grup, hi trobem les postures d'extensió cap enrere, els exercicis dinàmics i les postures dempeus.

b) Postures tranquil·litzants o relaxants. Són les que incideixen sobre els nivells d'energia, la part emocional i mental, proporcionant un efecte d'interiorització, tranquil·litat i descans. Aquí hi trobem les postures de meditació, de relaxació, d'equilibri i de flexió endavant.

c) Postures que equilibren i harmonitzen. Són les que augmenten el nivell de la respiració, el funcionament de les cadenes nervioses simpàtica i parasimpàtica, l'activitat dels hemisferis cerebrals i dels fluxos energètics, els *nadis*. Dintre d'aquest grup, hi trobem les postures invertides, les torsions i les postures de flexió lateral.



4.3.4- Pranayama. Control de l'energia a través de la respiració.

4.3.4.1- Definició.

La paraula “*pranayama*”, està formada per l'arrel sànscrita “*prana*” que significa “energia” i “*yama*” que significa “control”. Així doncs, *pranayama* és el control de l'energia vital (prana) a través de la respiració. En el ioga es creu que l'acte de respirar, no és només moure aire, sinó també energia. És per això que es proposen una sèrie d'exercicis respiratoris o *pranayamas*, que a part de millorar la ventilació pulmonar o de relaxar, fan un moviment energètic important. De fet, tot el treball amb el ioga serveix per moure l'energia de la persona.

Patanjali situa aquest *anga* o camí en el quart lloc, abans de *pratyahara*, la relaxació.

El *pranayama*, es refereix a formes concretes de respirar que serveixen per fer pujar la *kundalini* ⁵, per millorar la ventilació pulmonar, relaxar, o augmentar el to vital.

4.3.4.2- Fases del pranayama.

Els antics ioguis, van dividir la respiració en quatre fases:

- 1- Rechaka** o exhalació.
- 2- Kumbhaka**, retenció amb els pulmons buits.
- 3- Puraka** o inspiració.
- 4- Kumbhaka**, retenció amb els pulmons plens.

L'objectiu dels diferents exercicis de pranayama amb kumbhaka, és estimular la respiració interna. Des del punt de vista del pranayama, les fases de retenció són les més importants, tant físicament com psicològicament, ja que es considera que és quan hi ha la màxima focalització de la consciència.

Hi ha dos tipus de respiracions:

a) Respiració pulmonar o externa, que té lloc en els pulmons. Inclou tots els mecanismes nerviosos i musculars necessaris per l'entrada d'aire exterior en els pulmons, el procés d'intercanvi de gas en els alvèols i l'expulsió de l'aire viciat. Consta de les quatre fases esmentades.

De la modificació de cada una d'aquestes fases, neixen els diferents exercicis de pranayama.

b) Respiració interna o cel·lular, és el resultat final de la respiració externa. La finalitat és que aquesta arribi a cada cèl·lula, que absorbeix l'oxigen i per oxidació de certs elements cel·lulars, allibera energia i es produeix anhidrid carbònic, que és expulsat per la cèl·lula. L'objectiu del pranayama, és estimular la respiració

⁵ Kundalini, energia Universal que resta enrotllada a la base de la columna.



cel·lular, provocant un augment de calor intern, per l'activació de les combustions intracel·lulars.

4.3.4.3- Beneficis del pranayama.

La pràctica del *pranayama*, influeix de forma positiva en totes les estructures de l'ésser humà: el cos físic, el cos prànic i els nivells emocional i mental.

- Ajuden a treure emocions: por, angoixa, ràbia... i a calmar la ment.
- Milloren els refredats.
- Afavoreixen l'obertura de la caixa toràctica, donant elasticitat als pulmons i oxigenant la pell.
- Incrementen la circulació de la sang i la purifiquen. Tonifiquen el cor, el sistema nerviós, la medul·la espinal i el cervell.
- Els exercicis de respiració, serveixen per netejar tot l'organisme i els efectes més destacables, són un augment del to vital i l'alegria de viure.
- Asseguren una bona circulació dels fluids corporals pels diferents òrgans, estimulant el procés digestiu.
- Augmenten el nivell d'energia i estableixen el flux prànic del cos.
- Purifiquen els nadis i dissolen els bloquejos energètics.
- Aporten calma, serenitat i claredat mental. Estimulen el rendiment mental, millorant la memòria.

4.3.4.4- Què és el prana.

Prana és la suma de totes les energies de l'Univers, és l'energia universal de la que sorgeixen totes les energies concretes que existeixen a la natura i que són manifestacions particulars d'aquesta gran energia o Prana.

El prana existeix en els aliments, l'aigua, la llum del sol, entra dintre del nostre cos, és la pròpia força vital que està dintre de tots els organismes vius.

El cos físic, format per ossos, teixits, sang... no té capacitat pròpia de moviment, és el prana que dóna l'impuls al cos físic. El sol, els raigs còsmics, les masses d'aigua en moviment i en evaporació, són els principals factors de ionització i carreguen l'aire de prana. Per altra banda, la pols, el fum o la boira, el descarreguen.



4.3.4.5- Jala neti.

Els primers ioguis, van veure que era necessari fer una purificació més o menys intensa, abans de començar a controlar la respiració. D'aquesta manera es van inventar tota una sèrie de tècniques de neteja que preparen el cos per a les etapes més avançades de la pràctica.

Jala neti, és la neteja dels canals del nas. És molt important tenir el nas net, per poder facilitar l'absorció de prana. La neteja es fa amb una luda (a la foto). S'omple la luda amb aigua tèbia i una cullerada de sal. Es fa entrar l'aigua per un forat del nas, de manera que surti per l'altre. Es repeteix unes quantes vegades per cada costat.

Finalment, amb les cames separades, s'inclina el cos endavant, amb la mà esquerra s'agafa el canell dret per darrera l'esquena i s'exhala amb força pels dos forats del nas, primer amb el cap a baix i després amunt. Finalment, es gira el cap a l'esquerra i després a la dreta. Es repeteix aquest circuit unes quantes vegades, perquè surti tota l'aigua del nas.

4.3.4.6- Principals nadis.

L'energia, viatja per tot el cos a través d'uns canals anomenats *nadis*. Els textos tântrics parlen de 72.000 nadis entre els quals, n'hi ha tres de principals: *Ida*, *Pingala* i *Sushumna* que si els volguéssim fer coincidir amb alguna cosa més material en el cos humà, ho podríem fer amb les tres grans estructures nervioses: el sistema nerviós central, el simpàtic i el parasimpàtic. També, a nivell cerebral, amb els hemisferis dret i esquerre i amb el lòbul frontal i la medul·la espinal.

Ida. Uneix el forat esquerre del nas amb el testicle o ovari esquerre. Està situat paral·lelament al costat esquerre de la columna vertebral.

Pingala. Uneix el forat dret del nas amb el testicle o ovari dret. Està situat paral·lelament al costat dret de la columna vertebral. Hi ha tradicions que situen *Ida* i *Pingala* en espiral, al voltant de la columna, on es creuen amb els xacres.

Sushumna. Uneix el cap (encèfal) amb l'anús, a través de la columna vertebral (medul·la espinal).



4.3.4.7- Els xacres, les rodes del cos subtil.

Quasi totes les tradicions culturals i filosòfiques, han desenvolupat sistemes i estructures per explicar d'una forma coherent, tot allò que se sent i es percep.

Una de les escoles de pensament hindú que més ha treballat i desenvolupat aquests sistemes, ha estat el tantrisme que ha produït una gran quantitat de textos, anomenats "tantres". Aquests textos volen complir amb la tasca de discernir i estructurar, d'una forma lògica i experimental, tots els àmbits de l'existència humana.

Una de les expressions del tantrisme a occident que més s'ha utilitzat per comprendre la dimensió humana, és el sistema de les rodes d'energia subtil, anomenades "*chakras*".

Si volem entendre el que signifiquen aquestes rodes o xacres, hem d'acceptar que tenim un cos subtil o psíquic. Ens pot ser més fàcil d'entendre, si analitzem a la persona com un conjunt d'esferes o àmbits d'activitat i de consciència.

Cadascun d'aquests àmbits, es correspon amb una roda subtil, i el podem lligar amb la imatge simbòlica de l'espai de l'existència, al voltant del qual girem.

Units a aquests conceptes de rodes o xacres, trobem els dels conductes o *nadis*, que són els camins d'unió entre els xacres.

El tantrisme, estableix una estructura psicofísica dividida principalment en set espais de consciència, els xacres.

1- *Muladhara*.

"*Mula*", significa "arrel" i *dhara*, "suport". Aquesta roda ens situa en la consciència del suport de les nostres arrels.

La seva correspondència amb el cos físic la podem situar, a nivell nerviós, amb el plexe sacrococcigi, a nivell glandular, amb les glàndules suprarenals i a nivell orgànic i funcional, amb els òrgans d'excreció, els peus i les cames. El seu element és la Terra.

Els tantres, diuen que *Kundalini* és com una serp enrotllada tres vegades i mitja sobre ella mateixa, i que tanca amb el seu cap, l'entrada del nadi principal, *Sushumna*. Veiem també, com l'ADN es presenta en forma de serp que es cargola sobre ella mateixa.

L'alliberament de *Kundalini*, porta al desenvolupament de qualitats superiors, tant en l'aspecte físic, com en el psíquic i l'espiritual.

2- *Svadhithana*.

L'arrel "*sva*", significa "allò que és el jo" i "*dhithana*", "el seu lloc real".

Es correspon amb el plexe nerviós hipogàstric i amb les glàndules sexuals.

Aquest xacra, es representa amb un lotus de sis pètals.

El sistema limfàtic, que regula una gran part dels líquids del cos, té molta importància en l'eliminació de les impureses i amb el combat que s'estableix entre els limfòcits (glòbuls blancs) i els bacteris o microbis que infecten la sang.

El seu element és l'aigua. Els líquids, en la seva manifestació externa, són una expressió de la nostra emotivitat.



3- Manipura.

El xacra manipura, té relació amb el sistema vegetatiu. Aquest sistema, governa el que podríem anomenar reaccions de tipus animal o primàries, com el plaer i el dolor, l'angoixa vital, les sensacions i emocions, la seguretat física i psicològica, la sensualitat, els sentiments i el psiquisme propi del món subconscient, la nostra personalitat.

El seu equilibri i bon funcionament, ens dona la sensació de pau i harmonia amb la vida, la pròpia acceptació i la possibilitat d'integrar totes les experiències que la vida ens aporta, sense prejudicis.

Segons la tradició tântrica, i també la taoïsta, en el plexe solar s'hi troba el foc de la vida que s'alimenta de les secrecions que provenen de la part alta del cos. La bona combustió i alimentació d'aquest foc, és la clau per una bona salut.

4- Anahatha.

Anahatha, té a veure amb el sentiment del Jo i la consciència del jo vital: l'amor propi, l'orgull, l'amor altruista, la consciència d'unitat.

Les seves passions, són la ràbia i la còlera i la seva virtut, la serenitat.

Encara que no del tot compresa, la seva funció orgànica, es correspon amb la funció immunològica i es relaciona amb les emocions.

Els sistemes associats són, el respiratori, el cerebroespinal, el muscular i una part del circulatori. El seu element és l'aire.

Anahata, està considerat en moltes tradicions, com la seu de la vida i la porta de l'ànima o consciència espiritual.

El seu símbol, és una estrella de sis puntes.

5- Vishudda.

El cinquè xacra, es correspon amb l'expressió dels nostres sentiments, les idees, la creativitat, la respiració i la comunicació. El seu nom, "Vishudda", significa "pur".

L'element és "akasha", èter o espai. L'èter és l'element més subtil, a partir del qual es formen els altres, i representa la força de l'esperit.

L'èter ve a ser com l'espai, on els altres elements, manifesten la seva activitat. El nostre coneixement es fa cada cop més profund, si ens obrim a l'espai infinit.

A nivell psíquic, actua com una mena de controlador ràpid en l'intercanvi d'impressions objectives i subconscients.

Aquest xacra, és la via d'expressió de les energies que venen d'altres nivells. També és el pont d'unió entre la ment, la part física i les emocions.

La sinceritat i la naturalitat en l'expressió, és la prova del bon funcionament d'aquest xacra.

6- Ajna.

Aquesta paraula significa "comandament".

Està relacionat amb la consciència mental del Jo, amb el món físic i psíquic, els processos mentals i els nivells superiors de consciència com la creativitat mental, el pensament intuïtiu, el pensament racional, etc.

No té un element associat, però, la seva expressió és la lluminositat i la seva virtut, l'espiritualitat.



El desenvolupament d'aquest xakra, ens aporta la comprensió de l'ésser humà, la humilitat i la comprensió del cos, la ment i l'esperit.

7- Sahasrara. El seu significat literal és "forat diví". També es coneix com "el lotus de mil pètals".

És el pol espiritual de la persona. Li correspon la intuïció superior, l'energia i la voluntat espiritual, és a dir, el món transcendental o diví. Es presenta com un vincle entre l'esperit i la matèria.

Les seves característiques psicològiques són l'equanimitat, la compassió, la presència en la vida i l'alegria.

A *Sahasrara* neix el *nadi* principal, *Sushumna*, que és l'eix central de la comunicació entre el pol positiu, *Sahasrara*, i el negatiu *Muladhara*.

Al costat de *Sushumna*, hi passen *Ida* i *Pingala*, els nadis femení i masculí que s'entrellacen. S'anomenen *granthis* o nusos. Segons la tradició tântrica, la *Kundalini*, un cop desperta a *Muladhara*, va recorrent en sentit ascendent al nadi *Sushumna*, travessant tots els xacres fins arribar a *Sahasrara*, on es completarà la unió (ioga) entre el pol individual i el pol universal, entre la terra i el cel. És la unió mística, amb la presència de dues grans forces espirituals: l'aspiració i l'abandonament diví. Malgrat tot, la unió mística, la il·luminació, no deixa de ser un estat que modifica la nostra consciència, però que no ens aparta de la realitat.

Finalment, dir que qualsevol treball que es faci amb els xacres, està marcat per la globalitat, ja que formen un conjunt del qual cap element es pot aïllar de l'altre. Un treball físic, energètic, respiratori, mental i sobretot de consciència, han estat i són, les eines bàsiques per aconseguir les fites que ens marquen els textos i els mestres que ensenyen el camí.



4.3.4.8- Anatomia del sistema respiratori.

L'òrgan fonamental de la respiració són els pulmons. També sabem que l'entrada d'oxigen al cos, és vital per a les nostres cèl·lules i que es distribueix a través de la sang. Per tant, els pulmons i el cor han de treballar sincronitzats perquè aquest oxigen pugui circular. Però són els músculs respiratoris els que realment fan possible l'entrada d'aire al cos. Hi ha dos tipus de músculs respiratoris:

1- Músculs respiratoris primaris.

Estan situats a la part baixa de l'esquena i són:

a) El diafragma: és el principal. Forma una paret muscular que separa la part superior amb la inferior del cos. Aquest gran múscul té la forma de cúpula i s'enganxa al pit com un paracaigudes. Un tendó central, marca la part superior de la cúpula, amb l'objectiu de deixar espai pel cor. Les fibres del diafragma irradien cap a fora des d'aquest tendó i s'uneixen per la part frontal a la superfície interior del xifoide (un os petit que hi ha al final de l'estèrnum), a través dels costats, sobre les superfícies internes del cartílag de la setena a la dotzena vèrtebra i cap avall, a la part frontal de la columna, per mitjà del crural tendinós llarg, que s'uneix amb la primera i la quarta vèrtebra lumbar.

b) Intercostals: fan "d'assistents" del diafragma i estan entre les costelles.

c) Abdominals: són els altres grans "assistents" del diafragma i envolten la part frontal del ventre.

2.- Músculs respiratoris secundaris.

Actuen com ajudants auxiliars i són importants, perquè faciliten l'activitat respiratòria. Estan situats a la part superior del cos. En general, són músculs més petits i delicats, però poden actuar amb energia durant curts períodes de temps. A diferència del diafragma, aquests músculs es cansen més fàcilment.

Els músculs respiratoris secundaris són:

a) Escalè prim: a la part frontal del coll i s'uneix a la part superior de la majoria de costelles.

b) Pectoral: situat al pit.

c) Esternocleidomastoidè: va des de l'apòfisi mastoide, just darrera de l'orella, fins a la part superior de l'estèrnum i la clavícula.

d) Trapezi superior: s'estén des de la base del crani fins a la part superior dels omòplats.

De tots aquests músculs, n'hi ha uns que intervenen en la inspiració i d'altres, en l'exhalació.



Músculs inspiradors:

- **El diafragma:** és el múscul principal de la inspiració.
- **Intercostals externs:** pugen les costelles.
- **L'esternocleidomastoidè:** aixeca l'estèrnum i les costelles de forma indirecta.
- **Pectorals:** També pugen les costelles quan les espatlles estan fixes.
- **Escalè prim:** puja les costelles i les fixa.

Músculs de l'exhalació:

- **Abdominals:** comprimeixen les vísceres abdominals.
- **Intercostals interns:** deprimeixen les costelles.
- **Oblic extern i intern:** deprimeixen les costelles inferiors i comprimeixen les vísceres abdominals.



4.3.5- Pratyahara. Retracció dels sentits.

4.3.5.1- Definició.

“*Ahara*” vol dir “aliment”, per tant, *pratyahara*, és abstenir-nos d'allò amb què ens alimentem. Es refereix als sentits, és l'estat en el que els sentits no estableixen cap relació amb l'objecte, la ment està totalment absorta.

És difícil precisar on acaba *pratyahara* (interiorització) i on comença la concentració (*dharana*), o quan la concentració es transforma en meditació (*dhyana*). Pels ioguis avançats, els tres estats esdevenen de forma ràpida. Per a nosaltres, el procés ha de seguir un entrenament constant fins arribar al primer estadi d'interiorització.

Quasi totes les tècniques de meditació, comencen per la pràctica de *pratyahara* o interiorització i només en les últimes fases, es desenvolupa la concentració que porta cap a la meditació.

4.3.5.2- La relaxació és font d'energia.

Patanjali proposa aquest *anga* o camí en cinquè lloc, és el que tanca el *Hatha Yoga* i dona entrada als tres *angas* del *Raja Yoga* (*pratyahara*, *dharana* i *dhyana*).

La tensió muscular, és moltes vegades un mecanisme de defensa que l'espècie humana ha desenvolupat, en el procés d'adaptació al medi.

A partir de *pratyahara*, el practicant podrà accedir a altres estats de concentració i meditació que el portaran a un estat de plenitud i d'autoconeixement.

El yoga nidra, és una tècnica de relaxació molt profunda, semblant a la sofrologia que va desenvolupar el doctor Caycedo. Serveix per relaxar els tres nivells físic, mental i emocional. Ens porta cap a un estat de repòs profund, molt proper al somni i estimula la secreció d'endorfines. És una concentració passiva on no hi ha dispersió, si es fa ben feta. L'atenció es desfà del món exterior, per dirigir-se cap a l'interior d'un mateix.

4.3.5.3- Beneficis de la relaxació:

A nivell físic:

- A nivell neuromuscular, hi ha una dilatació dels vasos sanguinis.
- A nivell muscular, s'alliberen tensions.
- Disminueix el ritme cardíac i augmenta la temperatura corporal.
- Es redueix la tensió arterial i la respiració es fa més tranquil·la. Es regularitza el sistema digestiu.
- Hi ha una reducció dels sentits externs i un augment de la percepció interna.
- S'activa el sistema immunològic.
- Té un efecte reparador, ens porta cap a un estat de repòs profund molt proper al somni i estimula la secreció d'endorfines.



A nivell psíquic:

- Increment de la força de voluntat, per l'entrenament que la pràctica produeix.
- Disminució de l'agressivitat com a conseqüència de la sensació de benestar corporal i l'absència d'ansietat.
- Seguretat en un mateix.
- Millora el control emocional. Gràcies al domini del cos i de la ment, amb la pràctica, es poden controlar els impulsos instintius i adquirir control sobre les emocions.
- Més consciència de la respiració.



4.3.6- Dharana. Concentració.

4.3.6.1- Definició.

“*Dharana*”, ve de l’arrel “*dhar*”, que vol dir “portar”. A dharana, la ment es concentra cap a una sola direcció, pot ser un objecte real o imaginari, extern o intern.

La pràctica de les asanes que tonifiquen el cos, junt amb els pranayames, que refinen la ment i pratyahara, que controla els sentits, permeten arribar a l’estat de concentració o atenció completa, anomenat “*dharana*”.

La felicitat que tant desitgem, està molt relacionada amb el nivell de concentració. Per poder aconseguir aquest nivell, s’ha d’haver desenvolupat la capacitat d’estar atents i de ser conscients. Prendre consciència és el punt de partida, una actitud relaxada, oberta i flexible en la que no es força la ment.

El desenvolupament de la concentració en la vida quotidiana, ens permet viure d’una forma més plena i fer les coses millor.

És en aquest nivell on hi ha una bona qualitat d’aprenentatge: concentrar-se, ser capaç d’escoltar, escoltar per retenir el que hem de guardar a la memòria. Aquí té una gran importància el cultiu dels sentits interns. En aquest nivell, la creativitat pot sorgir de forma espontània.

Sembla possible pensar dues coses alhora, però no és així, el que passa és que la ment, en un segon pot haver fluctuat varies vegades. Una ment que constantment està oscil·lant, és una ment que es cansarà i es desequilibrarà.

El ritme de vida actual, ens porta més que mai per aquest camí de l’esgotament i la dispersió mental. Amb la pràctica de la concentració i de la meditació, podem invertir aquest camí i aprendre a descansar, a equilibrar la nostra ment.

Els raigs del sol, al passar per una lupa, es concentren en un punt on poden arribar a cremar. El pensament, si està concentrat, pot multiplicar el seu poder. Aquest exemple, ens pot ser molt il·lustratiu, si aprenem a concentrar-nos, serem més efectius a l’hora de portar a terme qualsevol activitat.

Al principi, per qui no hi està acostumat, concentrar-se és difícil, ja que venen fàcilment altres pensaments a la ment. Davant de les dificultats, cal tenir voluntat de superació i no enfadar-se amb un mateix. La constància és molt important per poder obtenir uns bons resultats.

La pràctica de la concentració, vol voluntat i regularitat. Val més una petita estona cada dia que sessions molt llargues.



4.3.6.2- Com funciona la ment.

Patanjali descriu 5 estats psicamentals (*citta vritti*):

- 1- Avidya**, ignorància.
- 2- Asmita**, és el sentiment d'individualitat.
- 3- Raga**, passió, aferrament.
- 4- Dvesa**, aversió.
- 5- Abhinivesa**, amor a la vida.

La persona ha de treballar aquests estats mentals, que són fruit de la ignorància i d'una sèrie d'impressions que estan latents a l'inconscient. Aquestes forces, determinen la major part dels nostres actes.

Vyasa (ad Yoga-Sutra I, 1) classifica de la següent manera les modalitats de la consciència (o estats mentals):

1- Ksipta: inestable. En aquest nivell, normalment la ment funciona sense consciència, és incapaç d'entendre res.

2- Mudha: Confusa. En *mudha*, quasi no hi ha actuació, reacció ni observació. Pot ser un estat temporal o habitual. Hi ha distraccions, obstacles i no sabem què fer.

3- Viksipta: estable i inestable. La ment es manté en un estat distret i ocasionalment estable.

4- Ekagrata: fixa en un punt. Aquí hi ha claredat, tenim una direcció i som capaços de progressar. El que volem fer està clar. Es diu també *dharana*. El ioga proposa mitjans perquè la ment vagi des de *ksipta* cap a *ekagrata*.

5- Nirodha: totalment parada. En aquest estat, hi ha una unitat entre la ment i l'objecte d'interès. La ment se centra en una sola activitat i no hi ha res que pugui distreure-la, "*chitta vritti nirodha*" (parar les distraccions de la ment).

Les dues primeres modalitats, són comuns a tots els homes. La tercera, s'obté fixant l'atenció, per exemple, fent un esforç per memoritzar, però aquesta modalitat és passatgera i no ofereix cap ajuda per a l'alliberació (*mukti*), ja que no s'obté mitjançant el ioga. Una altra facultat de la ment, és la d'acumular en la memòria quelcom que ha experimentat. Les accions del passat ens condicionen i ens limiten.

De la mateixa manera que el cos necessita una preparació, la ment també la necessita per poder aconseguir un estat d'interiorització, d'estabilitat i de concentració.



4.3.7- Dhyana. Meditació.

4.3.7.1- Què és la meditació.

Els primers ensenyaments sobre la meditació, com per exemple, observar la respiració, ja els va transmetre Buda de forma oral, als voltants de l'any 500 abans de Crist.

Buddaghosa, monjo budista del s. V, va descriure la meditació com un "*entrenament de l'atenció*", mentre que d'altres escriptors de la primera època, es van referir a ella d'una forma més àmplia, com un entrenament de la ment o una via per entendre el que passa dintre seu.

Si el practicant aconsegueix concentrar la seva atenció sense esforç, durant un temps, hi ha una transformació de la consciència. Aquesta qualitat, s'anomena "*dhyana*", "meditació".

Es pot definir de moltes maneres: "El flux continu del pensament dirigit únicament a l'objecte de concentració", "un mètode per calmar la ment, per concentrar l'energia mental, per descobrir el jo vertader, d'aconseguir la pau interior, d'harmonitzar el cos i la ment".

Els pensaments neixen de forma involuntària i segueixen el seu camí, generant noves associacions d'idees. Cada pensament, influeix d'una manera concreta sobre nosaltres i el mateix passa amb les emocions i els sentiments. Quan ens deixem arrossegar per ells i ens dominen, no som amos de nosaltres mateixos.

Molts problemes d'ansietat, depressió i estrès, sorgeixen de pensaments i d'idees que ens dominen i no podem aturar-los. Per això és tant important inculcar als nens des de petits, hàbits saludables de pensament positiu.

Tots els esforços del ioga, van encaminats a aconseguir l'estat de meditació. Primer es prepara el domini de la postura, l'observació i la regulació de la respiració, la interiorització i la concentració. Quan aquests passos s'han anat perfeccionant, l'experiència de la meditació és molt fàcil. Els experts utilitzen els sentits per ajudar a la ment. Aquestes accions dels sentits, afavoreixen l'estat de *dhyana*.

Per meditar no és necessari fugir de la vida diària, sinó viure d'una manera més intensa, més alegre, més creativa i més clara.

Caminar és meditació si estàs alerta, escoltar el cant dels ocells és meditació si ho fas amb consciència, quan expliquem un conte a un nen i aquest està atent amb tots els seus sentits, això és meditació. El ioga, és una meditació, ens ensenya a fer les coses amb consciència.

Des de la meditació, s'entén que no es tracta de canviar el món, sinó a nosaltres mateixos. Es tracta de veure la naturalesa de la ment i observar com els pensaments, formen part d'ella.

Observar els pensaments i deixar-los passar, és ser testimoni d'aquesta ment que pot estar buida o plena. Normalment estem distrets i no ens adonem del cúmul de pensaments que tenim. La meditació ens ajuda a observar-los i deixar-los passar, ser només "testimonis", sense jutjar-los, veure els espais que hi ha entre un pensament i l'altre.



4.3.7.2- Beneficis de la meditació.

