



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

LA RELAXACIÓ A TRAVÉS DE LA PSICOMOTRICITAT EN EDUCACIÓ INFANTIL

Marta Medina Menéndez

Grau d'Educació Infantil

Any acadèmic 2017-18

DNI de l'alumne: 43182706E

Treball tutelat per Josep Antoni Pérez Castelló

Departament de Pedagogia Aplicada i Psicologia d'Educació

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació

Autor		Tutor	
Sí	No	Sí	No
X		X	

Paraules clau del treball:

Psicomotricitat, relaxació, to muscular, tècniques de relaxació.

RESUM

L'objectiu d'aquest Treball Fi de Grau és donar a conèixer la importància de la relaxació en l'etapa d'Educació Infantil i com aquesta es pot incorporar en les sessions de psicomotricitat, de manera que el treball es pot dividir en dues parts.

En la primera, es troba el significat de psicomotricitat i la seva estructuració del temps, per llavors veure on es pot incorporar la relaxació dins la sessió i la connexió que hi ha entre ambdues pràctiques. A continuació, s'explica que és la relaxació, els tipus que existeixen, els seus beneficis, com es troba incorporada en l'àmbit educatiu i els mètodes dels autors més rellevants.

La segona part, es centra en l'explicació de tres tècniques de relaxació: la respiració, el ioga infantil i el massatge infantil. Tot i que aquesta secció també consisteix en un recull bibliogràfic, s'exposen diverses activitats per poder incorporar-les en les sessions de psicomotricitat de manera lúdica pels infants.

Paraules clau: Psicomotricitat, relaxació, to muscular, tècniques de relaxació.

ABSTRACT

The objective of this work is to make know the importance of relaxation in the stage of early childhood education and how this can be incorporated in the sessions psychomotor, so that the work can be divided into two parts.

In the first, is the meaning of psychomotricity and its structuring of time, then see where you can incorporate relaxation within the session and connection that exists between the two practices. Then, it's said that it's the relaxation, the kind of relaxation that exist, it's benefits, how it is incorporated in the educational field and the methods of the most important authors.

The second part, focuses on the explanation of three relaxation techniques: breathing, Yoga for children and infant massage. Although this section also consists of a bibliographic search, are explained various activities in order to incorporate them in the psychomotricity sessions.

Keywords: psychomotricity, relaxation, muscle tone, relaxation techniques.

ÍNDIX

1. INTRODUCCIÓ.....	6
2. JUSTIFICACIÓ.....	6
3. OBJECTIUS.....	8
3.1. GENERAL.....	8
3.2. ESPECÍFICS.....	9
4. METODOLOGIA.....	9
5. MARC TEÒRIC.....	11
5.1. LA PSICOMOTRICITAT.....	11
5.1.1. Organització temporal de la sessió de psicomotricitat.....	13
5.1.2. Psicomotricitat i relaxació.....	14
5.2. LA RELAXACIÓ.....	15
5.2.1. El to muscular.....	16
5.2.2. Tipus de relaxació.....	18
5.2.3. Beneficis de la relaxació.....	19
5.2.4. La relaxació en el marc escolar.....	20
5.2.5. Mètodes de relaxació dels autors més rellevants.....	21
6. TÈCNiques DE RELAXACIÓ.....	29
6.1. LA RESPIRACIÓ.....	30
6.2. IOGA INFANTIL.....	34
6.3. EL MASSATGE INFANTIL.....	43
7. CONCLUSIONS.....	52
BIBLIOGRAFIA.....	54
ANNEXOS.....	59

1. INTRODUCCIÓ

La línia temàtica d'aquest Treball Fi de Grau és el desenvolupament psicomotor en la primera infància. Així i tot, es centra fonamental en la importància de la relaxació en el desenvolupament infantil i com aquesta es pot incorporar en les sessions de psicomotricitat.

2. JUSTIFICACIÓ

Actualment, en els països desenvolupats, vivim en una societat on predomina un ritme de vida accelerat. Això ens perjudica en tots els àmbits de la nostra vida, com és la salut i el benestar físic, social i emocional. Però, aquest ritme de vida no només influeix a les persones adultes, sinó que els infants també es veuen perjudicats.

Els nens són moviment, són expressió sensomotriu, són comunicació i interacció; estableixen vincles i perceben sensacions, són éssers vivencials. En edats primerenques són capaços de processar una gran quantitat d'informació, la qual els permetrà adquirir nous aprenentatges, ser més capaços i formar part d'un entorn social nou. Així i tot, són molts els menors que porten un ritme de vida accelerat, sense pauses, anant i venint d'un lloc a un altre, amb gran diversitat d'estímuls als quals atendre i sense temps d'assimilació. (Merino-Soto, 2004, citat per Segura, Caballé i Castells, 2017, p. 103)

Així doncs, convé tenir en compte que dur una vida accelerada pot provocar malalties com són l'estrès, l'ansietat i la depressió en edats primerenques, d'aquí la necessitat d'incidir sobre el tema de la relaxació. Per tant, es pot dir que no sols els adults viuen estressats i necessiten un moment de desconnexió, sinó que els infants també tenen dret i necessitat de relaxar-se. Segons Hewitt (2006) “la relaxació és l'antídot natural contra l'estrès” (p. 41).

En aquest sentit, és important esmentar el que afirma Viñao (1997), citat per Vaca (2002): “l'horari, més que per l'escola i per al mestre i l'ensenyament, ha de fer-se per a l'infant”(citat per Escribano, 2013, p. 11).

Llavors, el nen és un ésser psicomotor que, almenys fins als 6/7 anys, expressa els seus propis problemes, comunica, opera, conceptualitza i aprèn mitjançant la seva expressivitat i les seves manifestacions psicomotrius. Aucouturier (1980), citat per Femenias (s.d.), diu que la primera infància en psicomotricitat és coneguda com a “cos viscut”, ja que és l'etapa en la qual es fonamenta l'estructura de la persona i es crea l'esquema corporal de base. És a dir, es tracta d'una etapa de regulació emocional, en la qual l'emoció és corporal i on els nens es manifesten a través de la seva acció: coneixen i s'expressen a través d'ella..