S'ha comprovat que meditar amb regularitat genera beneficis tant a nivell físic com psíquic:

- Calma el sistema nerviós i tranquil·litza la ment.
- Redueix el ritme del cor.
- Les cèl·lules del cos es relaxen, es revitalitzen i rejuveneixen.
- Equilibra la tensió arterial.
- Millora els trastorns circulatoris.
- Alleugereix la tensió i els dolors musculars.
- Enforteix el sistema immunològic.
- Ajuda al descans nocturn, fent que el son sigui més reparador.
- Augmenta l'energia.
- Augmenta la confiança i la seguretat.
- Desenvolupa la memòria i fomenta la concentració.
- Desenvolupa la part espiritual, estimulant els sentiments d'amor i de compassió cap els altres.
- Millora la percepció del món exterior.
- Ajuda a potenciar la imaginació i la creativitat.
- Facilita la concentració i desenvolupa la capacitat d'aprendre.
- Facilita l'experiència de la relaxació física.
- Ajuda a trobar un espai interior on descansar.
- Millora la comprensió i l'acceptació de nosaltres mateixos i dels altres.

Tenint en compte que la meditació cada vegada està més arrelada a occident, un treball d'introducció a la meditació des de l'escola, servirà per anar despertant aquesta consciència de nosaltres mateixos.



4.3.8- Samadhi. Supraconsciència.

4.3.8.1- Definició.

La paraula “*sam*” en sànscrit, significa “unió” i “*adhi*”, Senyor. La seva traducció seria, doncs, “unió al Senyor”. És el resultat últim i la culminació de tots els esforços i tècniques espirituals del meditador.

Quan la ment és absorbida per l'objecte en què s'ha fixat, aconsegueix el *samadhi* o fixació total de la psique en l'objecte. És el nivell de transcendència entre la ment i la dualitat. Només existeix l'experiència de la consciència pura d'il·luminació o d'alliberament.

Una forma de meditar, és portar l'atenció cap a dintre, d'aquesta manera, aconseguim una certa unió de la consciència. Generalment, aquest procés s'explica com el despertar de “*kundalini*”, que puja pel canal central, *sushuma* i s'uneix amb el -si mateix- essencial, sobre el cap. Aquesta pujada de kundalini sobre el cap, representa la unió extàtica o transcendental (*samadhi*) de la consciència individual amb la consciència universal.

En la literatura iòguica, hi ha diferents modalitats de la concentració suprema, una s'aconsegueix fixant la ment en un punt de l'espai o en una idea (*samadhi* “amb suport”), en l'altre, la ment resta aïllada, sense fixar-se en cap objecte (*samadhi* “sense suport”) i es considera superior a la primera. En el budisme tibetà, és l'experiència del “*nirvana*”, en el budisme japonès, es parla de “*satori*” i en l'experiència mística cristiana és “*l'èxtasi*”. Tots aquests noms, indiquen l'experiència de la ment profunda en el *samadhi*.

A mesura que el practicant de meditació s'obre a aquesta dimensió espaiosa de la ment, descobreix fins a quin punt viu limitant la seva consciència al petit espai dels pensaments. Quan aquesta deixa de moure's cap el passat o cap el futur i s'instal·la en el moment present, s'obre cap a un espai més ampli i profund.



5- IOGA EDUCATIU.

L'educació és un engranatge complex, en el que cada peça compleix una funció i totes són importants perquè el sistema funcioni.

Aprendre a viure i a conviure amb els altres, a fer-nos responsables de nosaltres, tenint en compte l'altre, són les dues primeres passes que ens proposa Patanjali (yama i niyama) i que s'enllacen amb els quatre pilars de l'Informe Delors i amb les Competències bàsiques a primària o les Capacitats a l'educació infantil.

El ioga a l'educació, proporciona un punt de trobada entre l'adult i l'infant, per poder créixer junts.

Els nens són com esponges, absorbeixen tot el que se'ls hi va donant i es van impregnant de coneixements. Però els adults, també podem aprendre molt d'ells, tot retrobant la innocència perduda i escoltant al "nen" que tenim dintre nostre.

Podem imaginar el cos i la ment com un jardí, les llavors que s'hi han plantat, es van abonant amb les impressions rebudes. Això va amollant el nostre comportament i la nostra forma de veure el món.

Cada vegada que rebem missatges positius, avancem i creixem, però quan ens arriben impressions negatives, tornem enrere. Per poder-nos arrelar bé, necessitem estímuls externs favorables. El ioga ens dona els mitjans necessaris per treure les llavors negatives i aprendre a cultivar les positives.

Els nens poden arribar a trobar la "plenitud" a través dels contes, les imatges de colors, les visualitzacions, la música, el llenguatge, el teatre o l'expressió corporal.

També es poden transmetre valors fonamentals, ensenyant qualsevol matèria. Els valors, generen confiança, autoestima i estimulen la capacitat d'expressió personal, molt important per a la nostra salut mental, emocional i social.

Com mantenir una actitud positiva davant la vida. Aquest és l'objectiu del ioga.

a) El primer pas, ens convida a netejar la nostra casa, el cos, eliminant toxines. La neteja ha de ser diària. S'aconsegueix amb els desbloqueig i la flexibilització de les articulacions.

b) El segon pas, es refereix al pensament positiu, en cultivar-lo, la ment es calma i es descarrega de pors i angoixes.

És possible generar bon humor dins nostre i transmetre'l al voltant?

Sí, sempre que es compleixin les dues condicions anteriors. Molts trastorns psicològics, es podrien evitar alliberant les energies estancades. Els exercicis de desbloqueig, d'obertura, d'irrigació del cervell, són part de la higiene a classe.

A nivell físic, hem de tenir en compte que hi ha un seguit de postures que activen les cadenes musculars, situades a la part posterior i davantera del cos (músculs agonistes i antagonistes). La seva pràctica, afavoreix un bon equilibri que nodreix i estimula els músculs, els tendons, les fàscies musculars, tonifica les articulacions i sobretot, la columna vertebral.



5.1 - BENEFICIS DEL IOGA.

Els beneficis que aporta el ioga són molts, i s'obtenen a nivell físic, psíquic i emocional.

En el pla físic:

- Desenvolupament i destresa dels músculs motors.
- Millora dels hàbits posturals (manteniment de la columna).
- Desenvolupament de la caixa toràcica.
- Massatge dels òrgans interns.
- Flexibilitat a les articulacions i als músculs.
- Estimulació de les funcions vitals (respiració i circulació de la sang).
- Afinament dels sentits.
- Millora de l'equilibri.
- Possibilitat de recuperació, en cas de fatiga.
- Millora de la salut.
- Exercita l'equilibri i l'estabilitat (essencials per a la correcta alineació del cos).
- Millora la coordinació i el ritme, al passar d'una postura a l'altra.
- Afavoreix la relaxació i el descans.
- Augment de l'energia (aquesta està directament relacionada amb la columna vertebral).
- Afavoreix la lateralitat.

En el pla psíquic:

- Calma i relaxa la ment.
- Desenvolupa l'atenció i la memòria.
- Afavoreix la concentració i l'autodisciplina, millorant el rendiment escolar.
- Incrementa la imaginació i la creativitat.
- Millora la capacitat de raonament.
- Agilita l'activitat mental.
- Ajuda a obrir la consciència.
- Redueix els nivells d'ansietat.
- Proporciona benestar interior.

A nivell emocional:

- Millora la confiança en un mateix, augmentant l'autoestima.
- Harmonitza el cos i la ment.
- Afavoreix l'acceptació dels altres.
- Canalitza l'energia per donar millor resposta a les emocions.
- Proporciona energia i entusiasme.
- Desenvolupa l'obertura i la comunicació cap els altres.
- Proporciona valor i seguretat.
- Afavoreix la cohesió de grup i la socialització.
- Treballa els valors.



Aquests beneficis, es van incorporant amb el temps i la pràctica però en cada sessió, es poden experimentar els seus efectes.

El ioga proporciona aquestes eines que ajuden a cultivar la confiança en un mateix i a millorar l'autoestima. També té efectes molt positius sobre la respiració.

El sistema neurovegetatiu, independentment de la voluntat, regula i coordina el funcionament dels òrgans. Està format per dues parts: el sistema parasimpàtic, és un sistema lent de recuperació, calmant i regulador, que està al servei de funcions com la respiració, la digestió i la circulació de la sang. Aquest es torna a equilibrar durant el son.

El sistema ortosimpàtic, desenvolupa bàsicament tasques defensives. Dóna prioritat a l'acció orientada cap a l'exterior i s'estimula en els estats d'excitació emocional i d'agressió (estrès), és a dir, en condicions que requereixen un desplegament de defenses. Afavoreix l'esforç curt però intens, estimulando la respiració i la circulació. Actua a nivell de l'activitat reflexa i del to muscular.

5.2- EL CREIXEMENT DEL NEN.

Hem de tenir en compte que el nen està en un procés de creixement i que hi ha zones del seu cos, que encara són molt febles o s'estan formant. Per exemple els malucs, la unitat funcional de la pelvis s'organitza al voltant dels dotze anys.

Les lumbar no estan del tot formades al néixer. L'ésser humà, construeix primer la curvatura cervical, després la cifosi dorsal i acaba definint la curvatura lumbar. La quinta vèrtebra lumbar i el sacre, ocupen el seu lloc definitiu més endavant, entre els deu i dotze anys. Les articulacions del maluc i de la regió sacrolumbar, funcionen conjuntament.

Encara que sembli que els nens són molt elàstics, hem de considerar les zones sensibles de la columna vertebral, l'angle de rotació del fèmur i del nervi ciàtic. Les flexions endavant o enrere, seran suaus i poc estàtiques.

El sistema nerviós també s'està formant, l'últim nervi que es cobreix de mielina, és el nervi ciàtic, cap als sis o set anys.

No hem de demanar als nens postures molt exigents i sempre ha de predominar el sentit comú. Amb els nens petits, disminuïrem el grau de dificultat, pensant en una fase més senzilla.

Els tendons també es continuen desenvolupant durant l'adolescència. Amb els estiraments, afavorim el seu funcionament però no cal mantenir la postura estàtica com es fa amb el ioga per a adults.

Els ossos són diferents en cada nen. Hem d'anar en compte amb les asanes que impliquin rotació externa del fèmur, com per exemple l'arbre, la postura de lotus o la tortuga.

Amb les asanes, es pot desbloquejar la columna, flexionar-la endavant o estendre-la cap endarrere.

Les rotacions obren espais i les flexions laterals també.

Intentarem alleugerir la hiperlordosi lumbar, perquè la zona de la pelvis i els òrgans genitourinaris no pateixin massa pressió.

També és important corregir la cifosi dorsal per poder obtenir una bona respiració.

Incidir sobre les cervicals, ajuda a millorar la irrigació de la sang al cervell.



5.3- LA POSTURA.

Els hàbits posturals s'adquireixen des de la infància. Els alumnes passen moltes hores asseguts a la cadira, per això és tant important aprendre a seure bé. És necessari que les taules i les cadires siguin apropiades a l'edat del nen. La postura correcta, com ens mostra el dibuix, és seure amb les natges ben enrere i posar l'esquena recta. Els mestres, hem de fer incidència en la manera de seure per crear bons hàbits, uns hàbits que els hi serviran per a tota la vida.

També hem d'aprendre a estar dempeus. "*tadasana*", és la postura bàsica per estar amb l'esquena recta i caminar de forma correcta.

Un altre element a tenir en compte, són les motxilles. Si es carrega massa pes a l'esquena, pot provocar una curvatura que amb el temps, acabi amb dolor o en problemes més importants.

A l'hora d'escollir el calçat, s'ha de procurar que afavoreixi el moviment del peu, ja que aquests, són els que mantenen l'equilibri, el pes del cos, la mobilitat i l'estabilitat.

5.4- POTENCIAR ELS DOS HEMISFERIS CEREBRALS.

La ment, igual que el cos, també necessita una preparació per poder aconseguir un estat d'interiorització, estabilitat, curiositat i concentració.

El nostre cervell té dues parts: l'hemisferi dret i l'hemisferi esquerre. Cada part del cervell té unes funcions específiques i diferents.

L'hemisferi dret, controla els factors espacials i posturals, és intuïtiu i emocional. Té molt desenvolupada l'expressió artística, la imaginació i la creativitat. Controla la part esquerra del cos.

L'hemisferi esquerre, és analític i lògic, s'encarrega del llenguatge, les matemàtiques i la capacitat per formar seqüències. Controla la part dreta del cos.

5.5- QUALITATS DE LA MENT. LES GUNES.

Les "*gunas*", són qualitats de la naturalesa i de la ment. Ens poden servir per veure quina és la forma de ioga que necessita cada nen.

1- Tamas. Són persones apàtiques, despistades, que necessiten estímuls. Necessiten un ioga dinàmic, jocs d'imaginació i creativitat, per mantenir l'interès.

2- Rajas. Són hiperactius, es distreuen fàcilment. El tipus de ioga per aquests nens, ha de ser relaxant, encara que a vegades, necessitaran sessions més dinàmiques per poder arribar a la calma.

3- Sattva. Són persones equilibrades, madures i despertes.

Si el nen és sattva, es pot concentrar fàcilment i li aniran bé exercicis d'equilibri. Una sessió d'asanes, d'exercicis sensorials i de relaxació, l'ajudaran a mantenir l'estat d'equilibri.

Abans d'iniciar una sessió de ioga, és important saber quina és la "*guna*" que predomina dins del grup.



5.6- CREAR UN AMBIENT FAVORABLE.

Abans de començar a practicar ioga, hem de tenir en compte una sèrie de recomanacions:

- 1) En quant al professor, la seva actitud ha de ser tranquil·la i serena, que inspire confiança i seguretat. Procurarem que el to de veu sigui suau, d'aquesta manera es va creant un clima de relaxació.
- 2) Els alumnes procuraran també parlar fluïdament, aixecant la mà quan vulguin parlar, respectant el torn de paraula i escoltant als seus companys.
- 3) Si posem música relaxant, l'ambient es farà més tranquil i és una forma d'anar entrant en un estat de calma de forma natural, sense imposicions. Són estratègies que funcionen i a la llarga, beneficien tant al mestre com als alumnes.
- 4) És important que la relació entre l'alumne i el professor sigui de respecte i de confiança. Un clima d'alegria i d'amistat, afavoreix l'aprenentatge. La paraula del mestre és clau, per tant, la seva actitud ha de ser positiva,
- 5) El ioga físic, amb els nens, es presenta com un joc. Les postures són dinàmiques i divertides, tenen noms d'animals, de formes geomètriques o d'elements de la naturalesa, ajuden a potenciar la seva imaginació i creativitat. El resultat, després de practicar una sessió de ioga amb asanes, és que els alumnes se sentin contents i relaxats. Hem d'explicar que no s'ha de forçar el cos. En una classe de ioga, no hi ha d'entrar mai el sentit de competitivitat. Si en realitzar una postura notem dolor, s'ha d'alleugerir l'esforç.



5.7- CONSELLS A L'HORA DE FER IOGA.

El professor, segons l'espai que disposi i el treball que vulgui realitzar, pot fer l'activitat amb tot el grup classe o en grups reduïts. Quan es disposa d'un espai lliure, les condicions han de ser favorables:

- Escollir un espai físic tranquil i ben ventilat.
- Posar màrfegues, estores o moqueta.
- És millor que els nens vagin descalços, amb mitjons de cotó i roba còmoda.
- Procurarem no realitzar els exercicis durant la digestió.
- Si es fan respiracions, és convenient mocar-se abans.
- Si es practica relaxació, es pot tancar la llum o baixar una mica les persianes, posar una música de relaxació i anar creant un espai de calma i tranquil·litat. Si el mestre dirigeix la relaxació, procurarà que el to de veu sigui suau i harmònic.
- Presentar els exercicis com a pont cap a l'èxit. Els nens són molt sensibles al treball sobre l'atenció, la memòria o la creativitat.
- Es pot fer rodar la consciència a totes les parts del cos. A mesura que el nen sigui més gran, es poden introduir parts més complexes: diafragma, plexe solar... etc.
- Treballarem les emocions, canalitzant les energies perquè no es malgastin.
- Explicar als nens que el ioga, ens ajuda a activar tota l'energia que està dormida dintre nostre.
- Tenir en compte la morfologia del nen: els cartílags i els lligaments són més delicats que els de l'adult. No insistir en la immobilitat al fer postures de flexió, extensió o torsió. Tenir en compte que el desenvolupament de la columna, tampoc està acabat. Ensenyar a vascular la pelvis, per no accentuar la curvatura lumbar.
- Ser fidels al codi del ioga, és a dir, anar del pla físic al mental.
- La concentració és un aspecte essencial de la llibertat individual. Una persona dispersa, no és lliure. Hem d'aprendre a desconnectar voluntàriament dels estímuls no desitjats.



6- IOGA: UNA EXPERIÈNCIA A LES AULES.

6.1- Introducció.

L'escola, després de la família, és el lloc més apropiat per donar a conèixer una sèrie d'aprenentatges i valors que vagin més enllà de les matèries curriculars.

Durant aquest curs, he donat a conèixer el ioga a cinc escoles de Girona. En un primer moment, havia triat tres escoles. Les altres dues, em van demanar de formar-hi part quan es van assabentar que feia aquest treball.

La meva intervenció volia ser en un principi a l'Educació Infantil, ja que és on jo he dut a terme les meves experiències, però en veure que hi havia mestres interessats d'altres nivells i especialitats, ho vaig fer extensiu a tothom qui volgués. Dues escoles són de nova creació i només tenen alumnes de parvulari, una tercera, hi van participar els mestres d'educació infantil i les altres dues, és on hi han intervingut altres nivells. En aquestes dues escoles, he modificat la meva intervenció, explicant activitats per fer a diferents nivells.

També vull esmentar que la pràctica amb els mestres, es va fer a l'hora d'exclusiva i una hora, a vegades, era insuficient.

Dos alumnes de magisteri en pràctiques a l'especialitat d'educació física, van escollir el ioga com a tema de treball i també els hi he fet l'assessorament.

Tots els exercicis que surten en el treball, s'han portat a terme en les escoles on he intervingut i s'ha fet una valoració dels resultats.

Algunes activitats són més apropiades per treballar en espais grans i espaiosos, d'altres, es poden fer a l'aula en qualsevol moment del dia.

La meva intervenció a les escoles consta de quatre parts:

- 1- Presentació del ioga als mestres i sessions pràctiques.
- 2- Sessions amb els alumnes dins l'aula i a l'hora de psicomotricitat.
- 3- Aplicació del ioga per part dels mestres.
- 4- Avaluació continuada amb els mestres.
- 5- Avaluació final per veure els resultats obtinguts.



6.2- Descripció del treball pràctic.

Han participat en el treball pràctic, un total de quaranta mestres. La primera sessió va ser teòrica, donant a conèixer el ioga clàssic de Patanjali, que és amb el que hem treballat al llarg del curs i després es va passar a la part pràctica, donant a conèixer una sèrie d'exercicis que s'han realitzat amb els mestres i els alumnes.

Algunes sessions fetes amb els mestres, es poden veure en l'apartat d'annexos. D'altres, les vaig dur a terme directament amb els alumnes.

A partir d'aquí, els mestres van començar a practicar els exercicis a l'aula i en les sessions posteriors, es comentaven els resultats obtinguts.

Finalment, es van realitzar unes unitats didàctiques adreçades als alumnes d'educació infantil.

Tot plegat ha servit per avaluar els resultats i treure'n unes conclusions.

L'objectiu principal ha estat el de fomentar en el mestre una visió de l'educació, que vagi més enllà dels aprenentatges reglats, i donar-li una sèrie de mitjans que li serveixin tant per a la seva millora personal, com per a la dels alumnes.

6.3- Objectius generals.

Els objectius generals adreçats als alumnes són:

- Millorar la confiança en un mateix i potenciar l'autoestima.
- Fomentar l'autoacceptació i l'acceptació dels altres.
- Desenvolupar la socialització.
- Aprendre a tenir pensaments positius i a canalitzar les emocions.
- Fomentar una imatge positiva d'un mateix.
- Expressar les emocions i els sentiments per mitjà del cos.
- Progressar en el coneixement i domini del cos i de les seves possibilitats, adquirint hàbits bàsics de salut i benestar.
- Desenvolupar la consciència corporal.
- Conèixer i controlar la respiració.
- Experimentar el plaer i la satisfacció per la quietud i el repòs.
- Desenvolupar l'atenció i la concentració.
- Desenvolupar i aprofundir en una sèrie de valors personals, socials i espirituals.
- Aprendre a crear un espai interior on poder accedir quan ens faci falta.



6.4- Continguts.

Els continguts per practicar amb els alumnes, segueixen els passos de Patanjali.

- Aproximació del ioga a l'educació.
- Els passos de Patanjali, que ens portaran a fer un treball integral amb el nen.
- Les relacions interpersonals com a mitjà de convivència.
- Treball amb les emocions, potenciant les que ens fan sentir bé.
- Treball físic per equilibrar el cos i la ment: escalfaments, neteges i asanes.
- La respiració com a font de vida per sentir-nos millor. El pranayama.
- La relaxació, necessària per carregar-nos d'energia i alliberar tensions.
- La concentració, necessària a l'escola per millorar l'atenció i la memòria.
- La meditació que ens ajuda a entrar cap a dintre, un espai on poder trobar moments de pau i tranquil·litat.

6.5- Temporització.

Les sessions amb els mestres van començar la segona quinzena del mes de novembre. En total van ser dotze sessions, al principi eren setmanals i més endavant, quinzenals. Algunes dates es van haver de modificar en moments puntuals en què els mestres tenien altres prioritats.

Algunes intervencions es van fer curtes, ja que com he dit, es realitzaven a l'hora d'exclusiva i una hora passa molt ràpid. A finals de maig va acabar la meua intervenció, encara que alguns mestres ja havien introduït algunes activitats com a hàbit i van esmentar que les continuarien portant a la pràctica fins a final de curs.

6.6- Metodologia.

El mètode principal, és la motivació i l'actitud positiva per part del mestre, al creure que té un mitjà a les seves mans d'autoajuda i d'ajuda cap als altres. El treball ha estat pràctic i vivencial. El més important, és que el mestre experimenti personalment els beneficis del ioga, per poder-ho transmetre als alumnes.

La primera sessió va ser teòrica. Vaig explicar les bases del ioga i els passos que faríem servir per treballar-lo amb els alumnes.

La segona sessió va ser pràctica: explicació de la columna com a eix central per mantenir l'equilibri del cos i fases de la respiració.

Les altres sessions van ser d'exercicis pràctics, on s'explicava per què servien i els seus beneficis. Combinava activitats per aplicar a l'aula amb altres més específiques, per realitzar a l'hora de psicomotricitat, o en un espai gran. En acabar la sessió, donava per escrit el treball realitzat amb els mestres.

Abans de començar la sessió, els mestres comentaven les experiències que havien dut a terme amb els alumnes.

Vaig fer unes quantes intervencions a l'aula, amb alumnes de diferents nivells i unes sessions de psicomotricitat amb els mestres especialistes i els dos alumnes de magisteri en pràctiques.



Les unitats didàctiques adreçades a l'educació infantil, es varen fer a l'hora de psicomotricitat i a l'aula. Algunes es van filmar.

El buidatge de diferents qüestionaris, van servir per fer una valoració dels resultats obtinguts. Finalment, es va fer una posada en comú amb tots/es els/les mestres de les escoles implicades i es van valorar els resultats de les enquestes, els ítems d'avaluació i tot el treball en general.

6.7- Material.

El material utilitzat ha estat molt divers: màrfeques, matalassos, pilotes, cercols, papers, flors, mirall, globus, fitxes, sals de colors, pissarra, colors, pintura de dits, joguines, titelles, instruments musicals, ulleres de color, gometes, palles, espelma, roba, tisores, cola, fruites, aparell de música i cd's.



7- ELS PASSOS DE PATANJALI A L'AULA.

7.1- YAMA I NIYAMA.

Presento els exercicis per treballar els dos primers passos “yama” i “niyama” de forma conjunta, perquè crec que tenen una relació directa: conviure junts tenint en compte l'altre, treballar les emocions, eliminar toxines del cos, tot això ens portarà a “netejar la casa” tant per dintre com per fora. Ja hem vist abans, que el coneixement d'un mateix, passa necessàriament pel coneixement de l'altre.

És important que el mestre ensenyi als seus alumnes, a reconèixer les emocions i a canalitzar-les. Quan es permet reconèixer i acceptar les emocions, veure que formen part de la nostra existència com a éssers humans, és més fàcil expressar-les d'una forma correcta.

7.1.1- Objectius específics.

A continuació, enumero els objectius específics per treballar *yama* i *niyama*.

- Potenciar el plaer de treballar junts, buscant el punt d'equilibri per conviure en harmonia.
- Aprendre a respectar-nos i a respectar el nostre entorn.
- Aprendre a fer-nos responsables dels nostres actes.
- Observar les emocions i aprendre a controlar-les.
- Potenciar les emocions positives.
- Reconèixer les emocions negatives, per poder-les acceptar i treballar amb elles.
- Netejar el nostre cos, eliminant toxines i pensaments negatius.



7.1.2- Exercicis.

1- Amics.

Els amics, són aquells amb qui compartim alguna cosa, amb qui ens agrada passar-hi el temps i els estimem pel que són.

Escriure el nom del teu millor amic i descriure tres qualitats seves. Es pot fer el mateix de forma oral.

Beneficis:

Treballa les emocions positives i enforteix l'amistat, ajudant a crear vincles.

2- Retrat d'una persona feliç.

Explicar als alumnes les qualitats que tenen les persones que se senten feliçes (veure annex).

Després d'aquesta explicació, preguntar als nens si coneixen algú així o que tingui moltes d'aquestes qualitats.

Qui és?

Fer un torn de paraules.

Beneficis:

Treballa les emocions positives, enforteix l'amistat.

3- Riure i somriure.

Sabies que per somriure movem molts músculs de la cara i del cos? Riure és molt bo, ens fa sentir millor i ens relaxa.

Imitar al mestre (o un company), repetint el so i exagerant l'expressió de la cara:

JA JA JA JA!

JI JI JI JI JI!

JO JO JO JO!

JE JE JE JE!

Una altra variant, és llegir en veu alta el text:

JA, JA, JA, JI, JI, JI, JO, JO, JO,

JU, JU, JU, JE, JE, JE, JA, JA, JA

JI, JI, JI, JO, JO, JO, JE, JE, JE.

Beneficis:

Treballa les emocions positives i enforteix la relació amb els altres.



4- La serp.

Estirats al terra amb les cames obertes. El cap sobre el ventre del company. Es comença a riure de forma exagerada. El contacte amb l'altre, fa que el somriure s'encomani.

Beneficis:

Millora l'estat d'ànim, tonifica els músculs abdominals i el diafragma.

5- Bon dia.

Al matí, quan arribem a la classe, ens seiem a la cadira o al terra. Comença un nen i diu bon dia a l'amic que té al seu costat, alhora que ha de dir una qualitat seva, (ex. bon dia Anna, "ets molt maca", "tens uns ulls molt bonics", "m'agrada quan somrius"...).

Beneficis:

Treballa l'autoestima i les habilitats socials, ajuda a crear vincles.

6- El mirall.

Un altre joc per fer sortir el somriure, és posar-se dos nens, un davant de l'altre, amb cara seriosa i mirar-se fixament als ulls. Veure qui aguanta més estona sense riure. El que comprovarem, és que costa molt mantenir la seriositat i que el somriure, s'encomana.

Beneficis:

Treballa les emocions positives i les relacions socials.

7- Dibuixo la felicitat.

Dibuixar la paraula FELICITAT, de manera que quedi molt bonica, que quan la llegeixis, et recordi que és un sentiment molt agradable.

També es pot dibuixar la cara d'un nen/a quan és feliç i parlar d'aquest sentiment.

Molta gent creu que per ser feliç, és important sentir-se estimat, cal que hi hagi algú que ens estimi, pares, família, amics etc.

Beneficis:

Treballa l'autoestima i les emocions positives.





8- El pot de la felicitat.

Material:

- . Un pot de vidre amb tap de rosca.
- . Papers de colors.
- . Bolígraf o retolador.
- . Tisoires.
- . Cola
- . Roba bonica
- . Cinta de colors o un cordill
- . Una etiqueta

- 1- Retalla el paper a trossos per escriure-hi els missatges.
 - 2- Recorda un moment feliç i escriu-lo en el paper (ex. el meu aniversari).
 - 3- Plega el paper i posa'l dins el pot.
 - 4- Posa la tapa sobre el retall de roba i amb un llapis, dibuixa el cercle.
 - 5- Retalla la roba a uns 2 cm. del cercle.
 - 6- Enganxa amb cola aquest cercle sobre la tapa.
 - 7- Es pot lligar una cinta de colors al voltant de la roba.
 - 8- Enganxa una etiqueta al pot amb unes lletres boniques que diguin: "POT DE LA FELICITAT".
- a) Cada vegada que et passin coses boniques i et sentis feliç, ho escrius en un paper de color i el poses dins del pot.
- Es pot fer un pot més senzill, enganxant gomets de colors, o bé, comprar-lo, procurant que sigui bonic i significatiu.
- Les mestres d'educació infantil, a l'escola on treballa, van adreçar una carta als pares perquè ho treballessin des de casa i portessin missatges a l'escola. Aquesta activitat els hi va agradar i va tenir molt d'èxit.

Beneficis:

Treballa l'autoestima i les emocions positives, l'atenció, la concentració i la creativitat (si es fa un treball plàstic).

9- Titelles solidaris.

Dos nens es posen un titella a la mà i han d'inventar-se un diàleg. En aquest diàleg, s'enfaden i han de buscar una solució per tornar a ser amics. Si la classe disposa de teatre, es pot aprofitar per l'escenificació.

Beneficis:

Ajuda a treballar la resolució de conflictes, a veure els problemes des de fora, sense implicar-s'hi tant emocionalment. També a trobar diverses respostes al mateix problema.



10- El país de “gràcies” i “si us plau”.

Treballar durant tot el dia sobre el fet d'agrair i donar les gràcies. Es pot inventar un conte o una història.

Cada vegada que el nen/a demani alguna cosa als companys o al mestre: llapis, quadern, colors, joguina... tindrem cura que tots diguin sis plau i donin les gràcies. Saludar, somriure quan trobin algú, demanar disculpes, és a dir, ser conscients durant tot el dia de com actuem a cada moment.

Beneficis:

Treballa les habilitats socials, la presa de consciència i l'atenció.

11- M'emociono.

Donar sortida a una emoció i expressar-la, és un procés molt saludable.

Cadascú expressa un fet en què s'ha sentit content, trist, enfadat, sorprès... posant la cara de l'emoció que expressa.

Pot dibuixar la seva cara amb l'emoció que ha explicat.

Beneficis:

Treballa l'autoconeixement. Ajuda prendre consciència de les emocions i els estats d'ànim.

12- Espresso sentiments.

Ens posem en rotllana, tanquem els ulls i pensem en coses agradables.

També ho podem fer asseguts a la cadira.

Obrim els ulls i comencem la sessió, fent expressions facials.■

a) Expressar amb la cara, sense dir res, com ens sentim quan estem feliços.

b) Expressar la tristesa, la frustració, l'enuig, la sorpresa, la por... etc

c) Expressar emocions i sentiments amb tot el cos: caminant contents, tristos, enfadats, relaxats... etc.■

d) Expressar emocions i sentiments a través dels personatges d'un conte. Els contes són molt apropiats per fer aquest tipus de treball i els nens si senten molt identificats.

Beneficis:

Treballa les emocions i ajuda a reconèixer-les, a expressar-les i també a reconèixer els sentiments i les emocions dels altres.



13- El passeig de la confiança.

Es pot començar el joc amb dos nens i els altres observen en silenci.

1- Es tapen els ulls d'un nen amb una roba, i l'altre, el porta agafat de la mà o del braç i el va passejant per l'aula, el pati.... És aconsellable fer-ho en un espai conegut.

Al principi, el nen que guia pot anar donant instruccions: ara girarem, ens acostem a una taula, a una cadira, ens acostem a la paret... si ho fem a l'aire lliure, ens acostem a un arbre, pujarem tres esglaons... depèn de l'edat, es fa més fàcil o més complicat.

2- Quan tots han vist el joc, es poden incorporar més parelles. Després d'uns minuts, es canvien els rols.

3- Un cop han participat tots, és interessant seure en rotllana i fer un diàleg, perquè puguin expressar els seus sentiments.

- Com et senties quan tenies els ulls tancats?
- Com et senties quan guiaves el teu company?
- Tenies por, o confiaves en l'altre?

Beneficis:

Treballa la por i ajuda a confiar en l'altre, a expressar les emocions, a través del cos i el diàleg.

14- Gometes de colors.

1- Estirats al terra amb els ulls tancats o asseguts a la cadira amb les mans sobre la taula i els ulls tancats.

El mestre posa un gomet a la mà de cada nen, fent servir tres colors diferents.

Es posa un gomet de diferent color a un nen/a (o dos).

2- Obren els ulls i els hi diem que s'agrupin per colors. El nen/a que té el color diferent, evidentment, no pot entrar a cap grup.

Preguntes:

- Quants grups hi ha?
- Quants nens/es formen de cada grup?
- Preguntar al nen que ha quedat sol com se sent: trist, enfadat, indiferent?
- Què podem fer, perquè el nen/a que ha quedat exclòs, entri en un grup?

Beneficis:

Treballa les relacions socials i els sentiments. Ajuda a buscar solucions davant les diferències.



15- Netegem la casa.

Treballem les articulacions i eliminem toxines. Es pot fer drets o asseguts a la cadira.

- a) Rotació dels turmells: dret, esquerre, els dos.
- b) Flexió del peu, endavant, endarrere.
- c) Obrir i tancar les mans.
- d) Rotació dels canells en els dos sentits.
- e) Braços estirats endavant: flexió i extensió de les mans.
- f) Sincronitzar amb la respiració: inspiro, aixecar el peu i la mà alhora, exhalo baixar-los (amb els nens petits no s'incorporarà la respiració).
- f) Rotació d'espatlles.
- g) Flexió i extensió de l'avantbraç. Es pot sincronitzar amb la respiració: inspiro estirar, exhalo, flexionar.
- h) Rotació d'un braç, l'altre, els dos alhora.
- h) Moviment del coll: davant, enrere; flexió lateral, dreta, esquerra; rotació en els dos sentits. S'ha de fer molt suau, o bé realitzar només mitja rotació: davant-dreta, davant-esquerra.

Beneficis:

Ajuden a eliminar toxines del cos, tensions i cansament. Els exercicis de mans i peus, relaxen i tonifiquen alhora.



16- El lleó (Simhasana).

1- Assegut sobre els talons, l'esquena ben recta i les mans sobre els genolls.

Inspira pel nas i exhala per la boca, traient la llengua tant com puguis, mentre imites el rugit del lleó.

2- Es pot fer en forma de joc, pintant la cara dels nens, obrint els dits de les mans com si fossin les urpes del lleó, etc.

Beneficis:

Enforteix el coll i ajuda a prevenir refredats. Neteja la llengua. Allibera tensions i tonifica els músculs de la cara. Treballa la confiança.



7.2- PREPAREM-NOS PER A L'ASANA.

7.2.1-Escalfaments.

Podem començar a preparar el cos de moltes maneres: treballant les articulacions, com he explicat abans, fent massatges energètics o bé amb algun exercici: la bicicleta, carreres, estiraments, respiracions, relaxacions curtes, etc. Tots els exercicis d'escalfament, serveixen per preparar el cos i la ment.

7.2.2- Com presentar les “asanas” als nens.

Després dels escalfaments que ens ajuden a preparar el cos, a mantenir la flexibilitat, alliberant tensions i a preparar-lo per fer les asanes, es poden presentar en forma de joc, sobretot amb els més petits.

Les asanes es presenten de forma dinàmica o es mantenen durant un període de temps curt i no s'exigeix una precisió, aquesta va sorgint amb la pràctica. És un bon moment perquè aprenguin a fer els moviments de forma suau, amb atenció i concentració, prenent consciència de la postura, de l'escolta i de la respiració.

Es poden intercalar postures estàtiques amb altres més dinàmiques.

Un altre aspecte important, que ja he esmentat, és el fet de no entrar en competició, ni amb un mateix ni amb els altres, cadascú arriba fins allà on pot.

Les postures s'identifiquen amb el nom d'animals, objectes o elements de la natura. Es poden fer servir fotos, dibuixos, inventar històries que portin a l'alumne cap a la seva realització o explicar una mica la vida d'aquell animal, planta o objecte que es treballa.

Generalment els infants tendeixen a tenir moments curts d'atenció i a patir canvis d'humor.

També és important deixar espais de llibertat, on el nen pugui fer l'asana que més l'hi agrada, o bé entre tots, fer una asana “original”.

7.2.3- Objectius específics.

- Prendre consciència del cos i de les seves possibilitats.
- Desfer bloquejos energètics del cos.
- Millorar la flexibilitat en les articulacions.
- Augmentar l'estirament muscular.
- Estimular la respiració i la circulació de la sang.
- Afinar els sentits.



7.2.4- Descripció de diferents asanes.

1- Postura drets (tadasana).

És una postura d'estirament cap amunt.

1- Prendrem contacte amb el terra, el pes del cos ben repartit sobre els peus. Ens imaginem un fil que surt del mig del cap i ens estira cap amunt.

2- Rotació dels genolls cap enfora.

3- Bascar la pelvis lleugerament cap endintre.

4- Obrir el pit i relaxar les espatlles.

5- Barbeta cap avall, per estirar les cervicals i mantenir-les obertes.

6- Relaxar tot el cos. Tancar els ulls i sentir la seva verticalitat.

Una mala postura vertebral, pot portar problemes d'esquena.

La zona lumbar fa un gran esforç pel fet d'estar drets. A vegades, provoca una lordosi o una cifosi dorsal.

Al caminar, hem de mantenir l'esquena recta i la caixa toràctica ben oberta, mirar endavant i caminar amb decisió.

Beneficis:

Corregeix defectes de l'esquena. Augmenta la confiança en un mateix.

2- La papallona (baddha konasana).

Asseguts al terra en la postura de lotus. Obrirem les cames i ajuntarem les plantes dels peus. Amb les mans, ens agafem els peus, mantindrem l'esquena recta i anirem obrint i tancant les cames, com si fóssim una papallona que mou les ales.

Beneficis:

Serveix per reforçar les cames i relaxar-les.

3- El llibre (paschimottanasana).

Aquesta asana es diu "la pinça". En alguns llibres de ioga per a nens, es pot trobar amb aquest nom, que és més significatiu.

1- Assegut al terra, les cames estirades. Inspiro pel nas, portant els braços fins a la vertical.

2- Traient l'aire, vas portant l'esquena endavant ben estirada. Agafa't els peus amb les mans, sense doblegar els genolls; si no hi arribes, agafa't els turmells.



Si pots, toca amb el cap els genolls com si fossis un llibre tancat. Inspirant pel nas, ves pujant l'esquena i els braços fins a la vertical. Ara ets un llibre obert.

Repeteix aquest moviment unes quantes vegades.

El mestre (o l'alumne) pot preguntar a l'altre quin llibre és: sóc el conte de la Ventafocs, sóc un llibre de cuina, sóc un llibre de jocs, etc.

Beneficis:

Estira l'esquena i la part posterior de les cames. Augmenta la flexibilitat als malucs.

4- La cobra (Bhujangasana).

1- Estirat al terra sobre el ventre. Portar les mans al costat de les espatlles.

2- Inspirant pel nas, vas pujant els braços a poc a poc i portes el cap una mica enrere, Traient l'aire, tornes cap el terra.

3- Anem a jugar: un davant de l'altre, quan una cobra puja, l'altre baixa, pujar i baixar alhora. És important crear un clima divertit, on els nens s'ho passin bé.

Beneficis:

Flexibilitza l'esquena, la respiració es fa més profunda, tonifica el ventre, les lumbar, les dorsals i les cervicals.

5- El cocodril (Nakrasana).

1- Estirat de panxa al terra, les cames juntes i els dits dels peus ben estirats (com si fossin la cua del cocodril). Les mans a l'alçada de les espatlles. Respira tranquil·lament amb els ulls tancats, com ho fan els cocodrils. Quan et despertis, començaràs a estirar-te.

2- Puja el cap i el pit per davant i estira'l bé, al mateix temps, pugues les cames per darrere, estirant bé els dits dels peus.

3- Pots desplaçar-te pel terra caminant, primer amb una mà i després amb l'altre, girar el cap i la cua cap un costat i cap a l'altre, etc.

4- Ara et quedes quiet i ensenyes les dents imitant el somriure del cocodril, pujant els llavis per ensenyar més bé les dents. Mostra també les urpes, separant els dits de les mans com si volguessis marcar el teu territori.

Beneficis:

Serveix per enfortir els músculs abdominals i afavoreix la digestió. Dóna força i confiança.



6 - El gat (Marjarasana).

1- La postura del gat es fa de genolls amb les mans tocant al terra, l'esquena recta i la mirada avall.■

2- Treu l'aire mentre vas pujant l'esquena ben amunt, portant la barbeta cap el pit, baixant el còccix i separant els omòplats. Aquesta postura l'adopten els gats quan estan enfadats o quan veuen un perill. Es pot imitar la veu del gat al baixar el cap mèuuuuu", d'aquesta manera es potencia l'exhalació.

3- Inspirar aixecant el cap i arquejant l'esquena cap avall, el còccix també s'aixeca. Es van alternant els dos moviments, unes quantes vegades.

Beneficis:

Flexibilitza l'esquena, alleugereix la tensió en aquesta part i a les cervicals. Enforteix la musculatura del ventre.

8- El gos s'estira. (Adho mukha svanasana).

1- Adopta la postura del gat, arquejant l'esquena cap avall, mentre inspires. Els dits dels peus flexionats cap endintre.■

2- Al treure l'aire, pugues les cames i les estires del tot mentre amagues el cap; els malucs ben amunt. Relaxa les espatlles i respira profundament.

3- Baixa flexionant les cames i portant els genolls al terra. Pujant el cap, vas arquejant l'esquena com en la postura del gat (inspira). Repetir-ho tres o quatre vegades.

Beneficis:■

Estira i enforteix els músculs, els braços i les cames.

Redueix l'estrès i millora el mal de cap. Tonifica la columna i millora la digestió.

9- El triangle (trikonasana).

1- Drets. Separar les cames i posar els braços en creu.

2- Traient l'aire, flexionar el cos cap el costat esquerre, portant la mà al terra i el braç dret estirat ben amunt. La mirada en direcció al braç estirat. Tornar a pujar el cos amb els braços en creu i traient l'aire, flexionar-lo cap a la dreta, portant la mà al terra o al turmell.

Beneficis:

Enforteix la musculatura i les articulacions de tot el cos. Tonifica les cames i els òrgans abdominals. Millora el mal d'esquena i obre el pit.



10- La muntanya (parvatasana).

1- Postura de lotus. Les mans juntes davant del pit.
En inspirar, pugem els braços ben estirats, per sobre del cap.

2- Al treure l'aire, tornem a portar els braços davant del pit. Repetir-ho unes quantes vegades.

Beneficis:

Ajuda a tonificar els músculs abdominals, l'esquena i els braços. La respiració es fa més profunda, millorant la circulació de la sang.

11- El pont (setu bandhasana).

Estirat al terra amb les cames flexionades. Els braços al costat del cos amb els palmells de les mans tocant al terra.

1- Inspira mentre aixeques els malucs i l'esquena del terra, com si fossis un pont.

2- Traient l'aire, vas baixant l'esquena al terra i la relaxes. Repetir-ho unes quantes vegades.■

Beneficis:

Tonifica l'esquena i la manté flexible, estira els músculs abdominals. Expandeix el pit, millorant els problemes respiratoris. Enforteix les cames.

Beneficis:

Tonifica l'esquena i la manté flexible, estira els músculs abdominals. Expandeix el pit, millorant els problemes respiratoris. Enforteix les cames.

12- El camell (ustrasana).

1- De genolls, les mans darrera els ronyons. Portar el cap una mica enrere.■

2- Inspires pel nas i vas baixant amb cura, poses les mans als talons i el cap enrere. Aguantes la postura una mica, respirant lentament pel nas. Anar relaxant la musculatura de la pelvis, els malucs, quàdriceps, columna...

3- Tornar a pujar a poc a poc, portant les mans als ronyons. Aquesta asana, necessita primer un bon escalfament per anar preparant el cos i s'ha de realitzar amb molta cura.

Beneficis:

Es fa un estirament global de la part davantera, flexibilitza la columna, actua sobre el sistema parasimpàtic, la pelvis i les glàndules suprarenals.



13- La cigonya:

- 1- De puntetes, els braços estirats enrere, com si fossin dues ales.
- 2- Porta el pes del cos cap a la cama dreta i estira la cama esquerra enrere, posant les mans sobre la cama dreta i inclinant el cos endavant, intentar mantenir l'equilibri.■
- 3- Repeteix l'exercici, canviant de cama i estira els braços endavant, al costat de les orelles o bé en creu.
Aquesta postura és més apropiada per a nens a partir de set o vuit anys, ja que mantenen millor l'equilibri.

Beneficis:

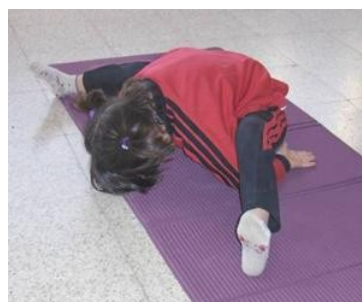
Treballa l'equilibri i la concentració. Estira el cos i relaxa la ment.

14- La tortuga (Kurmasana).

- 1- Assegut al terra amb les cames separades. Doblega una mica els genolls, posa les mans al terra davant teu, relaxa les espatlles i aixeca el pit, estirant la part abdominal.
- 2- Comença a flexionar l'esquena endavant i passa els braços per sota dels genolls. El ventre lleugerament endintre, per protegir la part baixa de l'esquena.■
- 3- Fes pressió amb les mans al terra i baixa el cap (si pots fins a tocar el terra) però sense forçar. Continua estirant els braços i les cames; els malucs se separen. Imagina't que la teva esquena és la closca de la tortuga, tanca els ulls i mira què passa dintre de la teva casa.
- 4- Per sortir, tornes a dirigir els sentits cap a l'exterior, vas pujant lentament els braços i l'esquena i ajuntes les cames. Pots descansar en la postura del fetus "*apanasana*" (explicada a pratyahara).

Beneficis:

Estira la musculatura de l'esquena i del coll, fa un massatge abdominal, obre els malucs i estimula la ment. També ajuda a relaxar-la.





15- El gronxador.

- 1- Assegut amb les cames ben separades, aixeca els braços enlaire inspirant.
- 2- Traient l'aire, flexiona el cos endavant fins a tocar amb les mans al terra i estira els braços.
- 3- Agafa't els peus o els turmells amb les mans. Torna a pujar lentament, inspirant.

Beneficis:

Es fa un treball amb els isquiotibials i els abductors pubians, alhora que estires l'esquena. En forma de joc, afavoreix la relació amb els altres i l'amistat.

16- La campana.

- 1- Ens posem per parelles d'esquenes i en postura de lotus (tadasana). L'esquena recta i ben junta. Us agafeu pels colzes, creuant els braços.
- 2- Posar-se d'acord, per veure qui comença. Un flexiona el cos endavant, mentre l'altre, estira l'esquena enrere. Podeu imaginar-vos que sou una campana i cantar la cançó "ding-dong..." També es pot fer amb les cames estirades.

Beneficis:

Estira l'esquena i la flexibilitza, al mateix temps que la relaxa. És un treball cooperatiu en què els dos participants s'han de posar d'acord. Treballa també les habilitats socials.



7.3- RESPIRACIONS I PRANAYAMAS.

7.3.1- Introducció.

Avui en dia, els nens passen moltes estones asseguts, tant a l'escola com davant de l'ordinador, mirant el televisor, els videojocs.... Això fa que es tornin passius i receptius. També fan moltes activitats extraescolars que els hi resta temps d'esbarjo.

Aquesta forma de vida, no afavoreix la respiració natural del nen.

La respiració i el pranayama, serveixen per millorar problemes d'asma, estats d'ansietat, potencien la cohesió de grup, ja que aprenent a ser conscient de la respiració, el nen es pot controlar millor, guanyant en confiança i acceptació. Treballant l'exhalació, afavorim la relaxació.

Amb el ioga es poden fer retencions d'aire (*kumbhaka*) a partir d'una certa edat (8 o 9 anys), sempre de forma senzilla i amb molt poc temps de durada. Altres *pranayamas* no es practiquen fins a l'edat adulta.

Tots els exercicis que presento, es poden fer a l'aula. Una altra forma de treballar-los és amb dibuixos o seqüències. S'ha de seguir el dibuix amb el dit o amb la mirada, coordinant el moviment amb la respiració.

El ioga dóna molta importància a l'energia vital, i els *pranayamas*, ajuden a regular-la. N'hi ha de dos tipus, els que serveixen per alliberar tensions físiques, emocionals i mentals i els que ens relaxen i permeten centrar l'atenció, millorant la concentració.

7.3.2- El ritme respiratori.

El ritme de la respiració és el que determina els seus efectes. Com he dit abans, hi ha diferents tipus de respiracions, unes serveixen per calmar la ment i portar a la persona cap a la relaxació, d'altres serveixen per donar energia i millorar el to vital.

En funció del seu ritme, es poden classificar en tres categories:

1- Respiració revitalitzant o energètica. L'exhalació és activa, més curta i potent que la inspiració. La inspiració és passiva i més lenta.

2- Respiració tranquil·litzant o relaxant. L'exhalació és passiva, més lenta i llarga que la inspiració. Aquesta és activa.

3- Respiració equilibrant o harmònica. La durada entre la inspiració i l'exhalació és igual.

Conscients dels efectes de la respiració sobre el cos i la ment, els "ioguis" van desenvolupar els *pranayamas*, un conjunt de tècniques que serveixen per regular la respiració.



7.3.3- Objectius específics.

- Prendre consciència de la respiració.
- Aprendre a respirar bé.
- Observar diferents músculs i parts del cos que intervenen en la respiració.
- Experimentar diferents respiracions i pranayames.
- Incrementar el nivell d'energia (prana).
- Regular i equilibrar el flux d'energia, per estabilitzar l'activitat mental.

7.3.4- Exercicis.

El ioga dóna molta importància a les tres respiracions: abdominal, intercostal i clavicular. Les tres juntes, formen la respiració iòguica o completa.

1- Respiració abdominal.

És la respiració més natural.

1- Assegut al terra en postura de lotus, l'esquena recta, o bé assegut a la cadira. També es pot fer drets i estirats al terra.

Tanca els ulls i porta les mans al ventre. Observa el seu moviment al respirar: quan inspires, el ventre s'infla com un globus i quan treus l'aire, es desinfla. La respiració es fa relaxada i superficial i va alliberant les tensions de la zona abdominal.

Si un nen respira malament, pot ser que tingui el diafragma bloquejat o la zona abdominal tensa.

Poder actuar des de la respiració, és molt important i terapèutic. Però convé que nosaltres, els mestres, sapiguem una mica per quin terreny ens movem.

La respiració abdominal, és aconsellable començar-la a practicar estirats al terra i posar les mans sobre el ventre per observar el seu moviment, quan inspires el ventre puja, quan exhales el ventre baixa.

Es pot construir un vaixell de paper, col·locar-lo sobre el ventre i observar el moviment del vaixell amb la respiració, deixant aquesta ben lliure i anar alliberant les tensions, fluint com les onades que van i venen, sense esforç.

Amb els alumnes més grans, es pot parlar del diafragma com a múscul que intervé directament en la respiració i que aquest, baixa cap a l'abdomen quan inspirem, i es contrau; quan traiem l'aire puja, i es relaxa.

Beneficis:

Millora la ventilació pulmonar, fa massatge als intestins, estimulant la seva funció, allibera tensions. Repercuteix tant en el cos com en la ment, provocant un estat de relaxació i benestar.



2- Respiració intercostal.

Es pot dir que aquesta respiració és el pas intermedi entre l'abdominal i la clavicular.

1- Les mans al costat de les costelles. Inspira omplint d'aire tota la caixa toràctica i treu-lo, mentre t'ajudes amb les mans, com si fossis un acordió, vas obrint i tancant les costelles amb el moviment de la respiració. Amb els nens petits no cal practicar-la, en tot cas, es fa de forma indirecta.

Beneficis:

Expandeix les costelles i activa el centre energètic del cor "*anahata*".



3- Respiració clavicular.

Les mans juntes darrere el cap. Inspira profundament, portant l'aire fins a dalt les clavícules i ves traient-lo a poc a poc pel nas. Quan arribis al ventre, assegura't que l'has tret tot.

Quan hi ha tensió, a nivell de les cervicals o de les espatlles, aquesta respiració es veu limitada i no deixa que els pulmons respirin lliurement. Amb els nens petits farem només la respiració abdominal. Les altres dues, es poden fer de forma indirecta, presentant-les en forma de joc (quan fas aquesta respiració, ets com un globus que s'enlaira cap el cel).

Beneficis:

L'aire puja fins el pit i l'obra, utilitzant els músculs implicats en la respiració. Ajuda a eliminar l'aire residual i relaxa.



4- Respiració completa o iòguica.

Engloba les tres respiracions anteriors i es fa servir molt en el ioga, ja que allibera tensions i assegura una màxima captació d'oxigen i *prana*, eliminant l'aire viciat.

Agafar aire inspirant i portar-lo fins les clavícules, aguantar un moment i exhalar, traient-lo pel nas (es pot treure per la boca), relaxem tot el cos.

Amb els nens petits es pot presentar en forma de joc: omplim tot el cos d'aire, com si fóssim un globus i l'anem traient pel nas o per la boca, com si el globus es desinflés. Relaxar.

És aconsellable començar-la a practicar estirats al terra, en *savasana*. Més endavant, quan ja portin certa pràctica, es pot fer assegut al terra amb la postura de lotus, o a la cadira.

Practicar-la quan els nens estan cansats, després d'un examen o quan es cregui convenient.