Així, fent referència a l'àmbit educatiu, tal com diu Segura et al. (2017):

L'educació infantil és una etapa molt important per al desenvolupament personal, social i afectiu dels nens i, gràcies a la importància de la mateixa i a l'interès de molts investigadors, estan sorgint noves metodologies, estratègies i orientacions didàctiques amb la finalitat de millorar aquest procés d'ensenyament–aprenentatge, sent, entre moltes altres, la relaxació infantil una de les tècniques que està adquirint protagonisme a l'escola. (p.103)

En aquest sentit, els exercicis de relaxació, ajuden als infants a prendre consciència de les seves sensacions, poden afavorir l'eliminació de fatiga i aconseguir un major equilibri de l'estadi emocional. Per aquests motius, saber relaxar-se és un aprenentatge que s'hauria de treballar en els centres escolars, específicament des d'educació infantil, ja que normalment, el comportament de molts infants està relacionat amb el grau d'excitació i el fet de poder aprendre a controlar aquesta excitació, els ajudarà en un futur, a millorar la capacitat d'atenció i concentració (Sugrañes i Angel, 2007).

A més, les diverses tècniques de relaxació que es poden implementar dins les sessions de psicomotricitat, permeten alliberar tensions negatives, les quals afecten en l'àmbit muscular i emocional. Doncs hem de tenir en compte que hi ha certes tensions que són necessàries per a la nostra vida quotidiana, però que també existeixen tensions innecessàries, les quals s'haurien d'extingir o reduir perquè no fossin perjudicials i pal·liar el rendiment físic i el pensament. Així, tant la psicomotricitat com la relaxació, ofereixen una gran oportunitat per abordar el to muscular.

En definitiva, la pràctica psicomotriu i la relaxació requereixen un context en el qual l'infant pugui manifestar els seus sentiments. Un espai que transmeti seguretat, afecte, respecte i plaer, així com que permeti canalitzar tot tipus d'emocions. Per això, com afirma Aucouturier (1980), citat per Femenias (s.d.), tota activitat és psicomotriu sempre que tracti a la persona de manera global. Així, seguint aquest principi, es pot establir una estreta relació entre la pràctica psicomotriu i la relaxació, ja que la segona, es pot considerar una activitat psicomotriu, tenint en compte que s'emmarca plenament dins d'una dimensió corporal i emocional.

Per acabar, cal esmentar que els més petits necessiten jugar i moure's, però també necessiten moments de calma, relaxació i descans. Per tant, la relaxació és una pràctica que hauria d'estar més present dins l'escola, perquè actualment vivim en una societat on predomina un ritme de vida accelerat. Així doncs, he considerat que realitzar aquest Treball Fi de Grau pot aportar noves idees, així com veure la importància de la relaxació en l'àmbit educatiu i com abordar aquest tema des de la psicomotricitat, afavorint el desenvolupament integral dels infants.

3. OBJECTIUS

3.1. GENERAL

- **Elaborar un recull de les tècniques de relaxació més innovadores i dirigides als infants, per poder incorporar en l'etapa d'Educació Infantil.**

Pel que fa a aquest objectiu, és el general perquè avui dia no es té present la relaxació dins l'etapa d'Educació Infantil i que millor manera que poder incorporar-la a les sessions de psicomotricitat. Doncs, mitjançant una recerca bibliogràfica es realitzarà un recull de les tècniques de relaxació més innovadores, de manera que s'explicarà en què consisteixen i com es poden aplicar als infants. El que es vol aconseguir és fer un recull útil pels mestres d'Educació Infantil.

3.2. ESPECÍFICS

- **Profunditzar sobre el concepte de relaxació.**

Respecte a aquest objectiu, el que es pretén és profunditzar sobre aquest tema, ja que és important conèixer en què consisteix, els seus orígens i les definicions que donen diversos autors.

- **Mostrar la importància de la relaxació en l'etapa d'Educació Infantil.**

Amb aquest objectiu el que es vol assolir és donar a conèixer els beneficis i la importància que té la relaxació en la infància.

- **Veure quina és la relació que hi ha entre la psicomotricitat i la relaxació.**

Pel que fa a aquest objectiu, consisteix a analitzar quina és la relació que hi ha entre la psicomotricitat i la relaxació, a partir de les perspectives de diversos autors.

- **Conèixer els diferents mètodes de relaxació dels autors més rellevants.**

Aquest objectiu consisteix a fer una recerca bibliogràfica dels mètodes de relaxació dels autors més rellevants, ja que és important conèixer quins són els principis de la relaxació.

4. METODOLOGIA

Aquest Treball Fi de Grau consta de dues parts, les quals s'han elaborat a partir d'una revisió i investigació bibliogràfica, ja que l'objectiu era recopilar informació ja existent sobre la relaxació. Aquesta s'ha obtingut emprant diverses fonts d'informació com revistes, llibres, tesis doctorals, articles o pàgines web.

Les paraules clau utilitzades en la recerca han estat: “relaxació i psicomotricitat”, “relaxació a l'escola”, “relaxació infantil”, “psicomotricitat”, “Aucouturier”, “educació psicomotriu”, “cos i emocions”, “to muscular”, “educació infantil”, “tècniques de relaxació infantil”, “tècniques de relaxació innovadores”, “tècniques de relaxació a l'escola”, relaxació progressiva de Jacobson”, “respiració”, “exercicis de respiració infantil”, “massatge infantil”, “massatge a l'educació infantil”, “massatge a l'escola”, “ioga infantil”, “ioga per a nins” i “ioga a l'escola”. Aquestes s'han elegit a partir del propi tema de recerca, per això al principi vaig començar amb “relaxació i psicomotricitat”. Després de localitzar diversos articles i llibres referenciats amb aquesta frase vaig passar a consultar la bibliografia que aquests documents presentaven. D'aquesta manera, vaig poder aconseguir més fonts d'informació.

Llavors, puc dir que les paraules clau que s'han emprat en la recerca, han ajudat molt a aconseguir bibliografia de qualitat, tot i que al principi va ser complicat. Per això, un cop feta la primera cerca via Internet, em vaig dirigir a la biblioteca de la Universitat de les Illes Balears, per anar a les referències dels llibres de psicomotricitat i mirar i llegir un per un, aquells en els quals apareixia en l'índex “relaxació”. Així, vaig poder ampliar, la recerca bibliografia.

Els motors de cerca emprats i les bases de dades consultades han estat els següents:

MOTORS DE CERCA	BASE DE DADES
Google	Dialnet
Google acadèmic	Educard
Google Books	Graó
Catàleg de la Biblioteca de la Universitat de les Illes Balears	Redined

Pel que fa al motor de cerca, les quatre que apareixen a la taula anterior, han estat molt útils i productives per a la recopilació d'informació, ja que a través d'aquestes he aconseguit descarregar diversos documents relacionats amb el tema de recerca. Mentre, que referent a la base de dades, les que han permès més informació han estat Dialnet i Graó.