Beneficis:

Ajuda a eliminar l'aire residual, millorant l'oxigenació dels pulmons i la sang. Practicar la respiració completa, serveix per mantenir-te sa i eliminar tensions.

Relaxa, revitalitza i dona claredat mental.

5- El globus.

1- Es dona un globus a cada nen perquè l'infla i el lligui. Quan tots tinguin el globus a la mà, els hi demanem que pensin un desig.

2- Inspiren amb el globus a la mà i el llencen ben enlaire, com si volguessin fer-lo arribar al cel, mentre van fent l'exhalació.

Beneficis:

Potencia l'exhalació, augmenta la quantitat d'oxigen als pulmons. Ajuda a calmar la ment i a treballar un aspecte més intern, com són els desitjos.



6- Respiració de l'abella (brahmari).

Es pot practicar estirat al terra, assegut en una cadira, en la postura de lotus o sobre els genolls. Relaxar el cos i tancar els ulls.

1- Tapa't les orelles suaument amb el dit índex i escolta la teva respiració.

2- Inspira pel nas i treu l'aire per la boca, tot fent el so "zzzz". Es repeteix unes quantes vegades.

Beneficis:

Relaxa el cos i la ment. És aconsellable fer-la, quan els nens estan nerviosos o cansats.

7- El con.

Material:

- Un foli, cartolina, full de revista o paper xarol.
- Tisores, cola, llapis (si es ressegueix amb una plantilla la forma del con).
- Palles.

1- Primer confeccionarem un con. Imagina't que anem a fer un viatge espacial, cada con és un coet i nosaltres li donarem l'energia que necessita per enlairar-se.

2- Posem el con dins la palla i bufem ben fort, fins que el "coet" surti disparat.

Beneficis:

Treballa la respiració profunda, ajudant a tranquil·litzar el sistema nerviós. També millora l'atenció i la concentració. Es crea un clima de socialització i de diversió.

8- Cadena de muntanyes.

Inspira tot pujant fins a dalt de la muntanya, exhala tot baixant fins a la plana. Es pot contar el temps que es tarda per arribar a dalt de la muntanya, tenint en compte que el de baixada, ha de ser el mateix.

Beneficis:

Equilibra i harmonitza la respiració, al fer que l'aire s'iguali en aquest procés.



9- Apagar una espelma.

1- Agafar una espelma i encendre-la. Inspirar profundament i treure l'aire, molt suaument per la boca. Veure si l'espelma s'apaga.

2- Inspirem profundament i traiem l'aire de cop per la boca. Comprovem que l'espelma s'apaga més fàcilment

Beneficis:

Potencia l'exhalació. En el primer cas tranquil·litza, en el segon, revitalitza.

10- Olorar la natura.

1- Drets o asseguts. Agafem una flor i l'olorem profundament, sentint tot el seu aroma.

2- Imaginem-nos que olorem una flor tot pujant els braços fins a la vertical. Podem imaginar que olorem l'aire del mar, l'herba fresca, els arbres del bosc...

3- Baixem els braços exhalant.■

Beneficis:

Treballa la respiració completa que ens fa sentir millor, ens relaxa i ens renova. Ajuda a prendre consciència i a desenvolupar el sentit de l'olfacte.



7.4- PREPAREM-NOS PER A LA RELAXACIÓ. PRATYAHARA.

7.4.1- Per què la relaxació a l'aula.

Els nens, des que s'aixequen fins que se'n van a dormir, no tenen gaires oportunitats de tancar els ulls, de relaxar-se i recuperar les energies. És per això que uns moments de repòs els hi va molt bé i els hi agrada.

Si procurem fer petites pauses, permetrem que l'alumne vagi assimilant la informació que se li dona.

La relaxació és molt important: a nivell neuromuscular, hi ha una dilatació dels vasos sanguinis, disminueix el ritme cardíac i augmenta la temperatura corporal, disminueix la tensió arterial i la respiració es fa més tranquil·la, es regularitza el sistema digestiu, hi ha una disminució dels sentits externs i un augment de la percepció interna. Ajuda a desenvolupar la concentració, eliminant tensions i fent que l'energia circuli de forma creativa. D'aquesta manera, el nen expressarà d'una forma més espontània les seves necessitats afectives.

La música, és també una eina important per a la relaxació. A la classe, moltes vegades, poso una música suau mentre els alumnes treballen i això fa que parlin més fluix i l'ambient sigui més tranquil. Una música apropiada, asserena la ment i porta cap a un estat de relaxació i benestar.

El so produeix canvis energètics i fisiològics, actua a través de la vibració sonora i ens connecta amb la nostra realitat profunda, equilibra les nostres energies i ens dona l'oportunitat de reviure el silenci, tant important a l'aula en moments determinats, per restablir la calma.

Des de la música clàssica fins a la música amb el didgerido, la tampura, els bols tibetans, les campanes tibetanes, el tam tam, el gong, el bansuri, el monocordi, els diapasons, la veu, el cant d'harmònics... tots són elements utilitzats per a fer aquest viatge interior.

7.4.2- Objectius específics.

- Aprendre a relaxar-nos per reduir l'estrès.
- Aprendre a relaxar-nos per millorar l'atenció i la concentració.
- Treballar els sentits per mitjà de la relaxació.
- Fomentar els valors i les emocions positives ja que ens aportaran pau i benestar.
- Relaxar el cos i la ment per sentir el nostre "ser intern".
- Experimentar el plaer per a la quietud i el repòs.

7.4.3- Comença el dia en calma.

Cal que els nens comencin el dia en calma, per això és important crear un ambient favorable des de casa.

És convenient que els nens s'aixequin amb temps i puguin gaudir d'un bon esmorzar, sobretot si és saludable: fruita, cereals, llet, etc.

Després d'esmorzar i de rentar-se les dents, poden fer alguna cosa relaxant fins a l'hora d'anar a l'escola: mirar un conte, escoltar música, dibuixar...etc. Tant si van en cotxe com a peu, se'ls hi ha de transmetre calma, intentant anar amb el temps suficient per no posar-nos nerviosos i si durant el dia,



pot seguir aquest ritme en el treball, fent qualsevol activitat de forma activa però tranquil·la, anirem guanyant tots en qualitat i els hi ensenyarem formes més saludables de viure.

7.4.4- Exercicis.

1- La fulla plegada (balasana).

De genolls, asseguts sobre els talons, vas portant el cap al terra i els braços estirats enrere. És una postura de descans que es pot intercalar durant una sessió de ioga, psicomotricitat o d'educació física.

Beneficis:

Relaxa sobretot l'esquena els braços i el cap. Fa un massatge als òrgans interns.



2- Descansar sobre el ventre.

1- Estira't sobre el ventre flexionant els braços davant teu. Col·loca les mans una sobre l'altra i posa-hi el front a sobre per descansar.

2-. Relaxa el pit, el ventre, la pelvis i les cames. Sentir tot el pes del cos i abandonar-se sobre el terra. Els dits grossos del peu es toquen i els talons es relaxen.

3- Respira profundament, sentint el massatge que aquesta postura et produeix en el ventre.■



Beneficis:

Les postures de descans sobre el ventre, permeten un contacte directe amb el terra i provoquen un massatge molt beneficiós sobre el plexe solar, el diafragma i la pelvis.

3- Bebè Krishna.

1- Estirat al terra sobre el ventre, allarga el braç dret endavant.

2- Estira el braç esquerre lateralment i flexiona'l. La cama esquerra també flexionada, formant un angle de 90°, a l'alçada dels malucs.

3- La gamba dreta descansa al terra. El braç dret i la cama dreta, estan estirats. El braç esquerre i la cama esquerra, estan flexionats.

4- Respirar profundament i repetir la postura per l'altre costat.

Beneficis:

És una bona postura per descarregar l'esquena i sobretot la zona lumbar. Va bé després de practicar la cobra, l'arc i totes les extensions enrere.

Beneficis:

Relaxa sobretot l'esquena i el cap. Fa un massatge als òrgans interns

4- Postura del fetus (pavanamuktasana).

Estirat al terra, flexionar les cames cap el pit i abraçar-se a elles.

Beneficis:

Ajuda a relaxar l'esquena, sobretot la part de les lumbar. Serveix moltes vegades com a contraposició a una flexió endavant.

5- Postura del nen.

De genolls al terra, el pes del cos cap els talons. Els braços flexionats per davant del cos, una mà sobre l'altra i descansant el cap sobre les mans.

Assegut a la cadira, els peus descansant al terra.

Flexionar els braços, els colzes oberts, posar una mà sobre l'altra i descansar el front sobre les mans.

Beneficis:

Relaxa tota l'esquena, allibera tensions en el front. La respiració abdominal és lliure i es pot fer adonar als nens del seu moviment.



6- Cançó de bressol.

1- Asseguts a la cadira, l'esquena recta. Tancar els ulls i escoltar els sorolls del voltant (atents i relaxats). Escoltar la pròpia respiració.

2- Tapar-se les orelles amb l'índex de la mà. Inspirar i en treure l'aire, amb la boca tancada emetre el so "mmmm" (fer-ho unes cinc vegades). Es realitza com la respiració "*brahmari*" o respiració de l'abella.

Beneficis:

És un exercici de respiració i de relaxació alhora, prepara per a la retirada dels sentits. Relaxa el cos i la ment. A partir d'aquí, podem començar qualsevol tasca.

7- Contracció-relaxació.

És un treball que ajuda al nen a sentir el pes del seu cos i dels músculs. Aquestes relaxacions serveixen per començar una sessió de ioga, o durant la classe, per fer una petita pausa i alliberar tensions

1- Tensar els dits dels peus, aguantar uns moments i relaxar-los.

2- Tensar la cama dreta i relaxar-la. Fer el mateix amb la cama esquerra i després amb les dues.

3- Tancar el puny de la mà dreta i relaxar-lo. Tancar el puny de la mà esquerra i relaxar-la, tancar les dues mans alhora i relaxar-les.

4- Fer ganyotes amb la cara.

5- Tensar tot el cos i relaxar-lo.

Amb els nens petits, no es nomenarà la dreta i l'esquerra, ja que no tenen encara la lateralitat ben definida.

Beneficis:

Allibera tensions acumulades i preveu l'estrès.



8- Estirament-relaxació.

Els estiraments acompanyats de la relaxació, ajuden al nen a sentir el pes del seu cos, la pell i les articulacions. És semblant a l'anterior, però en lloc de tensar els músculs, s'estiren.

- 1- Separa els dits dels peus i els relaxes.
- 2- Estira bé la cama dreta, relaxa-la. Fer el mateix amb la cama esquerra i després amb totes dues.
- 3- Estira el braç dret, separant bé els dits de la mà i relaxa. Fer el mateix amb el braç esquerre i amb els dos alhora.
- 4- Estira la cara, obrint la boca, treu la llengua i estira-la tant com puguis, obre els ulls tant com puguis i mira cap el sostre.
- 5- Estira tot el cos, inspirant i relaxa'l, traient l'aire.

Beneficis:

Ajuda a prendre consciència de les parts del cos i les relaxa.

9- La serp.

És una relaxació compartida: es va col·locant un nen davant l'altre, amb les cames obertes i el cap descansant sobre el ventre del seu company.

- 1- Posar una música relaxant, sentir el contacte de l'altre i anar afluixant el front, els ulls, la boca, els braços... Escoltar el moviment del ventre, sentir la seva escalfor i anar deixant anar tot el cos.

Beneficis:

Treballa la confiança. També afina els sentits: escoltar la respiració abdominal, sentir l'escalfor del company, el contacte amb la seva roba.

10- Relaxació amb pilotes.

- 1- Col·locar el ventre sobre la pilota i deixar anar el cos. Quan el nen està relaxat, pot tancar els ulls.
- 2- Seure al terra, recolzar l'esquena i el cap damunt de la pilota i anar relaxant tot el cos. Posar una música relaxant.

Beneficis:

Ajuda a relaxar tot el cos. Primer s'ha de crear un vincle de confiança amb l'objecte, per després deixar-se anar.



11-El cadàver (Savasana).

1-Estirat al terra en *savasana*, els ulls tancats, els braços al costat del cos, palmells de les mans mirant enlaire.

2- Vas relaxant tot el cos. El mestre pot agafar el braç d'un nen i fer-lo caure, per veure si està ben relaxat, pot fer el mateix amb una cama, movent el cap d'un costat a l'altre... és important que l'alumne aprengui a deixar-se anar. El ventre puja i baixa amb la respiració, i aquesta, es va fent cada vegada més tranquil·la.

Beneficis:

És una postura de descans. Relaxa i equilibra el cos i la ment.

12- La paraula clau.

És una frase que preparem personalment i que gravarem en el nostre inconscient.

Per exemple, una persona insegura dirà "confio en mi" i això farà canviar el mal hàbit. Quan es repeteix de forma continuada, el cervell s'orienta en el sentit desitjat.

Es pot fer a la nit abans d'anar a dormir, repetir tres vegades la frase clau, pel matí al despertar-nos, durant la relaxació o després. En el ioga nidra, s'anomena "*sankalpa*" (frase positiva).

Beneficis:

Millora la confiança en un mateix i reforça el pensament positiu. Al repetir-la en el moment en què estem més relaxats.



13- Relaxacions llargues.

Introducció.

Les relaxacions que presento a continuació, són més llargues i profundes. La seva durada pot ser de cinc a deu minuts. Moltes vegades es fa servir la visualització per potenciar els sentits interns, la imaginació i la creativitat. També es poden treballar els valors. Quan la ment està relaxada, assimila millor la informació.

Explicar als alumnes que a vegades, necessitem descansar per tornar a sentir-nos millor i carregar-nos d'energia

1- Relaxació profunda.

Estirats al terra (o asseguts a la cadira amb el cap sobre la taula), els ulls tancats. Es pot posar una música de fons, tancar la llum o baixar les persianes i comencem a parlar suaument, convidant al silenci i a l'escolta. És important fer relaxacions més llargues quan acaba una sessió de ioga o en moments en què els nens estan molt cansats i necessiten recuperar-se (entrant del pati, al tornar d'una excursió, després d'un examen...).

Les visualitzacions són molt interessants perquè ajuden al nen a fer volar la seva imaginació.

Anar relaxant tot el cos: els peus, les cames, l'esquena, el ventre...

La respiració cada vegada és més tranquil·la, els braços i les mans cada vegada estan més lleugers i relaxats, notes la seva escalfor. Respira i relaxa les espatlles, el coll, el cap... relaxa la cara, el front, els ulls, les galtes, la boca. Tot el teu cos està relaxat i tranquil... començar la visualització.

2- L'estrella.

1- Estirats al terra formant un cercle, es van acostant al centre fins que es toquen amb els peus i senten la seva escalfor.

2- Quan han pres contacte amb els peus i es van relaxant, se'ls convida a tancar els ulls i es pot introduir una història:

Imagineu-vos que sou una estrella que brilla dalt del cel. Una música relaxant, ajudarà a entrar en aquest ambient de calma.

Per sortir de la relaxació, es fa a poc a poc, fent primer la respiració més profunda, movent els dits de les mans, els dels peus, estirant-se o fent un badall... i donar un temps perquè tothom es vagi incorporant.



3- La tardor.

1- Estirats al terra, deixem que tot el cos descansi sobre el matalàs i ens imaginem tot l'espai que ocupem des del cap fins a la punta dels peus. Escoltem la respiració abdominal, sense forçar-la i sentim com el ventre puja i baixa. Cada vegada es va fent més tranquil·la. Comencem la visualització.

2- Ens imaginem que estem estirats sobre l'herba d'un prat.... és molt tova. El sol brilla dalt de cel i ens escalfa... és la tardor i les fulles dels arbres són de molts colors...el terra, és com una catifa de fulles... les trepitges, són molt toves... el sol continua escalfant... els ocells canten dalt dels arbres, escolta el seu cant.

Ara comencem a respirar més a fons... movem els dits de les mans... els dels peus... anem movent tot el cos... ens estirem... girem el cos cap els costats... i obrim els ulls.

3- En acabar la relaxació, podem fer una rotllana i que els nens expliquin l'experiència: com s'han sentit, com eren els arbres, la sensació al trepitjar les fulles... deixant que tots parlin i facin servir la seva imaginació.



4- La platja.

Per aquesta relaxació, és molt adient posar una música del mar, amb el so de les onades o de les gavines.

Imagina't que estàs estirat a la platja. La sorra t'escalfa l'esquena i et sents molt bé. El sol brilla i et dóna la seva energia i la seva escalfor. Ves respirant suaument...

escolta el so de les onades quan van endintre... i tornen cap a la sorra. El mar és d'un blau més intens que el del cel.... observa els dos colors. Veus un vaixell que es va allunyant... cada vegada és més petit, fins que al final... desapareix.

Dalt del cel, unes gavines volen tranquil·lament... mira les seves ales... una d'elles baixa i es posa al teu costat... estàs molt quiet/a per no espantar-la i ella comença a caminar i a passejar per la sorra, fins que al final... torna a prendre el vol... li dius adéu amb la mà.

Escolta la teva respiració, i la vas fent més profunda. A poc a poc, surts de la relaxació.



5- El núvol.

Posar una música relaxant i anar introduint als nens a la relaxació.

Imagineu-vos un núvol blanc, molt suau, que ha baixat del cel per portar-vos a passejar:

S'enlaira suaument i et va acostant cap el cel blau. Sembla que estiguis volant i el vent t'acarona les galtes... al teu costat t'acompanyen altres núvols, tots tenen formes diferents i et saluden amb un somriure quan passes pel seu costat. Respira tranquil·lament mentre vas viatjant per tot arreu... ara t'acostes a un lloc on hi ha molta llum... és de tots colors... és l'arc de Sant Martí.

A poc a poc, el núvol et va baixant cap a la terra. Imagina't que li dones les gràcies per aquest viatge tant meravellós i observes com es va allunyant. Comences a respirar més profundament, a moure les mans, els peus... i tot el cos, t'estires, obres els ulls i et sents ben despert/a, molt a gust i descansat/da.

Com sempre, es pot fer una conversa per veure les sensacions que han tingut i com han viscut l'experiència.





6- La cascada.

Estira't al terra i descansa tranquil·lament escoltant la respiració abdominal (amb els ulls tancats).

Respira suaument i deixa't portar per la imaginació... vas per un camí que és daurat! Mentre camines, veus una cascada, l'observes. És molt bonica, escolta el so que fa l'aigua quan arriba al terra...continua caminant... dalt dels arbres, els ocells canten... escolta el seu cant... i cada vegada et sents més lleuger/a i més content/a... ves respirant l'aire suau que t'acarona... estira't sobre l'herba, escolta la seva olor, toca-la, és fresca? és tova?...

Respira, respira cada vegada més profundament... comença a moure els braços, les cames... t'estires i obres els ulls.

Conversa :

- Com t'has sentit ?
- Com era la cascada ?
- Has vist els ocells?
- T'ha agradat el seu cant?





7- Ioga Nidra.

El ioga nidra, és una relaxació molt completa. Allibera l'estrès i relaxa molt. Penso que és important donar-la a conèixer, encara que amb els nens, s'ha de fer més curta. Ajuda a entrar en un estat de relaxació profunda, obrint el món de l'inconscient i de la imaginació. Alguns exercicis són una mica complexos, però es pot adaptar a ells i fer-ho més curt. En exercicis anteriors ha sortit algun d'aquests apartats.

Els passos són aquests:

- a) Antar mouna: silenci interior.
- b) Sankalpa: pensaments positius.
- c) Rotació de la consciència.
- d) Visualització.
- e) Sankalpa.
- f) Tornada a l'exterior.

- a) Antar mouna, "silenci interior".

Estirat en *savasana*, preparar-nos per a l'exercici, fent un massatge a les orelles per anar despertant aquest sentit.

Escolta els sorolls de fora, primer els més llunyans i després els més propers (pati, classes...)

Escolta la respiració pel nas i per la gola. A continuació, et tapes les orelles amb el dit índex i tornes a escoltar la teva respiració.

Porta els braços al costat del cos, procurant estar quiet i en silenci. Escolta aquest silenci dintre teu... si et ve un pensament, el deixes passar, com si fos un núvol que s'allunya.

- b) *Sankalpa*, "pensament positiu".

Quan el nen estigui en aquest estat d'escolta interior, se li proposa pensar un *sankalpa*, un pensament, una resolució positiva, semblant a l'autosuggestió. El repetirà mentalment tres cops, en forma de frase curta i convençut que es realitzarà. Per exemple:

- Jo sóc valent/a.
- Estic content/a.
- Estic ple d'energia.
- Sóc amic de tothom.

També pot ser l'adult qui proposa el "*sankalpa*" que li interessa.

- c) Rotació de la consciència.

Els nens, estan acostumats a sentir el seu cos en moviment. La rotació de la consciència, els farà viatjar mentalment a través del seu cos que restarà quiet. La consciència, es tindrà que desplaçar el més ràpid possible, d'un costat a l'altre.

1- Pren consciència de la teva mà dreta: els dits de la mà, el palmell, la part de sobre; el canell, el colze, el braç, l'espatlla dreta, les costelles, el costat dret del maluc, la cuixa, el genoll, la cama, el turmell, el taló del



peu, la planta del peu, els dits, començant pel dit gros i anar pronunciant tots els altres. Es fa el mateix amb el costat esquerre.

2- La part posterior del cos: prendre consciència de la part de darrera del cos, començant per la part baixa: els dits dels peus, els talons, els turmells, la part posterior dels genolls, la part posterior de les cuixes, les natges, la columna vertebral, l'esquena, la part posterior dels braços i el cap.

3- La part de davant del cos:

Prendre consciència de tota la part del davant, de forma descendent: el front, les parpelles, l'ull dret, l'ull esquerre, el nas, les fosses nasals, l'orella esquerra, la dreta, la galta dreta, l'esquerra, el nas, els llavis, la llengua, la gola, el costat dret del pit, l'esquerra, el ventre, el melic, els malucs, les cuixes per davant, els genolls, les cames, els turmells i els peus.

4- Tot el cos: prendre consciència de les dues cames, els dos braços, l'esquena, tot el cos per davant, el cap, el cos de forma global.

d) Visualització.

Després de fer la rotació de la consciència, es demana al nen que visualitzi una sèrie d'imatges. Es repeteixen dues vegades lentament, per exemple:

- Una posta de sol.
- Un núvol blanc.
- Una papallona.
- Un dofí.
- Un elefant que camina.
- Un gat que dorm.
- Un vaixell.

e) Abans d'acabar la sessió, es repeteix una altra vegada el "sankalpa", tres vegades.

f) Tornada a l'exterior.

Escolta la teva respiració i els sons que t'arriben de l'exterior.

Comença a moure els braços, les cames, estira't i torna a sentir tot el cos ben despert i ben descansat.



8- Massatges.

El massatge serveix per crear lligams, dóna afectivitat i seguretat. És un dels canals més importants de comunicació ja que t'obre a l'altre. Els seus beneficis són nombrosos, serveix per:

- Combatre l'estrès i l'ansietat.
- Estimular el sistema immunològic.
- Reduir la dispersió mental i la falta de concentració.
- Augmentar la seguretat personal.
- Desfer bloquejos físics i psicològics.
- Dóna sentit d'autenticitat.
- Augmentar el benestar i la felicitat.
- Restablir l'equilibri de les energies subtils.

La relaxació a l'educació infantil, forma part de la vida diària a l'escola on treballa. Els alumnes s'asseuen a la cadira amb els ulls tancats, els braços creuats sobre la taula i el cap descansant a sobre (la postura es va canviant). Dos nens encarregats, passen per darrera, i els hi fan un petit massatge, que es va variant:

- 1- Amb les mans, acariciant l'esquena, el cap, els braços... etc.
- 2- Amb una pilota o dues, es fan rodar per l'esquena, els braços i el cap.
- 3- Amb un "rodet" de massatge.
- 4- Un objecte suau, ploma d'au, tovalló de paper, roba... la passen pel coll, la cara, les mans.
- 5- Passar el dit per darrera l'esquena.



7.5- CONCENTRAR-NOS. DHARANA.

7.5.1- Introducció.

Per poder fer un bon aprenentatge, el cos necessita estar totalment relaxat, la respiració ha de ser lliure, les emocions han d'estar equilibrades i la ment concentrada. Normalment, ens concentrem millor en un ambient tranquil i distès.

Quan la influència dels estímuls externs i l'activitat psíquica han estat contrarestats, la ment es focalitza en una sola cosa: un objecte, un símbol, un so (*mantra*), la respiració etc. D'aquesta manera sorgeix la unió de l'energia mental o concentració.

Per poder aprendre, s'ha de saber escoltar, ha d'haver-hi una "vigilància relaxada" que afavoreixi el plaer per aprendre i això s'ha de desenvolupar. La nostra tasca com a ensenyants, és potenciar "*l'aprendre a aprendre*".

El ioga, és una ciència que parteix del cos per anar, pas a pas, cap el centre de la persona. Ens proposa administrar bé l'energia, saber què volem, ens permet trobar l'equilibri, el silenci, la presència.

7.5.2- Els sentits.

Els sentits tenen la facultat de rebre estímuls tant externs com interns (colors, olors, sensacions, intuïció...).

Tenir consciència d'aquests sentits, implica saber-los reconèixer i percebre'ls (*nyamendriyas*)⁶.

A l'educació, els sentits subtils quasi no es tenen en compte i en canvi, es consideren un pont que permet passar de la presentació dels coneixements, a la comprensió intel·lectual.

Cada un dels sentits correspon a una zona específica del cervell. Aleshores, quants més sentits intervinguin en l'aprenentatge, més gran serà la superfície cerebral implicada. Si assimilem amb tot el cervell, la qualitat de l'aprenentatge serà millor.

7.5.3- L'atenció.

Vivim en una societat immersa en tota una sèrie d'obligacions i necessitats externes, que ens fan dependre d'elles.

Ens ensenyen a ser eficients, a produir, a destacar en tots els àmbits i això ens impedeix estar atents al nostre estat intern, a ser conscients de nosaltres mateixos, a adonar-nos que som els responsables de les nostres pròpies accions.

Quan no estem en el nostre centre, és difícil trobar solucions als problemes i veure-hi clar. Per recuperar l'equilibri, la persona ha d'aprendre a obrir-se cap a l'exterior.

L'atenció, és una eina clau per començar a fer un treball que ens permeti endinsar-nos i descobrir-nos, tot observant el nostre funcionament mental, més enllà dels nostres pensaments. La concentració, es produeix quan podem mantenir una atenció intensa i sostinguda.

⁶ Nyamendriyas: els cinc òrgans de la percepció en el ioga (vista, oïda, gust, olfacte, tacte).



Nosaltres demanem als alumnes atenció i concentració, però no els hi ensenyem els mitjans per aconseguir-ho. Hem d'ajudar-los a centrar la seva atenció en una sola activitat mental, deixant de banda els estímuls de l'entorn.

Hem de poder desconnectar voluntàriament dels estímuls que no ens interessin. També és cert, que quan una activitat interessa realment a un alumne, és capaç d'aconseguir aquesta atenció que desitgem, però el més important, és que aprengui a fer-ho en totes les tasques.

7.5.4- El mandala.

La paraula "*mandala*", significa "cercle" i totes les formes organitzades al voltant d'un punt central. Simbòlicament, el punt central som nosaltres i la línia exterior, és el cosmos. Moltes figures semblants als mandales, apareixen en diverses tradicions espirituals, com el tao dels xinesos, els *chakras* dels hindús o els rosetons de les catedrals. Dins l'Univers, podem veure una gran quantitat de fenòmens naturals, semblants al mandala: el sistema solar, una flor, una fruita tallada per la meitat, el tronc d'un arbre, una teranyina, una estrella de mar etc.

Quan diem a un nen petit que faci un dibuix, per instint, dibuixa cercles. És com si busqués un centre.

Els nens, quan pinten mandales, es relaxen i es concentren. Els ajuda a calmar el sistema nerviós i a equilibrar la ment. És una tècnica fàcil d'aplicar a l'aula i ajuda a treure la part més creativa.

Els colors, s'utilitzen en funció de l'estat d'ànim de la persona i es poden fer servir diferents materials (aquarel·la, tinta, ceres, llapis de colors, guixos, sorra, arròs...). Els mandales amb volum també són molt creatius.

Els nens, poden explorar el dibuix i interpretar-lo segons les seves vivències i sentiments.

Quan es dona un mandala a un nen perquè el pinti, pot afegir-hi elements si vol. D'aquesta manera, a part dels colors, intervé la creativitat.

Hi ha dues formes de realitzar el mandala:

- a) Des de l'exterior cap a dintre.
- b) De dintre cap a fora.

Cada un té el seu significat:

a) Quan es comença el mandala des del centre cap a l'exterior, s'entén que estem expressant les nostres emocions cap a fora.

b) Si l'iniciem de fora cap a dintre, conscient o inconscientment, estem buscant l'equilibri interior. Entrant en un nivell més espiritual, busquem el nostre centre. El significat, dependrà de la manera de començar-lo i d'acabar-lo, dels símbols i dels colors.

Un mandala té parts:

1- El centre. Pot ser un punt, un eix horitzontal o vertical, com la columna vertebral. A partir d'aquí, s'organitza l'espai. Cocteau deia que el centre, és el lloc on la velocitat dorm, és el punt de l'energia condensada. Quan estem desequilibrats, perdem el centre.



2- Parts complementàries. Són les formes i els colors al voltant del centre. No es regeixen per una simetria estricta, hi ha desviaments subtils.

3- Un recés i portes. En el mandala clàssic, la figura central està formada per quatre portes, posades a cada costat d'un quadrat. El quadrat, simbolitza protecció i acollida. Una porta pot estar oberta o tancada. Tancada, simbolitza l'espai on es generen les energies: el somni o els sentits retirats, deixen que la consciència es recuperi. Oberta, està receptiva al canvi i a la transformació. Per això els mandales són eines d'evolució. Simbolitzen el factor essencial de tota existència: l'organització. Són el pas de la confusió a l'ordre.

7.5.5- L'escolta de sons i el cant.

Quan la ment escolta diferents sons, es concentra en les sensacions i es calma. El "*Nada ioga*", és el ioga del cant. "*Nada*" significa "vibració, so". Fa referència al so més pur, a la manifestació interior del so més subtil. El so de la nostra veu, pot desvetllar l'estat emocional o aspectes de la nostra personalitat.

Treballar la veu, produeix canvis en nosaltres, ja que hem de posar atenció a la respiració i ens fa prendre consciència del cos. També desenvolupa la confiança en un mateix i l'autoestima.

El concepte de so, va unit al sentit de l'oïda que és capaç de percebre'l. Dins la tradició iòguica o hindú, la música i el so, han estat utilitzats com a tècniques terapèutiques per ajudar a desenvolupar i a calmar la ment. Els sons harmònics, actuen sobre les estructures òssies i musculars i activen la circulació de la sang, retardant l'envelliment de les cèl·lules pel flux continu d'oxigen.

7.5.6- Objectius específics.

- Afavorir l'aprenentatge, mitjançant la capacitat d'atenció i concentració.
- Treballar l'expressió i la concentració a través dels mandales.
- Aprendre a concentrar-nos amb la música.
- Aprendre a pensar de forma correcta.
- Afavorir una resposta correcta, davant les diferents situacions escolars.
- Desenvolupar la consciència sensorial.
- Desenvolupar la memòria.



7.5.7- Exercicis.

1- Mandales.

Com he explicat abans, el mandala s'utilitza per pintar, dibuixar, expressar la creativitat i l'estat intern. És també un treball d'atenció i concentració. Als nens els hi agrada molt dibuixar i pintar mandales, es crea un ambient de relaxació i concentració que convida al silenci. Si posem una música suau, afavorim la concentració i el silenci.

Es poden realitzar mandales de forma col·lectiva o amb el cos, treballant l'expressió corporal i la dansa.



2- La flor de lotus.

La flor de lotus creix dintre l'aigua i les seves arrels, s'enfonsen en el fang. És una flor molt bonica que obre els seus pètals cap el sol.

1- Assegut en la postura de lotus. Ajunta les mans davant del pit (*namasté*).

2- De forma concentrada, vas obrint els dits de les mans, (menys el dit petit i el polze de cada mà) com si fossin els pètals de la flor. Respira pensant amb el seu color. Torna a tancar els dits suaument i repeteix el "*mudra*" unes quantes vegades.

Beneficis:

Treballa l'atenció i la concentració. També el xacra del cor, "*anahata*", on s'hi guarden els bons sentiments: l'amor, la puresa i la compassió.



3- Visió tratak.

“*Tratak*”, vol dir “mirar un punt fixament”. És un exercici de concentració, que potencia l’atenció i la memòria.

1- Asseguts en rotllana. Posar una espelma al centre, i fer que els nens es concentrin durant un minut en la flama. Tancar els ulls i visualitzar la llum de l’espelma mentalment. Obrir els ulls i repetir l’exercici.

Beneficis:

Treballa l’atenció i la concentració. Si ens concentrem, retenim en la memòria visual l’objecte que hem observat.

4- Joc de memòria.

1- Posar una sèrie d’objectes sobre una safata o una taula (han de ser visibles per a tots els nens). Pot ser qualsevol objecte de la classe: un llapis, joguines, una clau, una goma, una lupa, etc. Els nens, observaran els objectes durant un temps determinat (2 o 3 minuts). No es poden tocar.

2- Tancar els ulls intentant recordar els objectes mentalment. Mentrestant, el mestre els amagarà. En obrir els ulls, escriuran els objectes que recordin en un full o llibreta. Si es tracta de nens petits, els recordaran oralment. La mateixa activitat es pot fer amb paraules, lletres, números, formes etc.

Beneficis:

Desenvolupa l’atenció i la memòria. És important destacar als alumnes que no hi entra la competitivitat.

5- La pissarra.

Un nen fa de pissarra i l’altre es posa rere seu.

1- El nen que fa de pissarra, tanca els ulls, es relaxa i es concentra.

2- El nen que està rere seu, pensa una lletra o un número i l’escriu amb el dit ben a poc a poc. Si l’endevina, canvien el rol.

3- Després d’escriure la lletra, s’esborrarà passant la mà per l’esquena. D’aquesta manera, donem temps a que l’altre, esborri de la seva pantalla mental, la lletra o el número anterior.

Beneficis:

Treballa l’atenció, la concentració i la memòria. També la confiança i els sentits interns (escolta, silenci).



6- Un gest controlat.

Asseguts a la cadira, l'esquena recta, braços sobre la taula amb els palmells amunt.

1- Començarem amb la mà dreta. Ens concentrem en la mà i els dits de la mà, anem tancant-los molt a poc a poc, fins que quedi tancada del tot.

2- Fem el moviment contrari, anar obrint els dits de la mà de forma progressiva, molt lentament. Repetir-ho unes quantes vegades.

3- Farem el mateix amb la mà esquerra i les dues alhora.

Beneficis:

És un exercici d'atenció i concentració molt relaxant. Serveix també perquè el nen aprengui a controlar els seus instints. Es pot fer en qualsevol moment que els nens necessitin concentració o relaxació.

7- Ioga dels ulls.

Els ulls estan sempre actius. Moltes vegades, hi ha una sobrecàrrega d'informació visual que afecta al sistema nerviós i es tradueix en cansament, estrès, mal de cap o falta de concentració.

Els exercicis d'ulls, serveixen per relaxar-los i descarregar el sistema nerviós, això fa que millori la visió.

1- Assegut a la cadira els peus tocant al terra, relaxar la cara i el cos. També es pot fer assegut al terra, en la postura de lotus.

Observar la paret del davant, sense moure gens el cap. Resseguir amb la mirada el costat esquerre de la paret de baix a dalt. Repetir-ho unes quantes vegades. Amb els nens petits, la primera vegada, la mestra pot resseguir el costat amb el dit.

2- Resseguir amb la mirada el costat de dalt, d'esquerra a dreta. Repetir-ho també unes quantes vegades.

3- Resseguir amb la mirada el costat dret, de dalt a baix.

4- Resseguir amb la mirada el costat de baix, de dreta a esquerra.

5- Quan veiem que els nens ho realitzen sense dificultat, podem passar a la fase següent, que és resseguir amb la mirada el quadrat sencer, començant per la part inferior del costat esquerre.

En acabar l'exercici, es freguen les mans amb força, i es col·loquen davant dels ulls, suaument, per relaxar-los. A partir d'aquí, els alumnes estan preparats per començar qualsevol activitat que requereixi atenció.

Beneficis:

Treballa la relaxació dels músculs oculars, l'atenció i la concentració.



8- Exploració.

1- Sortir al pati i observar amb atenció qualsevol cosa lliurement i amb tots els sentits.

Es torna a l'aula i es comenta tot el que han observat o percebut. Els alumnes més grans, poden escriure-ho a la llibreta.

Beneficis:

Afina els sentits (tant interns com externs), millora la memòria i la capacitat d'atenció.

9- Treballar els sentits.

És una activitat que es pot realitzar en molts temes de treball. Es tracta de fer servir el sentit del tacte, i els sentits interns.

1- Amb els ulls tancats, descobrirem quin és l'objecte que tenim entre les mans. Tocar-lo i explorar-lo atentament.

Beneficis:

Millora l'atenció i la concentració, afinant els sentits interns.



7.6- INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ.

7.6.1- Per què la meditació a l'escola.

La pràctica sistemàtica de la concentració, ens porta cap a l'estat de meditació.

Tots sabem que els nens, igual que els adults, estant exposats a tenir estrès o qualsevol tipus de problema psicològic. L'èxit o el fracàs dintre del cercle d'amistats, per exemple, és molt important per a ells.

La vertadera felicitat ve de dintre, no de les coses materials, és per això, que un treball d'autoobservació, ajuda a sentir-se bé amb un mateix, a veure les pròpies necessitats i les dels demés, des d'un punt de vista més comprensiu.

Explicarem als alumnes, que si es concentren bé amb tot el que fan, podran aconseguir més coses a la vida, tant a nivell individual com en el treball o en la relació amb els altres. Per aconseguir-ho, han de ser capaços de centrar la seva ment en una sola cosa.

Les distraccions externes són un obstacle per a la meditació, hem d'aprendre a posar-hi una distància.

Hi ha moltes classes de meditació. No només medita la persona que està asseguda en la postura de lotus, l'esquena recta i en un lloc silenciós o en un temple. Es pot meditar a casa, rentant els plats o anant en tren, per posar algun exemple.

La meditació, activa i estimula el control de la ment. Aquesta estimulació és necessària per fer-nos conscients de tot el que passa, influeix en tots els aspectes de la vida i li dóna significat.

La ment moltes vegades, està enganxada al passat i ens impedeix viure plenament el moment present. Per això és tant important aprendre a centrar-la en un objecte real o imaginari (visualització).

Explicaré algunes meditacions senzilles per prendre consciència de "l'ara" i "l'aquí".

La relaxació, l'atenció, la concentració, les visualitzacions, la meditació, són eines que ens ajudaran a viure millor el moment present i a reconduir l'estat de distracció en què ens trobem moltes vegades.

És important que els alumnes se'n adonin que si fan les coses d'una forma conscient i concentrada, poden acabar més ràpid i realitzar-les millor. D'altra banda, augmentarà la seva autoestima.

Si tenim en compte que la meditació és la capacitat mental de restar concentrat en un objecte o un estímul, la respiració és l'eina que tenim més propera a nosaltres, de manera que la ment, es pot concentrar en ella sempre que vulgui. Això ens permet practicar la meditació en qualsevol lloc o moment del dia: esperant l'autobús, fent cua al cinema, abans d'un examen o d'una exposició oral, etc.

La meditació ens ensenya que res de l'exterior pot afectar al meu "jo" vertader, que tot forma part de la vida, tant els moments bons com els que no ho són tant.



7.6.2- Consells pràctics.

- La meditació ha de ser curta, de dos a cinc minuts és suficient, encara que depèn molt de cada exercici. Més endavant, alguna es pot allargar fins a deu minuts.
- És aconsellable practicar la meditació primer amb un mateix, abans d'introduir-la a l'aula, per tenir l'experiència i per saber amb què ens podem trobar.
- És important sobretot amb els nens petits, introduir-ho com un joc, sense forçar res.
- Explicar als alumnes que els grans atletes i jugadors, abans de competir, acostumen a fer exercicis de concentració, visualització i meditació, per estar més relaxats, més segurs i més conscients del que van a fer. Això els hi farà veure que és una activitat normal i que la podem practicar per concentrar-nos i fer millor la feina.
- És necessari crear un ambient de confiança, que el nen se senti segur.
- Es pot practicar al matí, abans de començar l'activitat del dia, després d'una activitat llarga, abans d'anar a casa i en qualsevol moment que es consideri convenient.
- Ensenyar als alumnes la tolerància, l'autoestima, el perdó... és un regal que els hi donarà força i seguretat per a la vida, ja que aprendran a estimar tot el que els envolta.
- Abans de començar la meditació, és aconsellable preparar el terreny fent una relaxació o concentrar-se en la respiració.

7.6.3- Objectius específics.

- Despertar l'escolta interior per millorar l'escolta dins l'aula.
- Saber estar en el moment present.
- Gaudir del silenci.
- Descobrir els sentits interns i externs.
- Observar amb atenció el que passa a fora i a dintre nostre.
- Aprendre a respectar als altres i a ser tolerants.
- Millorar la creativitat.



7.6.4- Exercicis.

1- Meditació dels òrgans.

Aquesta meditació serveix per netejar els òrgans. És apropiada per adults. De la mateixa manera que en el ioga, cada òrgan va lligat a un xakra, amb les emocions passa el mateix. Per netejar de negativitat cada òrgan, la cultura xinesa fa servir un so i a mesura que s'emet, allibera tensions acumulades en ell.

Beneficis:

Allibera la tensió acumulada en cada un dels òrgans esmentats.

Òrgan	Emoció	So
Ronyó	Pors	Chuiiiiiiii
Pulmons	Tristesa	Sssssss
Cor	Odi, enveja, rancúnia, orgull	Ahhhhh
Fetge	Ràbia, disgust, ira, rampell	Schhhhhhh
Melsa	Ansietat, excés de preocupació	Gonnnnnnnn

2- Espai buit.

La primera vegada que es faci aquest exercici, el mestre farà una demostració perquè tots els alumnes entenguin la proposta. Una vegada s'ha entès, molts ho consideren un repte. Al dibuixar espais abstractes, no es preocupen tant de les formes.

És necessari crear una sensibilitat especial cap el que tenim davant dels nostres ulls, la composició de formes pures que envolten el nostre camp visual. Al dibuixar aquestes formes, els nens descobreixen que per art de màgia, els objectes comencen a aparèixer en el paper de forma espontània. Amb els alumnes més grans, es pot explicar que el món, no està format per les dues cares oposades: forma- buit, sinó per un entramat en què tots els fenòmens formen un conjunt harmònic: llum i moviment, forma i color... junts, formen el "tot".

Material: paper, llapis i colors.■

1- Demanar als alumnes que observin, durant un temps, un espai amb objectes: la classe, el pati, un parc... explicar que en lloc de dibuixar els objectes, dibuixaran el contorn dels espais buits que hi ha al mig de les formes.

Aquest exercici no és apropiat per fer amb els alumnes d'educació infantil.

Beneficis:



Ens fa veure les coses des d'una altra perspectiva, observant uns espais que ens passen desapercebuts. Potencia la creativitat, l'atenció i la concentració, necessàries per arribar a l'estat de meditació.

3- Pantalla mental.

Asseguts a la cadira, l'esquena recta, els ulls tancats. Anar relaxant el cos. S'imaginen davant seu una pantalla mental, com la del cinema o la pissarra.

1- Visualitzar els números, (segons l'edat del nen) de l'un al cinc o de l'un al nou, molt lentament. Cada número es visualitza uns segons i es passa al següent.

2- Quan arribin al nou, tornen a començar. Si es distreuen (és molt probable que passi), tornen a començar des de l'un. A poc a poc, la ment es va calmant i es va concentrant en la visualització.

Beneficis:

Afavoreix l'atenció i la memòria, potenciant la visualització.

4- Contar la respiració.

Asseguts a la cadira, les natges enrere, l'esquena recta i les espatlles relaxades; les mans sobre els genolls, els ulls tancats o mirant avall. Si es fa en la postura de lotus, es mantindrà l'esquena recta i les espatlles relaxades.

1-Comencen a concentrar-se en la respiració abdominal, el moviment que fa el ventre en inspirar i en exhalar. Deixar que la respiració es faci cada vegada més tranquil·la i superficial. La ment es calma i el cos també. La durada, sobretot al començament, serà curta, dos o tres minuts són suficients.

Quan inspiren, poden repetir mentalment "inspiro" i quan exhaleu, mentalment diuen "exhalo". Quan perdin la concentració i se n'adonin, tornen una altra vegada a concentrar-se en la respiració.

Es pot fer també sentint l'aire que passa pel nas: en inspirar, "sento l'aire fresc que entra", en exhalar, "sento l'aire càlid que surt".

2- Quan ja portin una certa pràctica, compten fins a deu respiracions (inspiro, exhalo: una) i si es perden, tornen a començar.

3- Per acabar, podem tocar un gong o una campana, respirar profundament i obrir els ulls. Preguntar quants alumnes han aconseguit fer les deu respiracions seguides.



Beneficis:

Ajuda a trobar-nos a nosaltres mateixos, en un acte que el tenim sempre a les nostres mans, la respiració. Relaxa la ment i la centra en el moment present.

5- Meditació caminant.

Es tracta de caminar molt lentament, observant mentalment cada pas que fem.

Primera part:

- 1- Aixequem la cama per fer el pas endavant.
- 2- Posem el taló al terra, mentre els dits del peu resten enlaire.
- 3- Portem tota la planta del peu al terra.
- 4- Portem el pes del cos cap a la punta dels dits.

Segona part:

- 1- Observem què passa amb el peu del darrere. Quan el peu del davant descansa al terra, el de darrera es va aixecant: primer el taló i després el pes del cos va cap als dits.
- Es tracta de fer conscient l'acte de caminar i focalitzar tota l'atenció en aquest fet.

Beneficis:

Tranquil·litza la ment i ajuda a centrar-nos en el moment present.

6- Visualització.

La visualització és una manera molt fàcil i útil a l'escola per a relaxar-se i entrar en un estat proper a la meditació. Fomenta la concentració i la creativitat.

- 1- Estirat al terra, o assegut a la cadira, tanca els ulls i ves escoltant la teva respiració, l'esquena es va relaxant. Imagina't que estàs tombat sobre l'herba, els braços s'afluixen, les cames, el cap, la cara... mentalment vas observant tot el que hi ha al teu voltant, com si estiguessis en un somni... el cel és blau, el sol brilla i sents la seva escalfor, també hi ha alguns núvols de color blanc, amb unes formes molt originals. Observa bé les seves formes... imagina't que un d'aquests núvols et transporta per tot arreu, és molt tou, sembla de cotó fluix.

Veus passar un avió i el saludes amb la mà... mires cap a la terra... hi ha un paisatge molt bonic, les cases semblen formigues, els arbres, les muntanyes... tot es veu molt petit.

Demanes al núvol que et torni a la terra... vas baixant suaument, et tornes estirar a l'herba i observes com va pujant cap el cel.



Comences a fer la respiració més fonda... mous els dits de les mans, els dels peus, t'estires, fas un badall, obres els ulls i et sents ben descansat/da. Un cop han sortit d'aquesta visualització, es pot fer un diàleg per veure com s'han sentit, quines sensacions han experimentat, què els hi ha agradat més... etc.

Beneficis:

Les visualitzacions, serveixen per relaxar. La ment ha d'estar atenta i crear un lloc imaginari, on et sentis a gust. La relaxació i les visualitzacions, ens porten cap a la calma mental, cap a un estat molt proper a la meditació.

7- Dissolució.

Dissoldre, és la facultat que ens permet eliminar tot allò que ens resta energia.

La dissolució, és necessària per poder realitzar qualsevol acte de voluntat d'una forma lliure, ja que primer, cal eliminar tot allò que pot distorsionar la realitat de qualsevol acte. Ens obre la porta cap a una ment més sana, ens permet ser més receptius, concentrar-nos, i realitzar qualsevol acció d'una forma conscient.

Primer es presenta com un joc. Dibuixar a la pissarra un quadrat i anar esborrant els costats. Després, es fa mentalment.



1- Assegut a la cadira, l'esquena recta, tanca els ulls i respira tranquil·lament. Imagina't davant teu una pantalla com la del cinema.

2- Dibuixa un quadrat davant la teva pantalla mental o pissarra, visualitza'l, pots posar-li un color.

3- Imagina't que tens un esborrador a la mà i vas esborrant primer un costat, després l'altre, fins que desapareix. Es pot fer el mateix amb lletres, números, paraules, pensaments, emocions etc. Si es fa amb un pensament o una emoció negativa, es canvia per una de positiva.

Beneficis:

Ajuda a netejar la casa, a dissoldre de la nostra ment el que no ens interessa. Treballa l'atenció i ajuda a crear imatges.



8- Tractat de pau.

A l'escola hi ha moltes situacions que generen conflicte. Aquesta meditació, va molt bé per millorar les situacions d'enuig que es presenten durant el dia.

1- Quan ens enfadem amb algú, acceptarem no dir o fer res que pugui provocar més enuig.

2- Acceptar l'enuig, sense reprimir-lo, respirar unes quantes vegades i refugiar-nos dintre nostre, per ser conscients del malestar. No reprimim l'emoció, sabem que estem enfadats, la respirem (caminant, asseguts en silenci...)

3- Quan estiguem més tranquils, parlarem amb l'altre persona i li direm que estem enfadats i que ens sentim malament, procurant fer les paus. Hem de demanar perdó si creiem que ens hem equivocat. La base per a la reconciliació, és escoltar profundament.

Beneficis:

Ajuda a crear una distància entre el conflicte i l'emoció, donant temps a reflexionar i a buscar la millor solució. Moltes vegades, quan deixem passar un temps, l'emoció desapareix de forma natural.

9- Meditació amb música.

Es tracta de posar una música relaxant, on intervinguin diferents instruments.

1- Tanquem els ulls i anem relaxant el cos. Es posa una música i l'escoltem atentament, sense dir res. En acabar, obrim els ulls i anomenem els diferents instruments que hem sentit.

Beneficis:

Afina l'oïda i l'escolta. Treballa la relaxació i la concentració. El so de la música, ens transporta cap a estats interiors més profunds.

10- Meditar amb un conte.

Ja sabem que els contes pels infants, són màgics. Quan un nen està escoltant un conte amb tots els seus sentits, amb tot el seu ser, està en meditació. Cal aprofitar els contes per transmetre valors, sentiments i missatges positius.

També es pot inventar una història, per exemple:

Hi havia una vegada una estrella que brillava més que les altres. Tenia una llum blanca i resplendent.

L'estrella baixava del cel, entrava dins dels nostres cors i feia que cada vegada sentíssim més amor per tots els éssers vius: els animals, les plantes, la gent... i tots els habitants de la terra (tanquem els ulls i sentim aquesta estrella dintre nostre).



A prop d'un jardí, hi havia una fada amb una vareta màgica. Portava un vestit de color lila i els seus cabells eren daurats. Mirava a tota la gent amb un somriure i els convidava a entrar dintre del seu jardí. Ella també tenia una estrella dintre seu.

En aquell jardí, hi havia flors de molts colors, papallones, arbres, ocells... tot era molt bonic, tot estava en ordre, hi havia molta pau.

Per què tot és tant bonic en aquest jardí? Va preguntar un nen.

Perquè tothom té la seva estrella, va respondre la fada.

Doncs jo també vull tenir una estrella dintre meu, per sempre, va dir el nen.

La fada, va tocar el seu cap amb la vareta màgica i li va dir:

El teu desig es farà realitat.

A partir d'aquell dia, cada vegada que el nen volia veure l'estrella, entrava dintre del seu cor i la sentia brillar. Nosaltres també guardarem aquesta estrella dintre nostre i sempre que vulguem la podrem veure.

Beneficis:

Els contes amb missatges positius d'amor i d'estimació, donen molta pau i tranquil·litat. Les visualitzacions, fomenten la imaginació i la creativitat.



8- PROPOSTA DIDÀCTICA.

8.1- Introducció

En aquest apartat presento deu unitats didàctiques, pensades pels alumnes d'Educació Infantil, tot i que poden ser extensibles a altres nivells. En realitat, és el resultat de tot el que he anat explicant al llarg del treball.

Algunes estan enfocades per realitzar a l'hora de psicomotricitat o en un espai gran i lliure. D'altres, es poden fer a l'aula amb tot el grup classe o en grups reduïts. S'han realitzat les deu sessions i s'han avaluat els resultats. El procediment ha estat el mateix que amb els exercicis, és a dir, presentació i realització de la sessió amb els mestres, realització d'alguna sessió a l'aula per part meua. Realització de les sessions a l'aula per part dels mestres amb l'avaluació corresponent.

La introducció d'un conte o una història serveix de fil conductor i el treball esdevé més interessant, ja que dona pas a la imaginació i a la creativitat. En aquesta edat, resulta fàcil portar-los a qualsevol lloc imaginari, és la innocència que com a adults, perdem moltes vegades. Així doncs, moltes de les unitats didàctiques les presento en forma de conte o d'història.

Treballar la cohesió de grup, la resolució de conflictes, l'autoestima, els valors, junt amb el descans, ens servirà per poder concentrar-nos i anar millorant, "aprendre a aprendre".

La finalitat d'aquestes unitats didàctiques i de tot el treball en general, és anar creixent i evolucionant junts, respectant la individualitat de cadascú. Recordem que la descoberta d'un mateix passa per la descoberta de l'altre.

Les activitats que proposo en les unitats didàctiques, estan explicades a l'apartat d'exercicis o abans de presentar la sessió. Es treballen els passos de Patanjali de forma conjunta. També serveixen per treballar les tres àrees de l'Educació Infantil:

- a) Descoberta d'un mateix i dels altres.
- b) Descoberta de l'entorn.
- c) Comunicació i llenguatges.

Es pretén afavorir les tres àrees, junt amb el treball global del nen. Les capacitats en el nou currículum, van per aquest camí i el ioga, pot afavorir-les pràcticament totes.



8.2- Objectius didàctics.