A més, per poder realitzar un treball de qualitat, no només és suficient amb llegir les informacions trobades i relacionades amb el tema principal, doncs, també s'han hagut d'analitzar críticament, establint relacions i comparacions amb les fonts consultades per poder donar resposta a la qüestió del treball acadèmic. Aquesta anàlisi s'ha realitzat llegint les diverses fonts d'informació, realitzant esquemes i fent anotacions sobre els aspectes que volia incloure en el treball, destriant aquells menys rellevants.

En conclusió, en la primera part es parla sobre la importància de la relaxació en el desenvolupament infantil, els beneficis, la relació que existeix amb la psicomotricitat i també s'exposen diversos mètodes de relaxació. En canvi, l'altra part estarà formada per un recull de diverses tècniques de relaxació i de com aquestes es poden implementar dins les sessions de psicomotricitat, donant a conèixer diverses tècniques, materials i recursos relacionats amb la relaxació, un aspecte fonamental en la vida dels infants.

5. MARC TEÒRIC

5.1. LA PSICOMOTRICITAT

Per definir “Psicomotricitat” s'han de tenir en compte dues parts: motricitat i psico, tal com exposa Arnaiz (1984), citat per Escribá et al., (1999, p. 14). Així la motricitat es manifesta a través del moviment, mentre que “psico” fa referència a la intel·ligència i vida emocional.

Segons la *Federación de Asociaciones de Psicomotricistas del Estado Español* (FAPEE, s.d.) la psicomotricitat és:

Una disciplina que, basant-se en una concepció integral de l'ésser humà, s'ocupa de la interacció que s'estableix entre el coneixement, l'emoció, el cos i el moviment i de la seva importància per al desenvolupament de la persona, així com de la seva capacitat per expressar-se i relacionar-se en un context social.

Així i tot, hi ha diversos autors que parlen d'aquesta pràctica des de diferents perspectives, les quals són importants conèixer i saber d'elles. En concret, Sugrañes i Àngel (2007) citen als següents. Primerament, a Picq i Vayer. Aquests l'any 1969, parlen des de la *perspectiva psicopedagògica* defensant que l'educació psicomotriu és una acció pedagògica i psicològica que serveix per normalitzar o millorar el comportament dels infants. En segon lloc, l'any 1976, Ajuriaguerra es refereix a la psicomotricitat des de la *perspectiva psiquiàtrica i reeducativa* explicant que l'educació psicomotriu és una tècnica on el nin es forma en la seva totalitat a través del cos i del moviment. En tercer lloc, un any més tard (1977), Lapierre i Auconturier fonamenten la pràctica psicomotriu des de la *perspectiva psicopedagògica*. Aquests autors deien que la intel·ligència i l'afectivitat depenen íntimament de la vivència corporal i motriu i que el cos està totalment implicat en el procés intel·lectual. En quart lloc, en el 1980, Wallon parla des de la *perspectiva psicobiològica*, de tal manera que considera el moviment com l'expressió de la vida psíquica del nin i que configura tota la seva personalitat. En cinquè lloc, Le Boulch (1983), des de la *perspectiva neuropsicològica i educativa*, fonamenta la idea que l'educació psicomotriu ha d'estar incorporada dins l'escola, ja que els nins necessiten prendre consciència del seu cos. I finalment, Piaget, en el 1985, diu que l'activitat motriu i psíquica s'interrelacionen, per tant, defensa la pràctica psicomotriu des d'una *perspectiva cognitiva*.

Anaiz, Rabadán i Vives (2008) fan la següent definició de psicomotricitat:

La psicomotricitat ha de ser entesa com una educació corporal bàsica en la formació integral del nin/a, com un medi d'expressió que dóna prioritat a la dimensió no verbal i a les activitats no directives o exploratòries en un període evolutiu concret, des dels primers mesos fins als 7 o 8 anys d'edat madurativa. (p. 87)

En definitiva, se sap que en les primeres etapes de l'ésser humà té una gran importància el moviment, no només pel desenvolupament físic i motor, sinó també per prendre consciència d'un mateix. D'aquesta manera, les idees dels autors esmentats anteriorment, relacionen els conceptes de cos i ment. Aquest fet es pot relacionar amb la relaxació, ja que aquesta, ajuda als infants a prendre consciència de les seves pròpies sensacions i assimilar tot el que han viscut en aquell moment.

5.1.1. Organització temporal de la sessió de psicomotricitat

Un aspecte important i que s'ha de tenir en compte quan es realitza una sessió de psicomotricitat, és l'organització i estructuració del temps, ja que aquesta pràctica estableix un itinerari educatiu de maduració global, és a dir, l'infant evoluciona passant per l'aspecte motriu, afectiu i cognitiu. En aquest sentit, cal esmentar la idea de Bernard Aucouturier, quan explica que, en aquesta sessió, l'educador ha de proposar un itinerari de maduració que permeti a l'infant passar progressivament, pel plaer de l'acció, del joc, de la representació i del llenguatge.

Llavors, la distribució del temps està relacionada amb l'edat dels infants, les seves necessitats, les característiques del grup, com es desenvolupa la sessió i el moment del curs escolar. Així, la duració de la sessió dependrà dels aspectes que s'han esmentat.

Centrant-nos en el segon cicle d'Educació Infantil, la pràctica psicomotriu es realitza amb una freqüència setmanal i amb una duració d'una hora o hora i mitja. Així, fonamentant la sessió de psicomotricitat en Bernard Aucouturier, la distribució del temps és la següent:

- **Moment inicial o ritual d'entrada** (10 minuts). Fa referència a l'acollida que fa l'educador/a als infants i on es recorden les consignes que s'han de respectar, així com parlar de les diverses propostes que ofereix la sala.
- **Moment per l'expressivitat motriu** (40-45 minuts). És el temps on els infants duen a terme tota l'expressivitat motriu i el joc simbòlic, per tant, és el moment central de la sessió, ja que és on els infants alliberen les seves tensions motrius i emocionals.
- **Narració o explicació d'una història** (10-15 minuts). Consisteix a introduir un relat/conte per tal d'ajudar als infants a abandonar l'expressivitat motriu i passar al nivell de representació.
- **Moment de representació** (10-15 minuts). És un temps per plasmar l'experiència viscuda a través de materials plàstics.
- **Moment final o ritual de sortida** (10-5 minuts). Moment on s'indica que la sessió ha finalitzat i per tant, es passarà a un altre espai.

5.1.2. Psicomotricitat i relaxació

En la pràctica psicomotriu es poden distingir tres tipus de continguts. En primer lloc el de tipus motor i psicomotor, després el de tipus mental i finalment el de tipus socioafectiu. Doncs, la relaxació es pot relacionar amb els tres, ja que és una pràctica que implica cos, ment i emocions. Així, convé esmentar, que a través de la psicomotricitat, es pot gaudir d'activitats amb el propi cos, però també es necessita experimentar un temps per retrobar-se mitjançant el descans o la relaxació, ja que aquest temps afavoreix el procés d'organització del pensament.