- Recordar el conte.
- Prendre consciència del cos i de les seves possibilitats.
- Eliminar toxines del cos i de la ment.
- Reconèixer i expressar les emocions i els sentiments.
- Aprendre diferents postures de ioga (asana).
- Identificar el cos en tensió i en relaxació.
- Percebre la nostra columna.
- Identificar l'altre.
- Prendre consciència de la respiració.
- Desenvolupar l'atenció i la concentració.
- Expressar les sensacions viscudes.
- Experimentar el plaer per a la quietud i el repòs.
- Desenvolupar i aprofundir en una sèrie de valors personals i socials.
- Crear un vincle d'amistat i de relació.
- Potenciar el gust pel treball ben fet.
- Gaudir del joc
- Desenvolupar els sentits interns i externs.
- Prendre consciència del nostre entorn.
- Identificar diferents sons.
- Aprendre a relaxar-se.

8.3- Continguts.

- Memorització a mig termini del conte explicat (argument, personatges, asanes etc).
- Escalfaments: córrer, saltar, estirar-se, tensar, relaxar.
- Descobriments de les emocions i dels sentiments: alegria, enuig, amistat, estima, pena, por, confiança.
- Realització d'asanes: el gat, l'arbre, la salutació al sol, el pont, el peix, la barca, la cobra, la fulla plegada, el lleó, la tortuga, la granota, el gos, l'estrella de mar, postura fetal, la llagosta, la papallona, el cigne, el cocodril.
- Expressió oral: sensacions, vivències, emocions, etc.
- Percepció de la nostra columna vertebral.
- Alineació de la columna vertebral.
- La respiració abdominal.
- La tensió, contrària a la relaxació.
- La relaxació, necessària per tornar a la calma.
- Experimentació de diferents relaxacions: curtes i profundes.
- Experimentació i vivència del massatge.
- El joc com a expressió de plaer personal i de relació amb els altres.
- Respecte cap a les pròpies limitacions i les dels altres.
- L'amistat ens apropa a l'altre.
- Exploració amb el cos: els sentits.
- Reconeixement cap a tots els éssers vius.
- Reconeixement de l'altre.
- Descoberta de l'entorn natural i social.
- Experimentació de diferents sensacions i percepcions.
- La relaxació amb visualitzacions i música.



8.4- Metodologia.

La metodologia emprada, ha estat vivencial i experimental. S'ha procurat crear un clima distès, de respecte i cooperació, de joc i de diversió.

Abans de començar la sessió, tant amb els mestres com amb els alumnes, hi ha hagut una explicació prèvia del treball.

El treball ha estat realitzat en gran grup, en petit grup i per parelles.

Al finalitzar la sessió, en moltes ocasions, hi havia una posada en comú on s'expressaven les vivències, sensacions, el grau de dificultat, etc.

8.5- Adaptacions didàctiques per a alumnes amb Necessitats Educatives Especials.

S'adoptaran les mesures necessàries per a cada cas concret, tenint en compte les seves necessitats. El ioga, treballa al nen d'una forma integral, aleshores qualsevol mancança a nivell afectiu, emocional o psicològic, es tindrà en compte i es treballarà amb els exercicis que es cregui convenient. Ja he explicat en un altre apartat, la importància d'un bon equilibri entre els dos hemisferis cerebrals, per unir la part intel·lectual amb la intuïtiva. La unió de les dues parts, ens permet relaxar-nos i concentrar-nos alhora. Per afavorir l'equilibri entre ambdós hemisferis, es practiquen tècniques de relaxació i d'escolta.

8.6- Relació amb temes transversals.

Amb el ioga es poden treballar una gran quantitat de temes transversals, des de l'educació moral i cívica, a l'educació per a la pau, la resolució de conflictes i les habilitats socials, l'educació per a la salut, educació pel respecte i la igualtat dels drets i deures de les persones, educació ambiental, educació democràtica i qualsevol tipus de llenguatge: oral, escrit, matemàtic, plàstic, musical, corporal, etc.

8.7- Material.

S'han utilitzat matalassos o màrfeques, aparell de música i cd's de relaxació, ninots articulats, vaixell de paper, paper de diari, paper d'embalar, cartolina, purpurina, tisores, cola d'enganxar, ceres, colors o pintura i folis.

8.8- Avaluació.

L'avaluació ha estat continuada, tenint en compte l'avaluació inicial, l'avaluació formativa i l'avaluació final. Les tres avaluacions, ens permetran veure l'evolució dels alumnes i les seves capacitats, per poder tenir uns criteris vàlids en el seu desenvolupament.

Moltes activitats, ja s'havien fet a l'hora de presentar els exercicis.

Avaluarem en relació a uns principis educatius, tenint en compte les diferències individuals.



Durant la realització de les sessions, s'han fet fotos i filmacions, que serviran per veure la resposta dels alumnes en diferents moments.

8.9- Criteris d'avaluació.

- Va reconeixent les seves emocions.
- Pren consciència del seu cos.
- Coneix diferents postures de ioga (asanes).
- Sap realitzar diferents postures de ioga (asanes).
- És conscient de la seva respiració.
- Aprèn a relaxar-se.
- Gaudeix del massatge.
- S'inicia en el silenci interior i l'escolta.

8.10- Instruments d'avaluació.

- Full de registre d'ítems d'avaluació.
- Llibreta de registres anecdòtics.
- Observació directa.
- Avaluació mitjançant l'expressió oral.
- Autoavaluació.



8.11- UNITATS DIDÀCTIQUES.

8.11.1- Unitat didàctica: “L’Assani”.

Justificació.

Aquesta unitat didàctica serveix per introduir el ioga als alumnes, utilitzant un conte i el personatge del conte: “l’Assani”, un ninotet articulats que realitzarà una sèrie d’asanes i les donarà a conèixer a la Júlia, la seva amiga, que es quedarà sorpresa i admirada de tot el que li va ensenyant.

Hi ha un treball físic, amb escalfaments i asanes que serveix per mantenir els ossos sans i els músculs flexibles.

El joc en aquesta edat, com ja he dit abans, és molt important i l'utilitzo sovint. El treball amb les emocions, és necessari perquè el nen es vagi coneixent.

El conte dura dues sessions, per tant, s’explicarà als nens que no s’ha acabat i que continuarà un altre dia. Deixar un conte per acabar, és interessant, ja que es queden amb les ganes de saber què passarà.

Poso un temps en cada unitat didàctica, encara que aquest, es pot adaptar a les necessitats del mestre.

Sempre que es pugui, quan la sessió sigui més dinàmica o es realitzi a l’hora de psicomotricitat, es trauran les sabates i es posaran uns mitjons que serveixin per a les activitats psicofísiques.

Què treballa? Yama, niyama, asana i pratyahara.

Capacitats: Com que estan escrites a la primera part del treball, posaré el número al que corresponen: 1, 2, 5, 8, 9.

Activitats.

- Explicar que farem ioga i si coneixen algú que en faci.
- Presentació de “l’Assani”, el personatge del conte.
- Escalfaments: fulla plegada, estirar braços, badallar, córrer de forma estàtica, saltar.
- Relaxació curta.
- Asanes: el gat, l’arbre.
- Joc per parelles: els gats s’enfaden i ensenyen les urpes. Tornen amics i es fan moixaines.
- Joc: uns nens fan d’arbre i els altres de gat. Els arbres mouen les branques i els gats es passegen per entremig dels arbres, sense tocar-los. Canviar de rol.
- Repassar el conte en rotllana.



Avaluació inicial.

Es farà una avaluació inicial, a través de l'observació directa i el diàleg.

- Saps què és el ioga?
- Coneixes algú que faci ioga?
- Implicació de l'alumne.
- Grau de satisfacció.



SESSIÓ: 1	IOGA: "L'ASSANI"	
PART INICIAL	T	DESCRIPCIÓ
	15'	- Explicar que farem ioga, que serveix per divertir-nos, per estar més contents i relaxats, per tenir més memòria, per conèixer-nos millor. Preguntar si coneixen algú que faci ioga. - Explicarem la primera part del conte, en rotllana i presentarem el personatge. - Escalfaments: imitar el personatge del conte. Posar-se en la postura de fulla plegada. A poc a poc, desfem la postura i anem aixecant el cap, l'esquena, estirem els braços i fem un badall. - Drets, córrer de forma estàtica, saltar, donant voltes. - Relaxació curta.
PART PRINCIPAL	20'	- Asanes: el gat, l'arbre - Per parelles: els gats s'enfaden, ensenyen les urpes. Més tard es calmen i es fan moixaines. - L'arbre. Provarem de fer-lo en equilibri i al comprovar que és difícil, podem fer l'arbre compartit o bé, passarem a fer directament la forma més senzilla. Els peus ben plantats al terra, ens imaginem que tenim unes arrels que s'enfonsen. Moure les branques (braços), el vent bufa, (fer que els nens imitin el vent amb la respiració) les branques es mouen pels costats, amunt, avall... - Joc: Uns nens fan d'arbre i els altres són gats que es passegen entre mig dels arbres, sense tocar-los.
TORNADA A LA CALMA	10'	- En rotllana, repassar el conte : - Us ha agradat? - Què t'ha agradat més? Per què ? - Canviar mitjons i posar sabates.
AVALUACIÓ		- Avaluació inicial, per determinar les capacitats dels nens.



8.11.2- Unitat didàctica: “L’Assani” (continuació).

Justificació.

Aquesta unitat didàctica, és la continuació de l'anterior. Es començarà en rotllana, repassant el conte i es continuarà explicant la segona part, on l'Assani, explica a la Júlia altres asanes i junts, es diverteixen fent ioga.

La salutació al sol, *surya namaskar*, és una successió d'estiraments sincronitzats que donen major flexibilitat a la columna vertebral, acompanyats de respiracions profundes. Es comença enllaçant les postures a poc a poc, augmentant progressivament la cadència, per anar millorant la capacitat respiratòria. Aquesta seqüència, té molta importància en el ioga i representa, com diu el nom, una salutació al sol.

Amb els alumnes d'educació infantil, s'ha modificat una mica, encara que els hi va ser més fàcil del que em pensava i els mestres que l'han realitzat sovint, m'han comentat que la van memoritzar molt fàcilment.

En el dibuix, es mostra tal com es fa.

També he fet una versió senzilla per realitzar a l'aula, que està explicada en l'apartat d'exercicis “saludem al dia”.

Què treballa? Yama, asana, pratyahara.

Capacitats: 1, 8, 9.

Activitats.

- Repassar la primera part del conte.
- Realitzar les asanes del primer dia: el gat i l'arbre.
- Explicació de la segona part del conte.
- Ensenyar “la salutació al sol”.
- Relaxació curta, la fulla plegada.
- Continuem explicant i realitzant asanes: el pont, el peix.
- Jugar amb l'Assani a fer postures de ioga.
- Relaxació amb música.

Avaluació.

- Observació directa: veure si recorden el conte explicat.
- Formativa: veure el grau de dificultat de les asanes i correcció.
- Grau de relaxació aconseguit.
- Reflexió per part del mestre:
 - Com ha anat la sessió?
 - Hi ha coses a modificar?
 - Grau d'implicació dels alumnes.



SESSIÓ: 2	IOGA: "L'ASSANI" (continuació)	
PART INICIAL	T	DESCRIPCIÓ
	10'	- Repassarem la primera part del conte en rotllana, fent preguntes per veure si se'n recorden. Fem que el personatge del conte realitzi les postures que van sortir. Continuarem explicant la segona part.
PART PRINCIPAL	20'	- Realització de la salutació al sol, (3 v.). - Relaxació curta: postura del fetus. - Continuem fent asanes: el pont, el peix. - Jugar amb els ninots articulats a realitzar asanes.
TORNADA A LA CALMA	10'	- Ens estirem al terra, tanquem els ulls i amb una música de fons, el mestre va introduint el nen a la relaxació.
AVALUACIÓ		- Observació directa. - Formativa.



8.11.3- Unitat didàctica: “Neix un ocellet”.

Justificació.

Aquesta unitat didàctica, treballa el despertar del cos amb una sèrie d'escalfaments per eliminar les energies sobrants. Es comença amb la part alta del tòrax, obrint el pit (la confiança en el ioga). Seguint el fil de la història, ens portarà cap a la realització de diferents *asanes*: la barca, la cobra, la fulla plegada. Es treballaran les emocions i els sentiments: l'estima, la por, la pena, la confiança i també els valors, passant per l'alimentació alternativa i el respecte per a la vida de tots els éssers vius. La història està explicada en l'apartat d'annexos.

La postura d'abraçar l'arbre (és una postura de Qi Gong). Drets, flexionar una mica els genolls per mantenir l'esquena recta i relaxada, obrir els braços a l'alçada del pit, fent un gest com si volguéssim abraçar un arbre i quedar-se amb els dits de les mans junts, però sense que es toquin. Nosaltres amagarem el cap, com si tinguéssim por i la farem dinàmica.

La barca (*navasana*). Aquesta asana, es comença assegut amb les cames estirades i les mans tocant al terra, *dandasana*.

En la unitat didàctica, es parteix de *savasana*, és a dir, estirats al terra. En inspirar, fer una contracció abdominal i aixecar el cos i les cames, els braços estirats endavant. Mantenir la postura un moment i relaxar el cos al terra. Repetir unes quantes vegades.

Què treballa? Yama, niyama, asana, pratyahara.

Capacitats: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9.

Activitats.

- Introducció del conte o història.

- Despertar el cos:

De genolls al terra, estirem els braços, flexionem el cos a dreta i esquerra.

Mans creuades rere el cap: moure els braços endavant i endarrere, (com si fossin les ales de l'ocellet).

Mans a la cintura, moure els braços endavant i endarrere.

Mans creuades, braços estirats rere l'esquena, els allunyem del cos estirant-los i els relaxem tot donant petits copets (com si volguéssim trencar la closca de l'ou per sortir).

Drets: postura de l'arbre.

Pujar els braços pels costats fins a la vertical (inspirem), baixar-los, tot traient l'aire.

Braç dret flexionat davant del cos, palmell mirant cap el sostre: fer un moviment de rotació amb la mà cap endintre i tornar a la postura inicial. Fer el mateix amb la mà esquerra i amb les dues mans alhora.

- Relaxació curta: estirats, el ventre tocant al terra, posar una mà sobre l'altre i descansar el front a sobre.



- Asanes: la barca, la llagosta, la cobra.
- Repassar el conte tots plegats.
- Relaxació final.

Avaluació.

- Observació directa, per veure el desenvolupament de la sessió.
- Avaluació formativa i correccions.
- Llibreta de registres anecdòtics: desenvolupament de la sessió, grau de dificultat, implicació de l'alumne, gaudi, etc.



SESSIÓ: 3		IOGA: "NEIX UN OCELLET"
PART INICIAL	T	DESCRIPCIÓ
	15'	- Introduïm el conte. - De genolls, asseguts sobre els talons, els dits de les mans creuats. - Anem despertant el cos: estirem els braços cap amunt. - Flexionem el cos lateralment: dreta, esquerra amb els braços estirats. - Mans creuades rere el cap: movem els braços (davant, enrere) - Mans a la cintura: movem els braços. - Dits de les mans creuats rere el cos, braços estirats: anem donant copets. - Relaxació curta.
PART PRINCIPAL	20'	- Drets: estiro braços enrere i cos endavant. - Recolliment amb la postura d'abraçar l'arbre (3 o 4 v.). - Braços estirats: anar-los pujant pels costats mentre inspirem. Baixar-los traient l'aire (3 ó 4 v.). - Braç dret flexionat davant del cos, palmell enlaire, fer rotació cap endintre amb la mà i tornar a la postura inicial unes quantes vegades. Canvi de braç. Els dos alhora. - Relaxació: fulla plegada. - Asanes: la barca, la llagosta, la cobra. - Relaxació curta: estirats, amb el ventre tocant al terra. Braços flexionats davant del cos, una mà sobre l'altre, descansar el front a sobre.
TORNADA A LA CALMA	10'	- Repassar el conte entre tots. - Estirats d'esquena al terra, tanquem els ulls i amb una música de fons, el mestre va portant el nen a la relaxació.
AVALUACIÓ		- Observació directa. - Formativa. - Continuada.



8.11.4- Unitat didàctica: “Els animals es desperten”.

Justificació.

La finalitat d'aquesta unitat didàctica, és donar a conèixer una sèrie d'asanes relacionades amb els animals. Es treballa el cos i les emocions (la força i la confiança amb la postura del lleó).

Igual que en les altres sessions, s'intentarà que sigui divertida, distesa i que no hi entri la competitivitat.

Què treballa? Yama, niyama, asana.

Capacitats: 1, 2, 3, 8, 9.

Activitats.

- Escalfament: postura de fulla plegada (ulls tancats). Obrir els ulls, aixecar el cap, estirar braços, cames i fer un badall.
- Asanes: el lleó, la llagosta, la papallona, el cigne.
- Relaxació curta.
- Juguem? Fes l'animal que més t'agradi.
- En rotllana. Expliquem quin animal ens ha agradat més i perquè.
- Relaxació final amb música. Anar afluixant diferents parts del cos.

Avaluació.

- Observació directa: veure com realitzen les asanes i el grau d'implicació.
- Formativa: ajudar als alumnes a realitzar les asanes, intentant que no hi entri la competitivitat ni l'esforç continuat.
- Realització de les asanes individualment per veure com s'han interioritzat i quina els hi ha agradat més.
- Observar el grau de relaxació.



SESSIÓ: 4	IOGA: "ELS ANIMALS ES DESPERTEN":	
PART INICIAL	T	DESCRIPCIÓ
	10'	- Postura de fulla plegada. Els animals de la terra estan dormint. Es fa de dia i comencen a despertar-se: obrir els ulls, aixecar el cap, estirar els braços, les cames, badallar. - Explicar que imitem els animals que es van despertant, amb l'asana corresponent.
PART PRINCIPAL	20'	- A la selva, el lleó fent un gros rugit "grrrr", desperta a tots els animals. Treure la llengua i estirar-la, mentre fan el rugit i buiden tot l'aire dels pulmons. - Al bosc, la llagosta també s'ha despertat: estirats de panxa al terra, els braços al llarg del cos. Aixecar el cap i el pit per davant i les cames per darrere. - La papallona, movent les ales, es posa a volar: asseguts, esquena recta, cames flexionades enfora i peus junts. Agafar els peus amb les mans. Anar movent les cames com si fossin ales. - Estirats al terra, fer el mateix. Els braços estirats enrere, com si fossin les antenes. - A l'estany, el cigne amb el cap ben alt, neda tranquil·lament. - Relaxació curta. - Fer l'animal que més els hi hagi agradat individualment.
TORNADA A LA CALMA	10'	- Conversa: - Quin animal t'ha agradat més. Per què? - Relaxació.
AVALUACIÓ		- Observació directa. - Formativa. - Continuada.



8.11.5- Unitat didàctica: “El nostre entorn”.

Justificació.

Aquesta unitat didàctica, és semblant a l'anterior. Es tracta de continuar presentant als nens diferents asanes: la tortuga, la granota, el gos, l'estrella de mar. Introducció del mudra: “la flor de lotus”. Explicar que aquesta flor té les arrels en el fang, creix dintre l'aigua i surt a la superfície formant una flor molt bonica. Comentar que els “*mudras*”, són gestos que es fan amb les mans. En aquest cas, serveix per concentrar i relaxar alhora.

Què treballa? Yama, niyama, asana, pratyahara, dharana.

Capacitats: 1, 8, 9.

Activitats.

- Explicació del que faran durant la sessió.
- Escalfaments: tensió- relaxació de diferents parts del cos:
 - a) Tancar els ulls ben fort, obrir-los.
 - b) Obrir la boca estirant-la bé i dir “aaaaaa”. Tancar-la.
 - c) Dir “iiiiii” de forma ben exagerada. Tancar la boca.
 - d) Estirar el coll endavant i relaxar-lo (com una tortuga quan treu el cap).
 - e) Estirar els dits de les mans i tancar-los.
- Mudra: la flor de lotus.
- Asanes: la granota, el gos, la tortuga, l'estrella de mar.
- Sortir individualment a fer la postura que més els hi hagi agradat. Els altres nens la repeteixen.
- Relaxació final amb visualització.

Avaluació.

- Observació directa: implicació en totes les activitats, grau de confiança.
- Formativa. Intervenir quan calgui, veure com han memoritzat les asanes.
Com se sent l'alumne en realitzar la postura individualment perquè l'altre la repeteixi.
- Full de registre d'ítems d'avaluació:
 - S'inicia en el descobriment del cos: tensió-relaxació.
 - Pren consciència del cos mitjançant les asanes.



SESSIÓ: 5	IOGA: "EL NOSTRE ENTORN".	
PART INICIAL	T	DESCRIPCIÓ
	15'	- Explicació del que farem. - Iniciarem la sessió pràctica amb una sèrie d'escalfaments: tensió-relaxació: - Tancar els ulls ben fort/obrir-los. - Boca ben oberta, dir "aaaaaa". Tancar-la. - Boca ben estirada, dir "iiiiiii". Relaxar-la. - Estirar el coll (com la tortuga), relaxar-lo. - Estirar els dits de les mans i relaxar-los tancant la mà suaument.
PART PRINCIPAL	20'	- Mudra: La flor de lotus. Les arrels. - Asanes: la granota, el gos, la tortuga, l'estrella de mar. - Cada nen pot sortir a fer la postura que més li ha agradat i els altres, la repeteixen, per anar-les memoritzant.
TORNADA A LA CALMA	10'	- Relaxació guiada, amb visualització.
AVALUACIÓ		- Observació directa - Formativa - Continuada



8.11.6- Unitat didàctica: “Netegem la casa i afinem els sentits”.

Justificació.

La unitat didàctica sis, serveix per treballar niyama, l'eliminació de les energies sobrants per mitjà d'una sèrie d'escalfaments i un treball ocular. També es pretén que l'alumne prengui consciència de la respiració abdominal, amb un suport que ajudarà a fer la respiració més divertida i present (un vaixell de paper). Finalment, es treballen els sentits, amb una roda d'energia al començament, i un massatge per parelles, al final.

Què treballa? Yama, niyama, pranayama, pratyahara.

Capacitats: 1, 8, 9.

Activitats.

- En rotllana, els nens es donen les mans, tanquen els ulls i van sentint el contacte de l'altre. Observar el company com té les mans: fredes? calentes?.
- Fer sortir l'energia de les mans: fregar-les i expulsar-la.
- Escalfaments:
 - Girar el cap a la dreta i a l'esquerra.
 - Flexió lateral amb el cap: dreta/esquerra.
 - Flexió del cap: davant/enrere.
 - Fer ganyotes amb la cara.
 - Rotació dels canells.
 - Rotació dels turmells.
 - Treball ocular: resseguir amb la mirada, sense moure el cap, els quatre costats de la paret del davant.
 - Fregar-se les mans, fent sortir l'energia, i posar-les davant dels ulls, per relaxar la mirada.
 - Respiració abdominal: observar el moviment del ventre.
 - Confeccionar un vaixell (activitat prèvia) o donar-lo fet i posar-lo sobre el ventre de cada alumne. Observar amb els ulls oberts i tancats, el moviment de l'abdomen. Imaginar-se que són les onades del mar.
- Massatge per parelles:
 - A la cara.
 - Als peus.



Avaluació.

- Observació directa: implicació, desenvolupament, dificultats, entusiasme, grau de relaxació.
- Formativa: preparació i ajuda en les diferents activitats.
- Continuada: full de registre d'ítems d'avaluació:
- Pren consciència de la respiració abdominal.



SESSIÓ: 6		IOGA: "NETEGEM LA CASA I AFINEM ELS SENTITS".	
PART INICIAL	T	DESCRIPCIÓ	
	15'	- Començarem en rotllana donant-nos les mans. Ulls tancats, sentir el contacte amb la mà de l'altre. Observar si és freda o calenta. - Ens deixem anar de les mans, les freguem i després les expulem. - Girar el cap dreta/esquerra, com si diguéssim "no". - Flexió lateral del cap: un costat/l'altre. - Flexionar suaument el cap com si diguéssim "sí", davant/enrere. - Ganyotes amb la cara. - Rotació dels canells. - Rotació dels turmells.	
PART PRINCIPAL	20'	- Resseguir els quatre costats de la paret del davant amb els ulls, sense moure el cap. Comencem pel costat esquerre. - Fregar-se les mans i tancant els ulls, les posem a prop de la cara i descansem la mirada. - Respiració abdominal: estirats al terra escolten la respiració. Observen el moviment del ventre com puja i baixa. Posem un vaixell de paper sobre el ventre. Com si fossin les onades del mar, el vaixell es va movent amb la respiració.	
TORNADA A LA CALMA	10'	- De dos en dos, es fan un massatge a la cara i després als peus. Sentir el contacte de les mans i anar relaxant el cos (posar una música suau).	
AVALUACIÓ		- Observació directa. - Formativa. - Continuada.	



8.11.7- Unitat didàctica: “El despertar dels sentits”.

Justificació.

“*Antar mouna*, és una part del ioga nidra que significa “silenci interior”. La ment es concentra en les sensacions i els pensaments, per poder estar atents i receptius. El nen s’ha de sentir segur i tranquil. Després es treballarà el sentit de l’oïda i del tacte, es potenciaran els sentits interns (percepció, intuïció, discriminació).

Què treballa? Yama, pratyahara.

Capacitats: 5, 8, 9.

Activitats.

- Treballar els sentits interns.
- Massatge a les orelles per anar despertant aquest sentit.
- Tancar els ulls i relaxar el cos (*antar mouna*):
 - Escoltar els sons del carrer, els del pati, de l’aula i acabar escoltant la pròpia respiració pel nas. La sentis?
 - Tapar-se les orelles amb l’índex i tornar a escoltar el so de la respiració pel nas:
 - Se sent igual que abans?.
- Identificar tres sons amb els ulls tancats:
 - 1- Arrugar paper.
 - 2- Arrossegar una cadira.
 - 3- Xiular.
- Repetir els sons anteriors a diferents distàncies. Preguntar:
 - Quin era el més proper?
 - Quin era el més llunyà?
- Joc per parelles: resseguir una lletra o número a l’esquena del company. Si l’encerta es canvia de rol. S’ha d’esborrar la pissarra abans d’escriure una altra lletra.
- Relaxació guiada.

Avaluació.

- Observació directa.
- Formativa: full de registre d’ítems:
 - Identifica els sons més llunyans.
 - Identifica els sons més propers.
 - Identifica la lletra o número escrit a l’esquena.



SESSIÓ: 7	IOGA: "EL DESPERTAR DELS SENTITS".	
PART INICIAL	T	DESCRIPCIÓ
	15'	- Massatge a les orelles per despertar-les. - Tancar els ulls i escoltar els sorolls del carrer o els més llunyans, després els del pati, els de l'aula... la pròpia respiració. - Tapar-se les orelles amb l'índex i tornar a escoltar la respiració. Se sent igual que abans?
PART PRINCIPAL	20'	- Identificar tres sons amb els ulls tancats: arrugar paper, arrossegar una cadira, xiular. - Obrir els ulls i preguntar el so per ordre. - Fer els mateixos sons a diferents distàncies: - Quin era el més proper? - Quin era el més llunyà? - Per parelles, resseguir una lletra o número a l'esquena de l'altre i aquest l'ha d'endevinar. Es fa el canvi quan l'encerta, esborrant la pissarra amb les mans, per poder escriure de nou.
TORNADA A LA CALMA	10'	- Estirats al terra, en savasana, tancar els ulls i fer una relaxació guiada.
AVALUACIÓ		- Observació directa. - Formativa.



8.11.8- Unitat didàctica: “El sol i la lluna”.

El sol i la lluna es consideren dues energies que té l'ésser humà dintre seu.
La paraula *hatha ioga*, prové de l'arrel sànscrita “*ha*” que significa “sol” i “*tha*” “lluna”.

El conte serveix per treballar la descoberta de l'altre i de l'Univers en general, també els cinc elements *tattwa*.

Els *tattwa*, paraula sànscrita que significa “el que és autèntic”, són figures geomètriques que representen les energies subtils de la ment i de l'Univers.

Què treballa? Yama, niyama, pratyahara.

Capacitats: 1, 2, 3, 8, 9.

Activitats.

- Explicació del conte.
- Representació del conte.
- Asanes: el cocodril, la cobra, la granota, el cigne.
- Dansa dels cinc elements: terra, aigua, foc, aire, èter.
- Relaxació amb visualització.

Avaluació.

- Observació directa. Veure el desenvolupament de la sessió.
- Formativa, ajudant als alumnes quan calgui. Veure el grau d'evolució en les asanes.
- Continuada, treballant l'expressió corporal amb les asanes i la representació del conte.



SESSIÓ: 8		IOGA: "EL SOL I LA LLUNA".
PART INICIAL	T	DESCRIPCIÓ
	15'	- En rotllana, comentar als nens que escoltarem un conte molt bonic i el representarem. - Explicació del conte: "El sol i la lluna".
PART PRINCIPAL	20'	- Representació del conte. - Dos nens/es representen el sol i la lluna. Caminant enrere, xoquen i es descobreixen. Del xoc surten les estrelles: tots els nens tiren purpurina. - Asanes: cocodril, serp, granota, cigne. - Dansa dels cinc elements. Drets, es comença per la terra: - Ajuntar els dits del cor, des del terra, pujar les mans fins davant dels ulls, baixar fins el coll i repartir la terra per tot el cos. - Aigua: Mans juntes i obertes, els palmells mirant enlaire, com si volguéssim agafar aigua del terra, flexionem les cames (ajupits). Aixecar-se i anar pujant lentament les mans fins damunt del cap. Escampar l'aigua per tot el cos. - Foc: Creuar els dits de les mans i des del terra, pujar-les fins els ulls, baixar fins el coll, el cor (a cada pas, fer sentir l'escalfor del foc) i repartir tot el foc pel cos. - Aire: Moure els dits de les mans i els braços, d'un costat a l'altre. - Èter (els hi dic estrella màgica per la seva forma). Ajuntar els dits grossos i índex, els altres estirats (mans obertes). Recollir del terra l'èter i dur les mans al front, al coll, al cor, girar els dits cap avall, deixant els braços relaxats.
TORNADA A LA CALMA	10'	- En rotllana, donar-se les mans. Tancar els ulls i escoltar la respiració. Imaginem la nostra estrella dins el cor que brilla.
AVALUACIÓ		- Observació directa. - Formativa. - Continuada.



8.11.9- Unitat didàctica: “Tensió-relaxació”.

Justificació.

Aquesta unitat didàctica treballa la respiració intercostal, (en moviment), la tensió i relaxació del cos. Per fer-ho més didàctic, cada nen utilitza un full de paper de diari i l'arruga, (tensió) o l'estira, (relaxació), segons indica el mestre.

Es treballa també la columna vertebral i la seva posició, despertant els sentits interns.

Què treballa? Yama, niyama, pranayama, pratyahara.

Capacitats: 1, 6, 8, 9.

Activitats.

- Explicar el que farem.
- Les mans davant teu, a l'alçada de les costelles, una mica obertes, com si aguantéssim una pilota de goma. Inspirar profundament, mentre anem separant les mans, (com si aguantéssim una pilota de platja) exhalar, tancant com abans. Repetir unes quantes vegades. Es potencia la respiració intercostal.
- Arrugar un full de paper.
- Ocupar el mínim espai amb el cos tensant-lo.
- Estirar el paper arrugat:
 - Què ha passat?
 - Veure les marques que han quedat.
- Cargolar el full de paper, donant-li la forma de la columna vertebral.
- Col·loquem el paper recte. Posar la columna vertebral igual que el paper.
- Posem el paper fent una corba cap a la dreta:
 - Com ens hem de col·locar perquè la columna tingui la mateixa forma?
 - Canvi de costat.
 - Com està la nostra columna? Quina forma té?
- Relaxació profunda, anomenant totes les parts del cos.

Avaluació.

- Observació directa per veure com es desenvolupa la sessió.
- Formativa: ajuda, intervenció, grau de comprensió.
 - Saben escoltar?
 - Saben arrugar el paper?
 - Saben tensar el cos?
 - Comprenen les ordres donades?
 - Gaudeixen de l'activitat?
- Continuada: observar el cos quan està tens i quan està relaxat.



SESSIÓ: 9		IOGA: "TENSIÓ-RELAXACIÓ".
PART INICIAL	T	DESCRIPCIÓ
	10'	- Asseguts al terra en la postura de lotus. Explicar el que farem. - Mans davant del pit una mica separades: obrir-les cap els costats, com si tinguessis una pilota de platja, tancar-les.
PART PRINCIPAL	25'	- Tensió: arrugar un full de paper, com una pilota de tennis. - Fer tensió amb el cos, ocupant el mínim espai, en qualsevol postura. - Estirar el paper. Relaxar el cos, ocupant el màxim d'espai possible. - Cargolar el paper donant-li la forma de la columna i posar-lo al terra ben recta. - Col·locar la columna al terra ben alineada com el paper. - Posem el paper fent una corba cap a la dreta, com una mitja lluna. Col·loquem l'esquena en la mateixa postura i ens imaginem la forma de la nostra columna. Canvi de costat.
TORNADA A LA CALMA	10'	- Relaxació amb música. Estirats al terra anar relaxant tot el cos. El mestre va anomenant diferents parts, i els alumnes, les van afluixant. - Respirar profundament, moure els dits de les mans, dels peus, estirar-se, fer un badall si ens ve de gust i obrir els ulls.
AVALUACIÓ		- Observació directa. - Formativa. - Continuada.



8.11.10- Unitat didàctica: “ L’arbre dels sentiments”.

Justificació.

En aquesta unitat didàctica, es pretén que el nen reconegui els seus sentiments i els expressi. Que estigui atent als sentiments dels altres i entre tots, confeccionar un arbre col·lectiu amb un ambient de respecte, tolerància i harmonia.

Què es treballa? Yama, niyama.

Capacitats: 2, 4, 5, 8, 9.

Activitats.

- Explicar el que farem.
- Pintar una fulla i retallar-la.
- Escriure el nom i el sentiment a la fulla.
- Pintar el tronc d'un arbre.
- Sortir a dir el nom i explicar com et sents:
Per què?
- Enganxar la fulla a l'arbre.
- Observar l'arbre amb totes les fulles. Conversa:
Us agrada?
Quins sentiments han sortit?

Avaluació.

- Observació directa.
- Formativa, ajudant a l'alumne quan sigui necessari.
Veure com ens sentim.
Expressar els sentiments.
Adonar-nos que tots tenim sentiments.
- Continuada. Treballem les emocions i els sentiments.



SESSIÓ: 10		IOGA: "L'ARBRE DELS SENTIMENTS".	
PART INICIAL	T	DESCRIPCIÓ	
	10'	- Explicar als nens que pintarem una fulla d'arbre a la primavera (verda) i la retallarem. - Escriurem dintre de la fulla el nom i com ens sentim. Després es penjarà a l'arbre.	
PART PRINCIPAL	25'	- Pintar una fulla d'arbre i retallar-la. - Escriure el nom i el sentiment. - Els primers que acaben, pinten el tronc de l'arbre i les branques. S'enganxa a la paret. - Quan tots els nens estan, van sortint d'un en un, diuen el seu nom i el sentiment que han escrit. La mestra pregunta perquè se sent d'aquella manera. - Finalment, l'alumne enganxa la fulla a l'arbre.	
TORNADA A LA CALMA	10'	- Observar l'arbre com ha quedat. - Us agrada? - Fer adonar als alumnes que tots tenim sentiments i que sempre hi ha una raó perquè ens sentim d'una manera determinada. Explicar algun exemple dels que han sortit durant la conversa que sigui significatiu.	
AVALUACIÓ		- Observació directa. - Formativa. - Continuada.	



9- AVALUACIÓ.

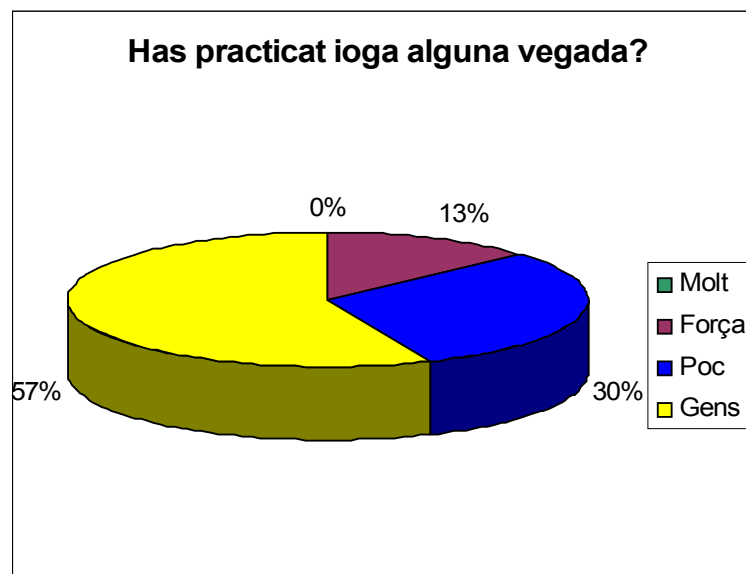
9.1 AVALUACIÓ INICIAL.

La primera reunió amb els mestres, al mes de novembre, va ser una presentació del treball que es duria a terme al llarg del curs, fins el maig. Els hi vaig explicar que faria un treball conjunt amb ells i amb els alumnes. Un cop explicats els exercicis, ells ho durien a la pràctica. Finalment, dissenyaria unes unitats didàctiques per als alumnes d'educació infantil, però que podien ser extensibles a altres nivells. També les portaríem a la pràctica i fariem una avaluació de tot plegat.

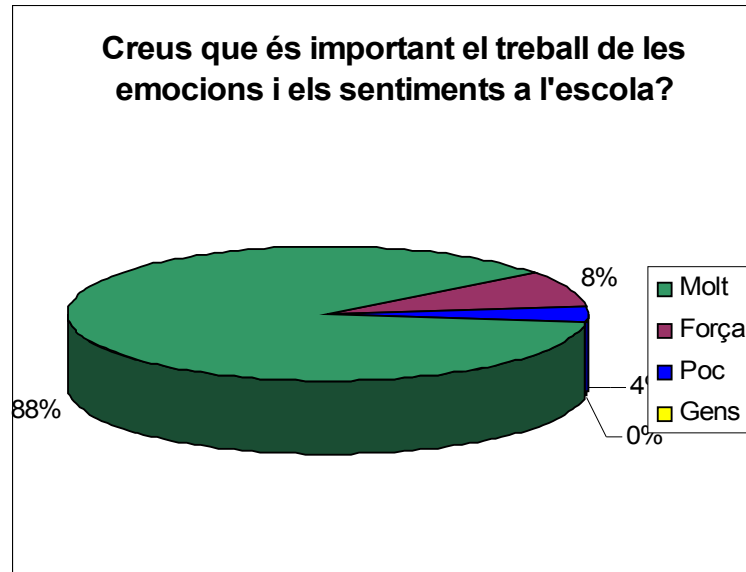
Vaig fer una avaluació inicial, i van omplir un qüestionari (veure annex) per saber quants mestres tenien coneixements de ioga i si creien que era important el treball que realitzarien. Tots els mestres el van contestar. Es va fer un torn de precís i preguntes, on tothom podia expressar els seus dubtes, inquietuds, expectatives, etc.

9.1.1- Valoració dels resultats.

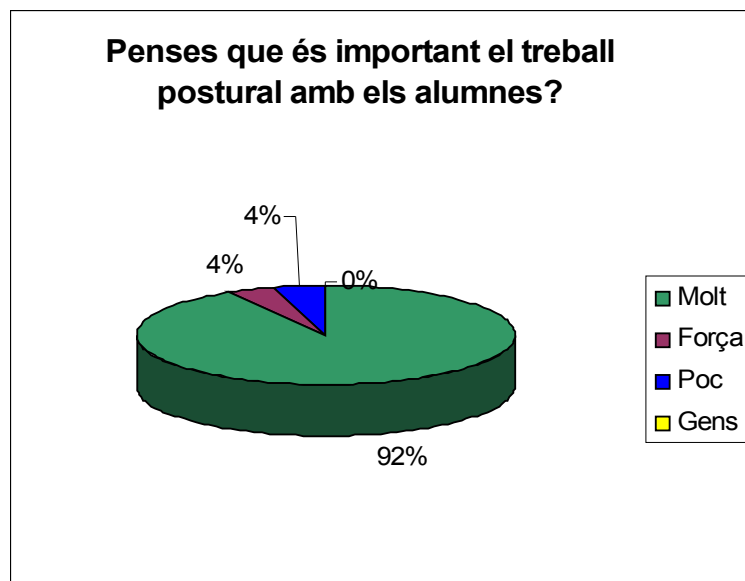
L'enquesta s'ha passat als quaranta mestres que han participat en el treball sobre el ioga. Els resultats són els següents:



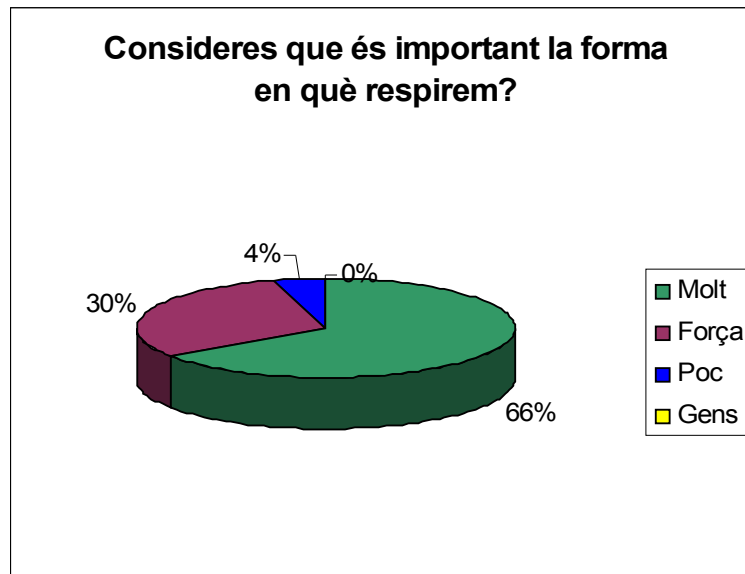
1- Com podem veure en la gràfica, ningú ha practicat molt el ioga, un 13% l'ha practicat força, un 30% l'ha practicat una mica i un 57% no n'ha fet mai. Amb aquestes dades, veig que he d'explicar molt bé tot el treball que vull portar a terme i sobretot, com aplicar-ho als alumnes.



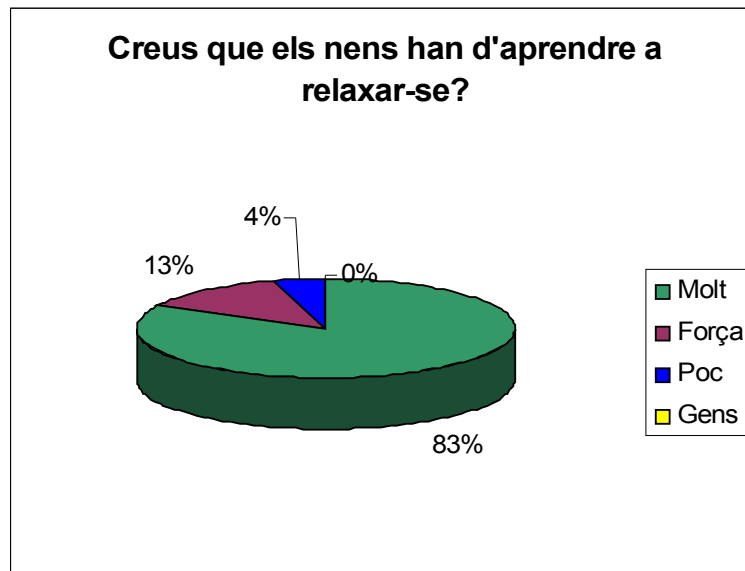
2- Un 80% dels mestres, creu que és molt important treballar les emocions i els sentiments a l'escola, el ioga donarà mitjans per a desenvolupar aquest treball. Un 8% pensa que és força important i només un 4% pensa que és poc important. Ningú pensa que no té gens d'importància.



3- En quant al treball postural, un 92% creu que és molt important treballar-lo amb els alumnes, un 4% pensa que és força important i un altre 4% ho considera poc important. Ningú creu que no en tingui gens d'importància. El ioga creu en la necessitat d'adquirir una bona postura, per tant, el treball servirà per reforçar aquest aspecte.



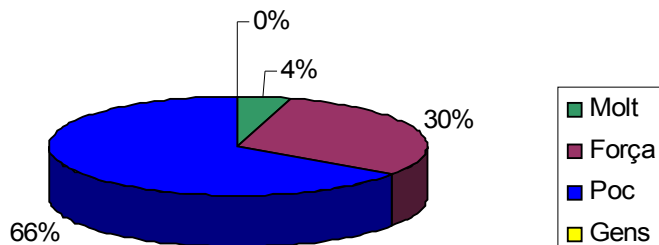
4- En quant a la respiració, el 66% dels mestres enquestats consideren que és molt important la forma en què respirem, el 30% ho considera força important i el 4% pensa que té poca importància. Aquí el ioga també hi tindrà un paper important.



5- El 83% dels mestres pensa que és molt important la relaxació, un 13% pensa que és força important i un 4% la considera poc important. El ioga dóna molta importància a la relaxació, per a poder adquirir un bon aprenentatge. En aquest apartat, s'hi farà molta incidència.

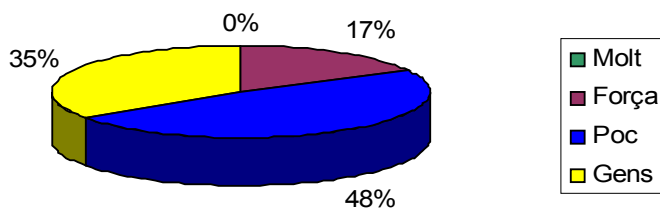


Penses que els alumnes tenen un bon nivell d'atenció i concentració?



6- Un 4% dels mestres, pensen que els alumnes tenen molta concentració, el 30% considera que en tenen força i un 66% pensa que en tenen poca. Ningú creu que no en tinguin gens. Els exercicis per treballar la concentració, serviran per millorar les mancances.

Coneixes la meditació?



7- En quant a la meditació, ningú la coneix molt, un 17% la coneix força, un 48% la coneix una mica, i un 35% no la coneix gens. S'haurà de fer un treball important amb els mestres per explicar què és la meditació, per què serveix i com es pot introduir a l'aula.



9.2- AVALUACIÓ FORMATIVA.

L'avaluació formativa, s'ha portat a terme durant les intervencions amb els mestres i els alumnes. Amb els mestres, es comentava la sessió, es feien preguntes, s'aclarien dubtes i es procurava que tothom pogués dir la seva. En acabar, es donaven les sessions per escrit.

La primera sessió, va ser una introducció del ioga i es van explicar els passos de Patanjali. Les altres sessions, van servir per anar desenvolupant aquests passos (algunes es mostren en l'apartat d'annexos).

Vaig realitzar unes sessions a l'aula i els mestres feien d'observadors.

Un cop realitzats els exercicis i les sessions per part dels mestres amb els alumnes, alguns d'ells, preparaven ítems d'avaluació, anotaven els resultats i els comentaven en les següents trobades, d'altres, explicaven els detalls més significatius. En general, es veia com cada vegada hi havia més implicació, tant per part dels mestres, com per part dels alumnes.

Els dos mestres en pràctiques que van realitzar les seves sessions a l'hora d'educació física, un al cicle inicial i l'altre, al cicle mitjà, es van mostrar molt satisfets. Comentaven la facilitat en què els alumnes memoritzaven les asanes, com la relaxació anava millorant i com avançaven, cada vegada més, en tot el treball.

9.3- AVALUACIÓ FINAL.

Es va fer una reunió a finals de maig, amb els mestres de cada escola, i es va passar un qüestionari (veure annex), per valorar com havia anat tot el treball, quins passos s'havien realitzat més, en quin moment del dia, quins eren els resultats obtinguts i si pensaven continuar incorporant el treball del ioga a l'aula.

La valoració, en general, va ser molt positiva, encara que alguns mestres van manifestar que no havien tingut prou temps per aplicar tots els passos. Tots van coincidir que volien seguir incorporant el ioga a l'aula i treballar-lo junt amb les altres matèries curriculars. Van manifestar que s'haurien de fer cursos de formació per a mestres, on s'inclogués un treball global de la persona.

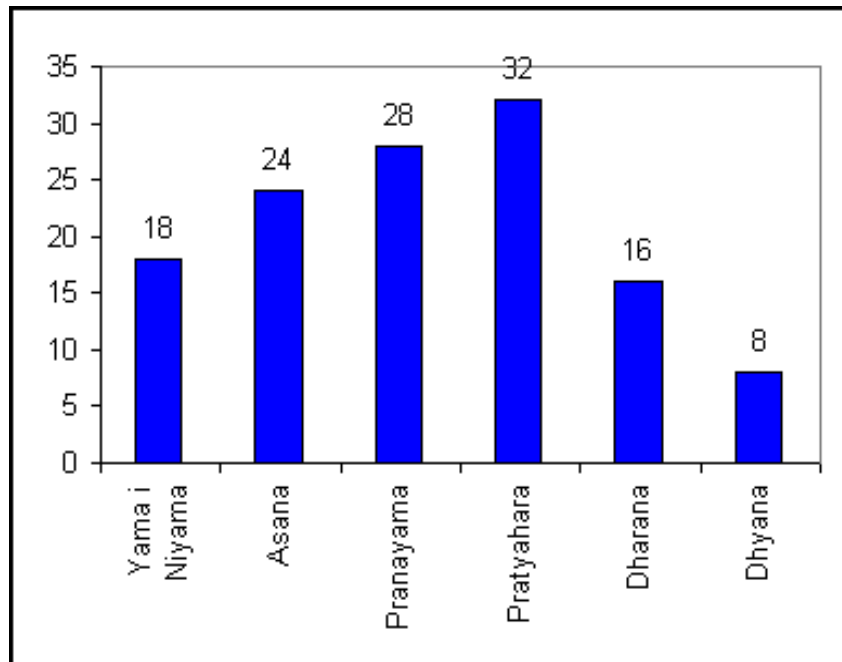
En general, la resposta dels mestres ha estat molt satisfactòria i la dels alumnes també.

Personalment, em sento molt satisfeta dels resultats, ja que el cent per cent dels mestres, manifesten què volen continuar incorporant el ioga a l'escola.

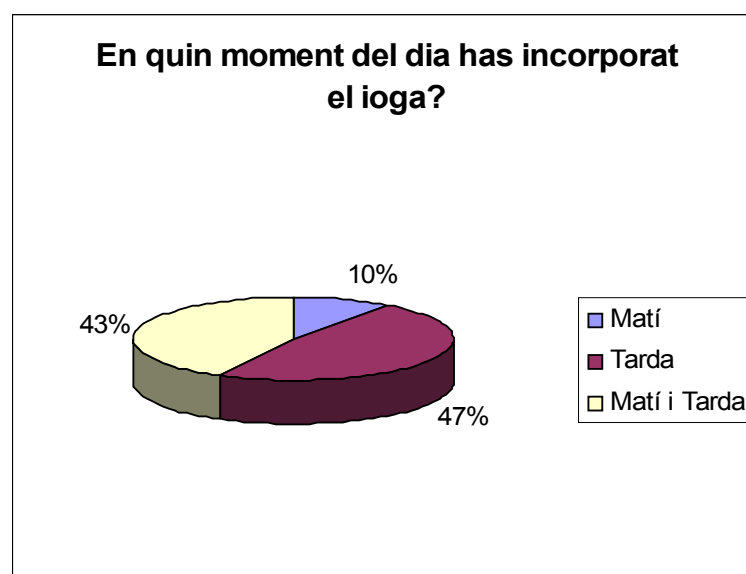


9.3.1- Anàlisi i valoració dels resultats.

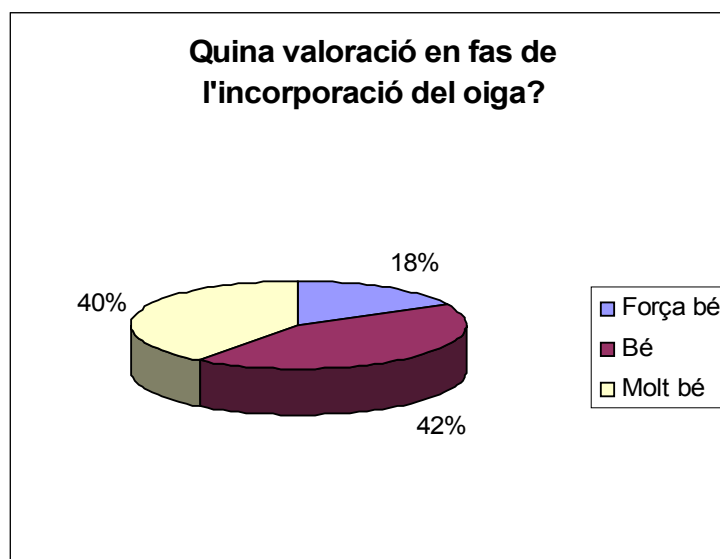
1- Quins d'aquests passos de Patanjali has portat a terme dins l'aula.



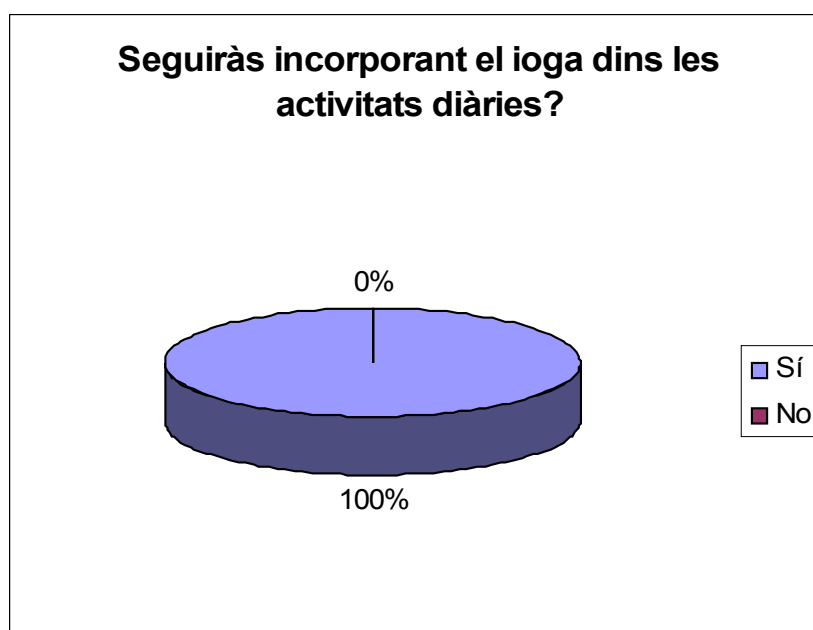
Amb aquestes dades, s'observa quins són els passos que més s'han aplicat. L'activitat més realitzada ha estat la relaxació, amb un total de 32 mestres, seguida del pranayama, 28 mestres, les asanes 24 mestres, yama i niyama, (conviure junts i eliminar toxines), 18 mestres i la meditació 8. La majoria, han realitzat entre tres i quatre dels passos explicats. Comenten que el factor temps els ha condicionat i que han de procurar que el treball sigui més sistemàtic.