Llavors, el moment de relaxació es pot incorporar abans del ritual de sortida, així, posteriorment es pot plantejar fer una activitat, individual o en grup, que afavoreix i potenciï encara més la interiorització del que s'ha viscut, com per exemple, fer un dibuix, una petita conversa o fer una construcció, entre d'altres. Per tant, en la darrera part de la sessió, s'ha d'assegurar aquesta interiorització, ja que els infants generen una gran creativitat en la seva acció. Per això, és important tornar al punt de partida, tornar a la calma. A més, els nins i nines han d'adonar-se que s'ha acabat el temps d'acció i que s'entra en el moment de la reflexió. Per arribar a això i aconseguir un ambient de calma, el pas d'una activitat a una altra s'ha de fer de forma progressiva, de tal manera que es doni temps per acabar les accions començades i arribar a una certa calma que afavoreixi un to de relaxació. Així, l'adult ajuda a acceptar que s'està acabant la sessió de psicomotricitat, més concretament, el moment de joc motriu i que després es realitza una activitat de caràcter més interior i reflexiu.

Per concloure, s'ha de donar importància als exercicis de relaxació dintre de la psicomotricitat, ja que ajuden als infants a prendre consciència de les seves pròpies sensacions, així com disminuir la sensació de fatiga i anar aconseguint un equilibri emocional. A més, ajuda a organitzar l'esquema corporal, un contingut fonamental en l'educació psicomotriu d'Educació Infantil.

5.2. LA RELAXACIÓ

Per analitzar la relaxació i estudiar aspectes relacionats amb ella, és imprescindible definir-la a partir de diversos autors, mencionant aquells més importants, ja que existeixen una gran quantitat d'interpretacions. Podem observar, que els autors posen l'èmfasi en diferents aspectes, ja que alguns es centren més en les sensacions musculars i d'altres que consideren més important la intervenció de la part cognitiva de l'individu, tot i que també es troben definicions on es relacionen ambdós aspectes.

Blay (1976) defineix la relaxació com una porta d'entrada per al descobriment de si mateix, erigint-se com un parèntesi alliberador entre l'activitat i l'agitació. Un altre autor, que també fa referència a la definició de relaxació, és Defontaine (1982), puntualitzant que és “l'acció de provocar la relaxació de la tensió dels músculs per obtenir un repòs complet” (p.113).

Llavors, cal esmentar que la paraula *relaxació* té el seu origen en la paraula llatina *relaxatio-onis*, que significa acció i efecte d'afluixar, amollar. *Relaxar*, també prové del llatí, específicament de la paraula *relaxare*, que al·ludeix a “aconseguir un estat de repòs físic i moral, deixant els músculs en complet abandó i la ment lliure de tota preocupació” (Diccionario de la Real Academia Española, 1992, citat per Escribá et al., 1999, p. 86). A més, aquesta va sorgir a través de la meditació, la qual es va instaurar a occident a principis del segle XX, però no va ser fins a la dècada dels anys 60, que es varen introduir altres formes, com la resposta de relaxació de Benson. Aquest cardiòleg i professor de la Universitat de Harvard, va estudiar la meditació transcendental i va instaurar el concepte *relaxatio response*, resposta de relaxació. Tal com diu Benson (1996), aquesta resposta, consisteix en “la capacitat innata del cos per aconseguir un estadi especial, caracteritzat per una disminució de les pulsacions cardíaques, de la pressió arterial i de les ones cerebrals, així com una reducció general de la velocitat de l'organisme” (citat per Escribá et al., 1999, p.88).

També, podem definir la relaxació des del punt de vista de Bergès i Bounes (1983), citat per Segura et al. (2017), que fan la següent definició: “la relaxació consisteix a fer del cos el centre d'atenció, permetent la creació de llaços entre el cos i la ment, provocant respostes diferents davant els problemes i les emocions” (p. 106).

L'any 1996, Sánchez Asín, esmenta la definició de Bergès i Bounes sobre la relaxació. Aquests diuen que “és el conjunt de respostes musculars en principi, i fisiològiques generals després, incompatibles amb un altre conjunt de respostes, anomenades respostes emocionals d'ansietat” (p.195).

De Prado i Charaf (2000) consideren:

La relaxació és gairebé sinònim de distensió muscular i psíquica, amb descens o eliminació de la tensió generada pel treball i l'esforç que realitzen els músculs en acció, la qual cosa facilita la recuperació gradual de la calma, l'equilibri i la pau. (p. 9)

Finalment, segons el diccionari català DIDAC (2018), relaxar consisteix a disminuir la tensió física o psíquica. Llavors, es pot dir que molts d'autors coincideixen amb aquesta definició i per tant, la relaxació no només influeix sobre el cos, sinó també sobre la ment.

5.2.1. El to muscular

Els infants són éssers que estan en constant moviment, per això, en aquest sentit, el to muscular és un aspecte que s'ha de tenir en compte, ja que és el que permet realitzar aquesta activitat. A més, en relació amb aquest treball, és important plasmar en què consisteix, ja que està present tant en la psicomotricitat com en la relaxació.

Comellas i Perpinyà (1984) defineixen la tonicitat o el to muscular com “el grau de tensió muscular necessari per poder realitzar qualsevol moviment, adaptant-se a les accions realitzades per la persona” (p. 32). Així, el to muscular és el grau de tensió dels músculs del cos humà. Aquest, està en la base de les relacions i de la comunicació amb els altres. Per això, a través de la seva observació, es pot obtenir informació molt rellevant de la vida instintiva i afectiva de l'individu.

Arnaiz, Rabadán i Vives (2008) expliquen que “el to muscular no es pot percebre com una funció estàtica, sinó dinàmica, ja que estant en repòs, mostra un estat de vigilància, disponibilitat per realitzar un moviment en un moment donat, un gest o mantenir una postura” (p.66).

Wallon (1979), citat per Arnaiz et al. (2008) explica que els músculs tenen dues funcions: la funció clònica, que són els moviments que es realitzen cap a l'exterior; i la funció tònica, que és la funció que tenen els músculs de mantenir la postura del cos. Així, encara que el cos estigui en repòs, les cèl·lules nervioses estan en activitat per mantenir la postura, les càrregues emocionals, expressar-les o realitzar un moviment. Per tant, segons Wallon, “a través del to s'expressen multitud d'aspectes afectius, visceral, nerviosos i intel·lectuals” (p.46).