2- Les dades quantitatives de la gràfica, mostren que un 47% dels mestres, han aplicat alguna activitat de ioga tant al matí com a la tarda, el 43% ho han fet a la tarda i un 10% al matí.



3- A partir de l'anàlisi dels resultats, podem observar com un 42% dels mestres valora de forma molt positiva la incorporació del ioga a l'aula, un 40% ho veu bé i el 18% força bé. Alguns mestres comenten que necessitarien més temps de formació.



4- Aquesta resposta em dóna una gran satisfacció, ja que malgrat haver manifestat manca de temps, consideren molt important un treball integral d'aquests tipus i el 100% dels mestres, pensen continuar fent el treball iniciat durant aquest curs.



9.3.2- Informe als alumnes.

Vaig fer uns ítems d'avaluació final pels alumnes i vaig comentar als mestres, que els podien contestar a final de curs, quan omplissin l'informe per donar als pares. Alguns d'aquests ítems ja s'avaluen i d'altres, van mostrar interès en incorporar-los, si continuaven amb el treball.

No tots els mestres van omplir aquests ítems (veure annex).

En general, els resultats han estat molt positius i tant els mestres com els alumnes, s'han mostrar molt satisfets. Cal continuar amb aquest treball per veure més a fons, les millores que es poden aconseguir.



10- CONCLUSIONS.

Si arribar al punt final ha estat un repte, acabar-lo em fa una certa recança i al mateix temps, sento una gran satisfacció, sobretot per dues raons: primera, per haver pogut donar a conèixer el ioga a altres companys de feina i segona, per haver tingut l'oportunitat de practicar el ioga amb alumnes de diferents nivells i edats.

L'experiència m'ha demostrat que un treball constant funciona i encara que molts dels efectes es mostren a llarg termini, n'hi ha altres que són immediats. La prova ha estat al veure els nens preguntant amb cara de satisfacció: avui fem ioga? els seus dibuixos, explicant que el ioga és molt divertit o les cares que s'observaven durant la relaxació.

La implicació tant dels mestres com dels alumnes envers les activitats que s'han realitzat, em donen la certesa que un treball global a l'escola és molt important i que si es fa amb entusiasme i convicció, els resultats poden ser molt satisfactoris. En aquest sentit, la tasca que hem emprès junts durant tot aquest temps, ha estat molt positiva.

A part de les escoles que han col·laborat en el treball, també he realitzat algunes activitats complementàries que han servit per reforçar el treball amb el ioga: una classe oberta als alumnes de magisteri, una altra en un institut amb alumnes de tercer i quart d'ESO i una classe de "ioga per a nens", a la formació de professors de ioga, a Girona. Aquestes experiències m'han demostrat, una vegada més, que el ioga es pot aplicar a totes les edats i a molts àmbits educatius.

També ha estat molt important per a mi, el fet de conèixer i compartir amb altres mestres el ioga a l'educació. Hem fet trobades i hem passat moments inoblidables amb el grup de treball que s'ha format a través de l'ICE de Barcelona.

He fet cursos de formació amb el RYE (recherche du yoga dans l'éducation) que m'han donat l'oportunitat de conèixer a Micheline Flak, autora del llibre "Niños que triunfan" i altres cursos relacionats amb el ioga i la meditació. Tot plegat, junt amb la lectura de llibres, conferències i entrevistes, han servit per enriquir-me com a persona.

També he tingut moments difícils, on semblava que el temps se'm tirava a sobre i no podia acabar tot el que m'havia proposat. Ara penso que forma part del procés i que el més important, és la capacitat de vèncer els obstacles.

Em sento molt satisfeta del treball realitzat i espero poder transmetre aquest entusiasme a les persones que el llegeixin. He sembrat una llavor i espero que el seu fruit s'escampi dins la comunitat escolar. Confio en què sigui així, perquè educar, és confiar en un mateix i treure el millor de cadascú.

Hi ha hagut una part d'investigació, vaig buscar centres on es portés a la pràctica un treball amb el ioga o altres tècniques semblants. Vaig deixar de fer-ho, al veure que hi havia mestres que practicaven ioga a l'aula amb els seus alumnes, però no a nivell d'escola (només en vaig trobar una a Barcelona). El que si he pogut comprovar, és que les persones que ho porten a terme, estan molt satisfetes dels resultats i convençudes de la seva importància en l'educació.



També he fet entrevistes a professors de ioga i mestres de meditació, persones d'una gran qualitat humana, tant personalment com professionalment. En general, pensen que treballar el ioga a l'escola és molt positiu sempre i quan la persona estigui preparada.

Si fem un recorregut des de Rousseau fins avui, veiem que l'educació implica treballar al nen d'una forma integral. Però després ens trobem amb dificultats a l'hora de portar-ho a la pràctica, pensem que no tenim temps o que no estem prou preparats.

La meva tasca durant aquest curs, ha estat demostrar als mestres que no cal una gran inversió de temps, que es pot fer un treball important amb cinc o deu minuts, i si es fa una sessió més llarga, no es perd temps, sinó que es guanya en qualitat. La tasca d'educar i millorar com a persones, és per a tota la vida i els anys que els nens passen a l'escola, deixen una empremta molt important.

Hem d'aprendre a "parar", per poder entendre i tenir consciència del que fem en cada moment. Aquesta actitud és la que ens permetrà actuar de forma coherent amb el que fem i pensem. És llavors quan podem sentir aquesta "unitat" de la que ens parla el ioga.

Penso que el Departament d'Educació, a través de l'ICE i altres entitats, hauria de potenciar cursos de formació encaminats cap a l'educació integral de la persona. En aquest sentit, els mestres també demanen més formació. Els llibres de text, (algunes editorials ja comencen) podrien incloure-ho dintre la programació.

Si el projecte d'escola, comença per fer persones cada cop més humanes, la nostra tasca serà una inversió per a la societat del futur, una societat cada vegada més culta, més pacífica i més lliure.



12- BIBLIOGRAFIA.

- A. DE SAINT-EXUPÉRY. (2004). El petit príncep. Ed. Empúries.
- A. CALLE R. Yoga para niños. Ed. Tikal.
- A. MORENO. Sentir i pensar. Ed. Cruïlla.
- BACH E. I DARDER P. (2004). Sedueix-te per seduir. Ed. 62.
- BAHM ARCHIE J. (1999). Aforismos del yoga. Ed. Debate.
- BAPTISTE BARON. (2004). El papa és de plastilina. Ioga per a pares i fills. Ed. RBA.
- BÖTTCHER U. (1980). Yoga para niños. Ed. Alas.
- CAPLAN MARIANA. (2004). Tocar es vivir. Ed. La Llave.
- CHERRY C. (1984). Como mantener tranquilos a los niños. Ed. Ceac.
- DELORS JACQUES. Educació: Hi ha un tresor amagat a dins. UNESCO.
- DESIKACHAR T. K. V. (1997). Conversaciones sobre yoga. Ed. Viniyoga.
- DOMÈNECH J. GUERRERO J. (2005). Mirades a l'educació que volem. Ed. Graó.
- ELIADE MIRCEA. Yoga, inmortalidad y libertad. Ed. Pléyade.
- FLAK MICHELINE / J. DE COULON. (2006) Niños que triunfan. Ed Cuatro Vientos.
- F. DE BARTOLOMEIS. El color de los pensamientos y de los sentimientos. Ed Octaedro.
- FONTANA D. INGRID S. (1999). Enseñar a meditar a los niños Ed. Oniro.
- GARTH M. (1999). El jardín interior. Ed. Oniro.
- GIBRAN KHALIL. El profeta. Ed. Urano
- GIAMMARINARO M. (2006). Yoga para niños. Ed. Robin Book.
- GYETRUL JIGME RINPOCHE. (2003). El sabor del dharma. Ed. Chabsöl.
- GOLEMAN DANIEL. (1999). Inteligencia emocional. Ed. Kairós.
- HARRIS P.L. (2001). Los niños y las emociones. Ed. Alianza.
- HERNÁNDEZ D. (2002). Claves del yoga. Ed. Liebre de Marzo.
- HIRSCHI GERTRUD. (1999). Mudras. El poder del yoga en tus manos. Ed. Urano.
- HUXLEY A. (2003). Un món feliç. Ed. Proa.
- JOHNSTON CHARLES. (1992). Los Yoga Sutras de Patanjali. Ed. Humanitas.
- KRISHNAMURTI J. (2001). Dentro de la mente. Ed. Sirio.
- KRISHNAMURTI J. (2007). La educación y el significado de la vida. Ed. Edaf.
- LARK LIZ (2003). Yoga para niños. Ed. Mens Sana.
- LARA RIVERA AHIMSA. (2004). El mensaje secreto del mandala. Ed. Obelisco.
- MARTÍNEZ SAÚL. (2005). El relámpago que danza. Editat Centre de ioga.
- MORIN E. (2000). Els 7 coneixements necessaris per a l'educació del futur. Centre UNESCO de Catalunya.
- NARANJO CLAUDIO. (1999). Entre meditación y psicoterapia. Ed. La Llave.
- OSHO. (2003). El libro del niño. Ed. Grijalbo.
- OSHO. (2002). Meditación. La primera y última libertad.
- PARAREDA A. (2007). Deu camins, cent cruïlles. Ed. Mediterrània.
- PAREDES E. RIBERA D. (2006). Educar en valors. Ed. Tibidabo.
- PONCE ÀNGELS. (2007). Ensenya'm a ser feliç. Ed. Ara.



- PUJOL R. ÒSCAR. (2005). Diccionari Sànskrit-Català. Ed. Enciclopèdia Catalana.
- QU JINGXI- WANG HUANGUO. (2000). Masaje. Ed. Hispano Europea.
- R. G. MARTÍNEZ. Valores humanos y desarrollo personal. Ed. Escuela Española.
- RIBERA D. / PAREDES E. (2006). Educar en valors. Ed. Tibidabo.
- RAMACHARAKA. (1991). Bhagavad Guita. Ed. Humanitas.
- STOKOE PATRICIA. (1996). La expresión corporal en el jardín de infantes. Ed. Paidós.
- STOKOE P. HARF R. (1996). La expresión corporal en el jardín de infantes. Ed. Paidós.
- T. K. V. DESIKACHAR. (2003). Conversaciones sobre yoga. Ed. Viniyoga.
- THICH NHAT HANH. (1999). Sintiendo la paz. Ed. Oniro.
- VACAS BELDA. (1981). Relajación y yoga para escolares. Ed. Narcea.
- VAN LYSEBETH A. (2001). Tantra, el culto de lo femenino. Ed. Urano.
- WELLER STELLA (2001). Yoga para niños. Ed. Oniro.

Revistes, llicències i webgrafia consultada.

- AULA. Revista educativa.-Ed. Graó.
- Revista GUIX, nº 81/82. Globalització i interdisciplinarietat. Juliol/agost-84
- Revista yogaworld. Editora Ajanta Suri, nº 1,2,3,4,5,6.
- <http://www.internet.com.uy/ryeuruguay/entrevistamich.htm>
- <http://www.tinet.org/-sattva/articuls/Yogapara.htm>
- <http://www.yogakai.com/enfant.htm>.
- [www.google.com/ yoga para niños.](http://www.google.com/yoga%20para%20ni%C3%B1os)
- <http://www.movi-ment.net/ioga.html>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Yoga>
- <http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/yogadown.htm>
- <http://www.google.es/search?hl=ca&q=Rousseau+pedagogia&meta=>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Pedagog%C3%ADa_Waldorf
- http://es.wikipedia.org/wiki/Escuelas_de_Reggio_Emilia
- [file:///C:/Documents and Settings\admin\Escritorio\~pri.htm](file:///C:/Documents%20and%20Settings/admin/Escritorio/-pri.htm)
- Llicència F. Xavier Serra.
- <http://www.arsmeditandi.org>
- Llicència Anna Ardévol Ribó.
<http://www.xtec.cat/~aardevol>
- Llicència M^a Teresa Lladó.
http://www.xtec.cat/~mllado/objectius_virtuts_ioga.html
- Llicència Luís López González.
- Llicència Manel Troya Figueroa.



ANNEXOS

Annex 7: Contes per a les unitats didàctiques

Annex 8: Qüestionaris per a les avaluacions

- Avaluació inicial
- Avaluació final
- Informe dels alumnes

Annex 9: Discografia

Annex 10: Imatges utilitzades



ANNEXOS.

7- Els contes per a les unitats didàctiques.

El conte de l'Assani, ha estat copiat del llibre "Yoga para niños" de M. Giammarinaro i D. Lamure. He modificat el text.

Conte 1: "L'Assani"

Aquest conte està explicat en el llibre Yoga para niños de Giammarinaro. He modificat una mica el contingut del text.

L'Assani és un personatge curiós, és un ninotet articulat que li va regalar en Biel a la seva amiga Júlia, el dia del seu aniversari.

Un matí, quan la Júlia es va despertar, l'Assani estava al seu costat dormint, semblava una bola!

La Júlia el va despertar i ell va obrir els ulls i va somriure. Va aixecar el cap, va estirar els braços, les cames i obrint la boca, va fer un gros badall. Després es va quedar mirant a la Júlia directament als ulls.

J.- No tinguis por, li vaig dir amb un somriure.

A.- Tu tampoc, va contestar.

De sobte, es va posar a córrer per l'habitació. Va pujar sobre el meu llit i es va posar a fer salts, semblava que estava en un llit elàstic.

A.- Com et dius? em va preguntar.

J.- Júlia, li vaig contestar, i tu?.

A.- Assani. M'agrada fer d'acròbata i ara tinc ganes de descansar una estona.

Es va estirar, va amagar el cap sota el coixí i es va posar a dormir.

J.- Eh!. Desperta't, li vaig cridar. Vull jugar amb tu.

Es va moure, va treure el nas i va dir...

A.- A què vols jugar, Júlia?

J.- Mmmm... a fer el gat, li vaig contestar.

A.- Ara t'explico, va dir. Ens posem de genolls amb les mans tocant al terra...

Ara farem l'arbre, va dir l'Assani.

Es va posar dret com un ciri, va flexionar la cama dreta i recolzant el peu sobre el genoll de l'altra cama, va formar com un triangle. Llavors va pujar els braços cap el cel i va ajuntar les mans. Semblava un arbre de veritat! Vaig intentar fer-lo jo. Al principi em va costar una mica... però al final ho vaig aconseguir!

A.- Ara farem un arbre més fàcil, va dir. Ens imaginarem que els dos peus estan clavats al terra i que de sota, surten unes arrels que s'enfonsen cada



vegada més; el nostre cos és el tronc i els braços, les branques de l'arbre... (explicat a sessions mestres).

El sol havia sortit feia una estona i estava radiant.

A.- Ara t'ensenyaré a saludar el sol.

Semblava que estava fent gimnàstica. Va posar les mans juntes davant del pit i va aixecar els braços com si fossin els raigs del sol, després va tocar amb les mans el terra i va lliscar la cama esquerra enrere, després la dreta i va baixar al terra. Tot seguit, va aixecar el cap i el pit, semblava una serp, es va posar amb la postura del gat, va flexionar la cama esquerra, a continuació la dreta i es va anar incorporant, pujant els braços cap el sol i baixant-los fins el pit amb les mans juntes.

A.- Això és la salutació al sol.

J.- Que bonic! Vull que m'ensenyis a fer més coses.

A.- Molt bé, però primer descansem una mica. Ens posem d'esquena al terra, flexionem les cames cap el pit i les abracem. Ara girarem suaument el cap, cap a la dreta i a l'esquerra, unes quantes vegades. Pararem el moviment del cap i tornarem a estirar les cames al terra.

A.- Ara fes el mateix que jo. Les mans tocant el terra, aixecar les natges i l'esquena amunt, estàs fent "el pont". Torna a baixar.

J.- Oh!, que divertit! M'agradaria que hi passés un vaixell per sota...

A.- No, mira, hi passarà un riu amb peixos de colors. Vols que t'ensenyi a fer el peix?

J.- Sí!

A.- Estirem-nos d'esquena al terra, inspirem pel nas i aixequem l'esquena, només l'esquena, el cap no, els colzes i les mans toquen el terra, tornem a baixar i ens relaxem. Ho tornem a fer una altra vegada i ara quan aixequem l'esquena, farem anar el cap enrere, després, posarem les mans juntes sobre el pit, com si fos l'aleta del peix. L'Assani va aconsellar a la Júlia que respirés bé. Ara, obre i tanca la boca com ho fan els peixos.

J.- Que divertit és fer el peix! va dir la Júlia.

Júlia! Júlia! és hora de dinar, va cridar la seva mare.

J.- Assani, ens tornem a veure demà?

A.- Si tu vols, va dir l'Assani.

I van quedar que l'endemà tornarien a veure's i a fer ioga.



Conte 2: El sol i la lluna.

Aquest conte el vaig trobar a internet i vaig modificar el text. Treballa entre altres coses, l'autoconeixement i els cinc elements.

Fa molts i molts anys, quan la terra era jove, els arbres aprenien a créixer i els grans rius encara no havien desembocat en mars, el sol i la lluna no coneixien el seu camí. El sol jugava amb els núvols i el vent, sense pensar en cap moment que potser existia per una altra cosa. Amb la il·lusió i la ingenuïtat d'un nen, es distreia i jugava descobrint l'hivern, la primavera, l'estiu i la tardor.

La lluna mentrestant, es cobria de fosc i es preguntava per què havia d'estar sola. Cada un anava al seu aire, sense mirar enrere ni endavant, fins que, sumits en els seus jocs, van xocar d'esquenes. La sorpresa va ser quan del xoc, van sortir petits trossets volant, unes espurnes lluminoses que des de llavors, van acompanyar a la lluna, perquè no se sentís sola en la foscor de la nit.

El sol i la lluna sorpresos, es van descobrir i van veure el que tenien en comú i el que els feia diferents. Feia temps que tots dos estaven sols i començaven a avorrir-se. Ja ho havien descobert tot!

Aleshores, van decidir fer petits "éssers" per observar-los i jugar-hi. El sol va fer aus que volessin, animals terrestres: serps, cocodrils, llagostes, granotes...

Mentrestant la lluna, feia peixos, àguiles i mussols, perquè la saludessin de nit. Tots dos es divertien molt enviant rajos d'escalfor i de llum als animals i observant-los de prop.

Però anava passant el temps i van decidir tornar-se a trobar, doncs tornaven a estar una mica avorrits. Després de molt parlar, van decidir crear un ésser entre tots dos, que admirés el sol i estimés la lluna. D'aquesta manera no s'avorririen mai.

Dit i fet, van començar a reunir material per fer aquell ésser tant desitjat. El sol, va portar foc i escalfor. La lluna, va pensar que l'aigua i el gel, anirien molt bé. Encara no en tenien prou. El sol, va portar també arbres i flors. La lluna, aire i vent. Finalment, van decidir afegir-hi una mica de terra, sorra i roques. Amb tot això, van donar forma a una figura humana, amb dues cames, dos braços, un cap, cabells, ulls, nas, boca i tot el que té una persona.

De cop van veure que seria algú com els altres animals. Li faltava alguna cosa més, però no sabien què.

Les estrelles que s'ho havien estat mirant, van voler dir la seva. També volien que quedés una cosa fantàstica. Aleshores, van fer els sentiments i les emocions!

L'ésser encara no estava acabat. El sol va donar-li l'escalfor del cos, la lluna, va aportar-li la reflexió de la ment i la intel·ligència, les estrelles... bé,



les estrelles van insuflar una mica d'alè d'elles mateixes, com pols d'estrelles. Així va ser com van crear l'ésser humà. És per això que el sol representa el cos, la lluna la ment i les estrelles, l'esperit, la nostra part més bonica.

Ara que el sol i la lluna estaven satisfets, van començar a donar voltes per separat. Així, podrien vigilar i admirar tots els éssers de la terra i jugar amb ells.

Conte 3: Neix un ocellet.

Aquesta història va sorgir en un curs de formació. Per grups, teníem que inventar una història i enllaçar-la amb els exercicis de ioga que havíem realitzat prèviament.

Ens imaginem que som un ocellet que vol sortir de l'ou i, per tant, intentem trencar-lo. Els braços i les mans, són les ales de l'ocell (escalfaments).

Després de l'esforç, ens estirem d'esquena al terra i descansem.

L'ocellet vol intentar aixecar-se, puja el cap i l'esquena, estira els braços (ales) davant del cos i aixeca les cames: aup!, torna a caure al terra. Ho tornem a provar unes quantes vegades. Finalment, es posa de costat i s'incorpora.

Al cap d'uns dies, l'ocellet vol sortir del niu i volar... però no s'atreveix (inclinat el cos endavant).

L'ocellet veu que per poder volar, primer ha d'enfortir les ales (exercici).

La mare li ensenya un altre exercici per enfortir les ales (rotació de la mà i del braç).

Ara l'ocellet s'ha tornat a cansar i descansa tranquil·lament.

Mentre descansa, la mare va a buscar menjar. Pel camí, troba un cuc que fa uns moviments molt divertits (asanes) i es queda mirant-lo.

El cuquet es cansa i s'estira al terra.

La mare de l'ocellet, el troba molt eixerit. El volia agafar per donar-lo al seu fill, però li fa pena i decideix deixar-lo. Ara anirà a buscar llavors al camp per menjar.



8- Qüestionaris per a les avaluacions.

Avaluació inicial.

Escola: XXX

DADES DE PUNTUACIÓ				
--------------------	--	--	--	--

1 = Molt	2 = Força	3 = Poc	4 = Gens
----------	-----------	---------	----------

	1	2	3	4
1 - Has practicat ioga alguna vegada?				
2 - Creus que és important el treball de les emocions i els sentiments a l'escola?				
3 - Penses que és important el treball postural amb els alumnes?				
4 - Consideres que és important la forma en què respirem?				
5 - Creus que els nens han d'aprendre a relaxar-se?				
6 - Penses que els alumnes tenen un bon nivell d'atenció i de concentració?				
7 - Coneixes la meditació?				

Comentaris:



Avaluació final.

Escola: XXX

ÍTEMS D'AVALUACIÓ FINAL

MESTRE: XXX		CURS:
1	- Quins d'aquests passos de Patanjali has portat a terme dins l'aula? ☐ Yamas i Niyamas ☐ Pranayamas ☐ Dharana ☐ Asanes ☐ Pratyahara ☐ Dhyana	
2	En quin moment del dia? ☐ Matí ☐ Tarda ☐ Matí i tarda	
3	Quins són els resultats obtinguts? ☐ Força bé ☐ Bé ☐ Molt bé	
4	Penses continuar incorporant el ioga dins les activitats diàries? ☐ Sí ☐ No	

Comentaris:

Yama. Codi de conducta social.
Niyama. Codi de conducta personal.
Asana. Adoptar una postura correcta.
Pranayama. Respiració, l'alè de la vida.
Pratyahara. Relaxació.
Dharana. Concentració.
Dhyana. Meditació.



Informe dels alumnes.

Escola: XXX

DADES DE PUNTUACIÓ

1 = Amb dificultat	2 = Força bé	3 = Molt bé
--------------------	--------------	-------------

	1	2	3
1 - Va reconeixent les seves emocions i aprèn a controlar-les			
2 - Col·labora amb el treball en grup			
3 - Coneix diferents postures de ioga			
4 - Sap realitzar diferents postures de ioga (asanes)?			
5 - És conscient de la seva respiració.			
6 - Reconeix diferents formes de respirar.			
7 - Aprèn a relaxar-se i gaudeix de la relaxació.			
8 - Gaudeix dels massatges.			
9 - S'inicia en el silenci interior i l'escolta.			

Comentaris:



9- Discografia.

- MADREDEUS – “Exister”
Track nº 9: Emi- Valentin de Carvalho (Música LDA)
- “A DORMIR CON DISNEY. Ed: Disney Bebés 060.667-2 The Walt Disney Company. M.20.840-1998. Track nº1
- “OCEAN SEVENTY”. Nature’s harmony Ed: CMC. Home entertainment 1996. Metacom. Track nº2
- “MÚSICA PARA BEBÉS nº4” Yok-yok y Bebé Ed :Oismedi S.A. Dm 27202.b.20112-97. Track nº3
- “PACHELBEL” Calm ocean sounds Ed: Gosmer - Edwin- Evans- 1992
Reade. ORB – 2897.
- “EL EFECTO MOZART” Música para niños. Afina tu mente.
- “MUSIC FOR MOTHER AND BABY”. Simon Cooper
- “ CHILDREN’S MUSIC” – Música para niños.
- “INTERSOUND” Therapeutic Music Practitioner training
- “YOGA ON SACRED GROUND” Dunster, Chin-maya/ Ed. New Earth Records
- “BEAUTIFUL MOMENTS” CD Eventyr Ed: Fonix.
- “EN LAS ALTURAS” Jorge Herrera
- “ENERGY CENTER” Jorge Herrera
- BABY EINSTEIN COMPANY -> The Walt Disney Company (2001)
Julie-Bignier-dark
- “BABY CHILL OUT” La mejor música para el descanso.
- “MUSIC FOR THE MOZART EFFECT” Elan: 0718795650224. Autor: Don Campbell Ed. Springhill
- “SAMSUNG CHILLOUT SESSIONS” Blanco y Negro Music S.A
- “MELODÍAS PARA BEBÉS” Eki 991252 D Classics 2000 Disky communications Europe B.V.
- “ANGELS OF THE HEART” Aeolia, AAnK ORB2935
- “MAJESTY” Aeolia, AAnK OR 2851
- “HARP OF THE HEALING WATERS” Erik Berglund, AAnH OR2864
- “THE FAIRY RING” Mike Rowland, MP OR 2809
- “MUSIC FOR MEDITATION” MVa ORP58412
- “SLEEPYTIME” Gomer Edwin Evans, MChK ORB 2880
- “COLOURS OF LIGHT” Karunesh, MVa ORB 61342



- "THE WAY OF THE HEART" Karunesh MVa ORP 60582
- "EXOTIC PARADISE" Na ORN 58102

10- Imatges

Núvol: www.zonalibre.org/.../archives/cat_fotos.html

Cascada: www.fotosguapas.net/Foto-cascada-viva-315.htm

Platja: www.visitarcanarias.com/playas_fuerteventura.php

La tardor: <http://universiplanetes.wordpress.com/deures-2/>