Per altra banda, Defontaine (1982) distingeix tres tipus de to: el to postural, el to residual i la tensió psicològica. El primer és un to d'activitat sobre el qual actuen diversos factors, com l'estat de vigilància, els reflexos, la posició dels nostres membres i les excitacions exteroceptives sensorials. El segon, és el que es pot apreciar a través de la consistència muscular, l'extensibilitat i la passivitat. I el tercer, són les tensions cerebrals.

Arnaiz et al. (2008) afirma que el to, l'emoció i la relaxació són tres aspectes que van units. D'aquesta manera les distintes qualitats del to poden ser tres: relaxat, elàstic i hipotònic. Relaxat quan es produeix una distensió voluntària del to muscular acompanyada d'una sensació de repòs. Elàstic perquè té la capacitat de mobilitzar una articulació fins a la màxima amplitud; i hipotònic, quan hi ha una disminució del to muscular que dona un aspecte de flacciditat i deixadesa. Com explica Lázaro (1993), citat per Escribá et al. (1999), els mètodes de relaxació tenen una gran importància per intervenir en la reducció del to muscular. Per tant, aquestes tècniques, sobretot les que més endavant anomenarem com *físiques*, són les que influeixen en els nivells centrals a través de les contraccions i descontraccions musculars. Doncs, la relaxació intervé minvant el llindar d'excitabilitat dels músculs.

En conclusió, la qualitat tònica de l'infant determina com és vist pels altres, com es sent ell mateix, com assimila les dades que li proporciona la seva propioceptivitat per l'elaboració de la imatge del seu cos i com es veu ell i sent el món que li envolta.

5.2.2. Tipus de relaxació

La relaxació es basa en l'experimentació de la tensió i distensió voluntària dels músculs. Llavors, si volem relaxar als infants, haurem de crear un ambient adequat i haver aconseguit captar el seu interès i atenció. A més, s'ha de tenir en compte que no tots els nins/es es relaxen de la mateixa manera, per això, és important conèixer els tipus de relaxació que existeixen.

En primer lloc, segons on s'efectuï la reducció del to de manera conscient, podem parlar de dos tipus de relaxació: la *relaxació global* i la *relaxació segmentaria*. La primera consisteix en la reducció de tot el to muscular del cos, mentre que en la segona només es produeix la distensió d'uns músculs determinats. Als infants més petits és molt difícil ajudar-los a diferenciar la relaxació del tot el cos o d'una part en concret de forma voluntària, però a mesura que es vagin fent grans, podran anar adquirint, un major domini de la relaxació segmentaria. Dins aquest tipus de relaxació té gran importància l'espatlla, el braç i el canell, per adquirir, per exemple, un domini de l'escriptura.

Segons en quin moment es produeixi la relaxació, també hi podem trobar dos tipus.

1. Relaxació automàtica. Es produeix totalment de forma espontània després de realitzar una activitat que provoca fatiga. Aquesta és com un mecanisme que equilibra el to i la respiració.
2. Relaxació conscient, amb la qual es necessita conèixer i tenir consciència de l'esquema corporal. Aquesta, sol ser, una *relaxació segmentaria* i pot partir d'estimulacions tàctils, visuals o auditives.

Cal recalcar, que aquest dos tipus de relaxació tenen una doble finalitat educativa, ja que serveixen per elaborar l'esquema corporal i a més, eliminar la tensió muscular i la fatiga mental, de tal manera que es va equilibrant l'estat emocional.

Finalment, a partir de com es produeixi la relaxació, existeix la *relaxació estàtica* i la *relaxació en moviment*.

5.2.3. Beneficis de la relaxació

La relaxació pot proporcionar nombrosos beneficis per la salut física, així com també per l'equilibri psicològic i emocional dels infants. D'aquesta manera podem trobar beneficis a nivell físic i beneficis a nivell psíquic.

A NIVELL FÍSIC	<ul style="list-style-type: none">• Millora les funcions motrius.• Millora la regulació arterial.• Ajuda a equilibrar el nivell de tensió.• Millora del to muscular, la respiració i el ritme cardíac.• Permet alliberar tensions mentals i musculars.• Regula l'energia física.• Ajuda a prendre consciència de l'esquema corporal.• Fomenta l'educació postural.• Amb la respiració, s'aprèn a controlar els moviments respiratoris.• Millora la circulació sanguínia.
A NIVELL PSÍQUIC	<ul style="list-style-type: none">• Alliberar energies.• Disminuir l'agressivitat, perquè ajuda a fer front a l'ansietat patològica present en els comportaments agressius.• Augmenta la seguretat en un mateix.• Millora el control emocional, així com ser conscients de les pròpies emocions.• Influeix positivament en la concentració.• Ajuda a millorar la memòria.• Produeix un estat de benestar i d'harmonia interns.• Ajuda a prevenir o a eliminar la irritabilitat, l'estrès, l'ansietat, les pors, etc.• És una eina imprescindible per conèixer-se un mateix.• Millora la capacitat perceptiva interoceptiva, exteroceptiva i propioceptiva.• Millora la capacitat creadora.• Millora les facultats mentals com la comprensió.• Augmenta la capacitat de reflexió.• Sintonització harmònica entre cos i ment.

Alguns psiquiatres i psicoanalistes creuen que moltes persones desenvolupen una ansietat bàsica en la seva infantesa que perdura durant l'edat adulta. Si aquesta és molt profunda, tal com diu Hewitt (2006) “la musculatura reflectirà la tensió psíquica subjacent i la conducta tindrà algun component de rigidesa” (p. 180). A més, Bergès i Bounes (1983) defensen que la relaxació està unida a la intel·ligència emocional: “la relaxació és una tècnica que permet establir a poc a poc nous vincles entre el cos i la ment” (p.10). Llavors, les activitats o tècniques de relaxació que es duguin a terme, afavoriran en certa manera, a dur una vida relaxada i equilibrada, ja que depèn de la freqüència amb què es realitza. Quan més es practiqui la relaxació més beneficis obtindrà el nostre cos i ment. Això és afavoridor en totes les etapes de la vida, però si es comença en l'etapa d'Educació Infantil, com ja s'ha esmentat anteriorment, es propiciarà un estil de vida equilibrat, però també afavorirà la resolució de conflictes, generant un clima d'aula tranquil i respectuós.

En definitiva, es pot dir que la pràctica de la relaxació dins l'escola, millora el rendiment dels infants perquè els ajuda a recuperar-se de la fatiga després d'una activitat que requereix gran esforç, a més de millorar altres aptituds com la imaginació, creativitat, escolta o control, entre d'altres.

Per acabar, Sugrañes i Angel (2007) afirmen:

És convenient que els exercicis de relaxació es duguin a terme després de les activitats motrius de gran intensitat, ja que ajuden a elaborar i interioritzar l'esquema corporal, així com disminuir l'excitació que sol acompanyar les activitats motrius de molts infants. (p. 115)

5.2.4. La relaxació en el marc escolar

Actualment la relaxació no es troba present dins el currículum d'Educació Infantil, per tant es pot dir que no se li atorga valor educatiu a aquesta pràctica, tot i que a Educació Primària es fa una petita referència a aquesta en l'àrea d'Educació Física, més concretament com a

contingut procedimental en el primer bloc (el cos: imatge i percepció) i en el quart (salut corporal) quasi sempre lligada després d'una activitat exigent. Així i tot, convé esmentar, que avui dia també s'estan produint canvis en l'etapa d'Educació Infantil, incorporant noves metodologies i diversos corrents, de les quals cal esmentar el moviment *escola slow*, ja que aquest consisteix a donar temps i respectar els interessos i necessitats dels infants, de manera que es podria incloure la relaxació.

Per això, seria convenient demanar-nos com és que la relaxació es té present, encara que sigui de manera mínima, a Educació Primària i no a Educació Infantil? I també, de quina manera podem introduir la relaxació a l'escola? A l'Educació Infantil, un moment adequat per incorporar aquesta pràctica és a través de les sessions de psicomotricitat, tot i que també es pot dur a terme en diferents moments de la dinàmica grup-classe, amb l'objectiu de reorientar algunes situacions d'activació excessiva, tant per part dels infants, com del professorat.

A més, com diu Escribá et al. (1999), aquests mètodes de relaxació haurien de complir una sèrie de requisits:

- **Importància del contrast de tensió/relaxació**, ja que la possibilitat d'oferir aquestes situacions als infants ajuda a la modulació tònica.
- **Mediació corporal**, fent referència a què l'adult, a vegades ha d'ajudar a l'infant perquè aquest prengui consciència del que se li està proposant.
- **Vinculació amb el joc**, ja que relacionar la relaxació amb l'activitat lúdica, suposa captar la motivació dels infants, aspecte fonamental en el procés d'aprenentatge.
- **Establiment de rituals**, és a dir, emprar elements que anticipin les vivències i els estats tòpics determinats.

5.2.5. Mètodes de relaxació dels autors més rellevants

Per treballar la relaxació es poden emprar diversos mètodes, però, a part de conèixer-los, també és important esmentar el que considera Defontaine (1982) per mètodes de relaxació:

[...] Els mètodes de relaxació són procediments terapèutics definits que intenten aconseguir la descontracció muscular i psíquica de l'individu amb ajuda d'exercicis adequats. La descontracció muscular condueix a un to de repòs que és la base de la descontracció física i psíquica. (p.113)

El que l'autor ens vol dir amb aquesta definició, és que els mètodes de relaxació són, en primer lloc, activitats que cerquen un efecte terapèutic. En segon lloc, que són activitats que principalment actuen sobre el to muscular, però sense limitar-se exclusivament a ell i que aquesta acció sobre el to serveix per abordar la personalitat de l'individu. I finalment, que són activitats que intenten aconseguir un control de l'afectivitat i de les emocions, afavorint la connexió entre el subjecte i el cos.

Tot i que els mètodes que s'exposaran a continuació tenen aspectes en comú, també existeixen algunes diferències entre ells, principalment pel que fa a la forma d'inducció de l'estat de relaxació. Per tant, segons Payne (1996), citat per Escribá et al. (1999), aquestes es poden englobar en dues amples categories: físiques i psicològiques. La primera està formada per aquells mètodes que tenen com a punt de partida la musculatura. Aquesta es podria resumir dient que es fonamenten en aprendre a prendre consciència del cos, és a dir, de la tensió i distensió dels músculs. En canvi, la segona categoria inclou aquells mètodes que el seu punt de partida és la concentració mental, de tal manera que s'ha d'arribar a la relaxació dels músculs a través de la tranquil·litat mental.

Aquestes tècniques han sorgit a partir de dos mètodes que s'han considerat els pioners de la relaxació: *l'entrenament autogen de Schultz* i *la relaxació progressiva de Jacobson*, per això, a continuació es parlarà d'ells, a més d'altres mètodes, que també s'han de conèixer, ja que són l'origen de la relaxació.

Entrenament Autogen de Schultz

Schultz va elaborar aquest mètode després de realitzar diversos experiments en el món de la hipnosi, de manera que el mateix autor ho defineix com “una via exercitant cap a l'auto-hipnosi” (citat per Escribá et al., 1999, p. 93).

Aquest mètode parteix de la ment, per això, el primer que s'ha de fer és aconseguir una tranquil·litat, abandonar-se per poder arribar a la passivitat. Es pot dir, que consisteix a prendre consciència de les diverses sensacions que estan lligades a la fisiologia i posar atenció en aquestes. Per tant, a través d'una relaxació mental, es pretén aconseguir la relaxació muscular, utilitzant principalment formes orals i la concentració. Aquest es divideix en dos cicles: el cicle inferior i el cicle superior.

Centrant-nos en cicle inferior, consta de sis etapes:

1. Experiència de pes.
2. Experiència de calor.
3. Exercici cardíac.
4. Exercici respiratori.
5. Exercicis de calor abdominal.
6. Exercicis de cap.

Finalment, convé destacar que la seva aplicació en l'escola és complicada, ja que aquest mètode no està dirigit a infants. En Educació Infantil, la dificultat es troba en induir tranquil·litat només emprant la via verbal, a més de ser un mètode que requereix major implicació cognitiva, per la qual encara, els nins i nines, no es troben preparats.

La relaxació progressiva de Jacobson

Aquest mètode es fonamenta en els seus treballs sobre fisiologia muscular i el mateix autor ho defineix com “una reducció progressiva i voluntària de contracció, to o activitat dels músculs i del sistema nerviós motor corresponent” (Schultz, 1987, citat per Escribá et al., 1999, p. 95). Per tant, s'entén la relaxació com una absència de contracció muscular, a través de la qual es pretén arribar a la tranquil·litat mental. Es basa en la discriminació de les senyals de tensió, mitjançant exercicis de contrast tensió-relaxació dels distints grups musculars. El mètode es divideix en dues etapes.

1. Relaxació general, formada per les següents fases:

- a) Decontracció del braç: mà, avantbraç, bíceps, tríceps.
- b) Decontracció de la cama: peu, bessons, cuixes, natges.
- c) Control de la respiració.
- d) Distensió del front.
- e) Distensió dels ulls.
- f) Distensió dels músculs de l'esfera bucal.

2. Relaxació diferencial. Aquesta consisteix en tots els exercicis que necessitin el mínim grau de contracció muscular per poder realitzar-los. Permet un major control muscular del subjecte i traspasar el que s'ha après a la vida quotidiana.

Defontaine (1982) explica que “aquest mètode de relaxació és analític perquè el cos no es considera de manera global, sinó com un conjunt de diferents grups musculars” (p. 143).

Referent a la seva aplicació en els infants, és un mètode més aplicable a l'etapa d'Educació Infantil en comparació amb el mètode de Schultz, tot i que s'han de fer modificacions per poder dur-ho a terme dins l'escola. Així, un dels objectius del mestre seria iniciar als infants en els exercicis de la primera etapa, ja que la segona és més complicada de dur a terme i aconseguir, com a conseqüència de l'edat que tenen els infants de segon cicle d'Educació infantil (3-6 anys). Llavors, és oportú començar per les extremitats (braços i cames) i una vegada s'han aconseguit tensar i destensar aquestes àrees, es passarà a treballar amb les zones més complexes com són la cara i l'abdomen. Si hi ha dificultats per tensar i relaxar certes zones es pot prescindir de treballar-les.

És essencial que el professorat adapti el mètode a les característiques i inconvenients dels infants, perquè la sessió es desenvolupi amb fluïdesa i per evitar moviments incorrectes. D'aquesta manera ha de realitzar una explicació prèvia dels exercicis que es realitzaran, fent una demostració de la tècnica. També pot oferir una sèrie de pautes sobre el que s'ha de sentir o a quines sensacions s'han de prestar atenció. A més, cada exercici s'ha de realitzar entre dues o tres vegades i per acabar, s'ha de realitzar un recorregut mental sobre aquelles zones que s'han relaxat durant el procés.

Una bona manera de practicar el mètode, és a través de contes. Mentre els infants estan tombats, el docent pot anar explicant un conte, en el qual el protagonista hagi de realitzar aquests moviments amb el seu cos durant la història, de tal manera que els infants també ho hagin de realitzar, tensant i relaxant els diferents grups musculars.

La relaxació psicosomàtica de G.B. Soubiran

Aquesta autora considera que relaxar és posar en llibertat (citada per Escrivá et al., 1999) i és partidària de què les directrius només beneficien a un nombre molt reduït dels casos. El seu treball el va desenvolupar primer amb persones adultes i llavors amb infants.

Soubiran defensa el binomi relaxació/psicomotricitat de tal manera que ho aplica en la seva pràctica terapèutica. Al principi, es fonamentava en els passos de Schutz, però amb el temps, es va adonar de la coerció que implicava la seva manera de fer feina i a poc a poc, va anar delimitant els trets més importants del seu mètode. Així, els aspectes més significatius de la relaxació psicosomàtica de Soubiran són els següents:

- Importància de l'observació en el procés de relaxació, de manera que l'adult s'ha de col·locar on tingui una bona perspectiva, escolta i atenció a les vivències de l'estat tònic de cada infant.
- Atendre específicament les manifestacions respiratòries, fent que l'infant col·loqui les seves mans en el pit per sentir el seu ritme respiratori.
- Interès per les modificacions que es produeixen en l'esquema corporal a través de la relaxació.
- Importància de la verbalització al final de la relaxació, per tal d'explicar com s'han sentit.
- El paper pedagògic del terapeuta. Aquest, tal com diu Soubiran (1989) “ha d'ensenyar a l'individu a descomprimir les diferents parts del cos de manera progressiva i conscient, permetent la inducció pròpia del subjecte sense la presència de l'adult” (citada per Escrivá et al., 1999, p. 100).

La relaxació terapèutica de J. Bergès

Aquest autor concep la relaxació com un mètode terapèutic amb mediació corporal, a més de suposar un vertader diàleg tònic-emocional entre l'individu i el seu interior. Així, per Bergès, la sessió de relaxació consta de tres fases:

1. Concentració mental.
2. Distensió neuromuscular. En aquesta, l'adult segueix un recorregut tocant l'espatlla, braç, colze, canell i mà. A continuació s'inclou la idea del pes.
3. Retorn. Aquesta, està formada per tres temps: abandonament de la calma, contracció dels músculs treballats i realitzar tres respiracions fortes i obertura dels ulls.

A més, l'autor li dóna molta importància a la fase de generalització en la qual l'infant pren consciència de l'existència del cos (citats per Escribá et al., 1999).

El mètode de l'eutonia de G. Alexander

Alexander (1983), defensa que “l'eutonia és una tècnica basada en la cerca d'una tonicitat equilibrada, en adaptació constant, i ajustada a l'estat o a l'activitat del moment” (citats per Bernaldo de Quirós, 2012, p.123). Aquesta tècnica té com a objectiu aconseguir un equilibri harmoniós de la tensió que existeix, amb plena consciència de totes les parts del cos. L'*etonia* és definida com “el to perfecte. La tensió harmoniosament equilibrada, l'estat d'equilibri en què totes les parts del cos mantenen el mateix grau de tensió muscular” (Jiménez, Velázquez i Jiménez, 2003, p.138).

Els seus exercicis són semblants als del mètode de Jacobson i estan destinats a prendre consciència de manera analítica i diferencial, de les diverses parts del cos. A més, aquests exercicis no necessiten cap tipus de verbalització, regressió o transferència. Llavors, l'autora proposa diversos exercicis en el seu mètode, que es poden classificar de la següent manera (citats per Pastor, 1994, p. 156):

- Els que volen aconseguir un estat d'*eutonia* a través de la desaparició de tensions inútils a través del control passiu i postural.
- Els que volen aconseguir una relaxació profunda mitjançant la percepció de sensacions de pes i tensió muscular.
- Els que tenen com a objectiu experimentar la imatge corporal a través del desenvolupament de l'espai interior del cos.
- Aquells que tenen com a objectiu la regulació de les tensions neurovegetatives i motrius utilitzant exercicis de respiració i sensibilitat tàctil.

El mètode de Wintrebert

Aquest mètode es defineix com una combinació entre el mètode de l'entrenament autogen de Schultz i el de la relaxació progressiva de Jacobson, tot i que Wintrebert, va crear el seu mètode per demostrar la inutilitat del mètode de Schultz, ja que no es podia aplicar als infants. L'autor, explica que:

A certes edats (menys de 12 anys), l'infant no compren certes consignes verbals, no és capaç d'obtenir un cert grau de concentració a través de la immobilitat i tampoc és capaç d'utilitzar el concepte del seu cos com una entitat global, sinó com a elements parcials que es produeixen de manera successiva (citats per Pastor, 1994, p. 156).

Per això, tal com exposa Defontaine (1982) “el seu mètode es centra en la «inducció cos a cos», ja que proporciona a l'infant més seguretat i situar-se en el pla de la realitat” (p.117). Per tant, Wintrebert, intenta realitzar la decontractió muscular de forma activa, és a dir, fent desplaçaments passius, rítmics i repetits de diversos membres o segments del cos, a més de no recórrer a la voluntat o l'atenció del nin (Pastor, 1994).

Finalment, aquest mètode, consta de dues fases:

1. Fase de regulació del to per moviments passius.

- Fase del moviment passiu. Aquesta consisteix a mobilitzar de manera passiva, els diferents segments dels membres, emprant un moviment lent i repetit. A més, no es pot tenir ni resistència ni participació per part de l'infant.
- Fase intermèdia. Aquí, mitjançant consignes verbals i el tacte, es proporciona a l'infant una consciència i coneixement topogràfic del seu cos.

2. Fase de readaptació dels moviments.

- Fase dels moviments actius, la qual consisteix a realitzar moviments llargs per aconseguir la relaxació que proporciona la «caiguda» dels membres.
- Fase d'adaptació dels gestos a la vida quotidiana, és a dir, posar en pràctica tot el que s'ha après en els gestos i les postures del dia a dia.

El mètode de Pierre Vayer

Pierre Vayer, en el seu llibre “*El niño frente al mundo*” (1984), aplica els seus mètodes en distintes etapes evolutives dels infants en edat escolar, però sobretot, en aquells que es troben en preescolar. Aquest autor utilitza dos plantejaments oposats (citats per Pastor, 1994).

A) La *relaxació global*, la qual està formada per tres etapes.

1. Descobriments de si, on el que es pretén és aconseguir prendre consciència de la concentració a través de contrastos, consciència de diverses parts del cos, així com les pròpies limitacions; i utilitzar el vocabulari per retornar les vivències.
2. Consciència de si. En aquesta l'objectiu és prendre consciència de les nocions de pes i el contacte amb el sòl, així com d'altres, com per exemple de caiguda i pes dels diferents segments corporals.
3. Control de si, on s'ha de prendre noció de l'esforç mínim, de la superfície del cos, de pressió en el sol i de tensió i geometria corporal.

B) La *relaxació segmentaria*. Vayer considera que aquesta és l'adequada per l'edat preescolar i l'element bàsic de l'educació psicomotriu, per això estableix els següents objectius (citats per Pastor, 1994, p.166):

1. Descobriments i independència dels segments corporals.
 - Independència braç-tronc i cama-tronc.
 - Independència braç-tronc.
 - Independència segmentaria. Concepte de dreta i esquerra.

2. Consciència dels elements corporals i de la seva possibilitat d'acció relacionant-los amb la respiració.
 - Inspiració: elevació del braç i la cama.
 - Retenció: manteniment del gest.
 - Espiració: relaxació segmentaria.

3. Control dels elements corporals i de les seves accions.
 - Independència funcional, per exemple, elevació-caiguda.
 - Relaxació segmentaria i orientació.
 - Simetria corporal.

6. TÈCNiques DE RELAXACIÓ

En primer lloc, cal esmentar que no totes les tècniques són apropiades per treballar en l'etapa d'Educació Infantil, per això, a continuació s'exposaran aquelles que són més adequades, eficaces i directes per treballar amb els nens. A més, aquestes són propostes que es poden implementar fàcilment dintre de les sessions de psicomotricitat, de tal manera que serveixen per tornar a la calma després de l'activitat motriu. També són activitats de transició entre el temps motriu i el moment de representació i ritual de sortida.

Per dur a terme aquestes tècniques, s'ha de fer ús de recursos motivadors que permetin als infants mantenir l'atenció durant el moment de relaxació. A més, segons Segura et al. (2017) s'han de tenir en compte altres aspectes a l'hora de realitzar una sessió de relaxació. Així, el lloc on es dugui a terme, ha de ser tranquil i agradable, la temperatura, constant i temperada, evitant corrents d'aire i la roba ha de ser còmode, ja que no ha d'oprimir, ni molestar, ni dificultar la circulació sanguínia. Per això, la més adequada és la roba esportiva. Referent al material, s'ha de disposar de matalassos perquè tots els infants puguin reposar el seu cos còmodament. Pel que fa a la llum, Blay (2011) com Vázquez (2001) coincideixen en què no ha d'haver-hi una completa obscuritat. Per tant, la llum ha de ser suau. Aquesta es pot aconseguir abaixant les persianes gairebé fins al final, deixant que entrin petits rajos de llum. La sessió ha de ser programada per poder realitzar-la amb calma i sense presses. Finalment, l'educador/a ha de donar instruccions senzilles i breus. A vegades pot ser necessari tocar a l'infant per indicar-li les parts del cos que ha de pressionar, relaxar, canviar de posició, etc. Un aspecte molt important és la veu de l'adult, la qual ha de ser suau, relaxant i harmoniosa.

6.1. LA RESPIRACIÓ

La respiració és un procés vital del nostre organisme, que consisteix en l'intercanvi de gasos de l'aire que ens envolta. Aquesta es produeix a partir de dos moments fonamentals. En primer lloc es troba la inspiració, la qual consisteix en l'entrada d'aire als pulmons a través de les fosses nasals, de manera rítmica i regular. En segon lloc es produeix l'expiració, que és quan s'allibera l'aire dels pulmons a través de la via bucal o nasal. Aquestes dues accions estan íntimament relacionades amb la percepció del propi cos. Cal esmentar que existeix una tercera fase, l'apnea, que es realitza mitjançant una retenció del moviment respiratori, ja sigui en el moment de la inspiració o en el de l'expiració.

També és important conèixer que segons l'actuació del sistema nerviós podem trobar dos tipus de respiració: l'automàtica, que és la que es fa de manera inconscient; i la voluntària, en la qual el subjecte té un control de la seva respiració.

Així i tot, convé esmentar que la respiració no només és un procés vital per poder viure, sinó que també és la funció que ens permet entrar en contacte amb les nostres sensacions i emocions, per això, és un aspecte fonamental en les sessions de relaxació. En aquest sentit, Sugrañes i Àngel (2007) afirmen que “la respiració està també en la base de la relaxació i que experimentar amb els dos moments de respiració (inspiració-espriació) ajuda als infants a controlar l'ansietat i l'excitació” (p. 116). Jimenéz i Alonso (2007) manifesten que estan comprovades les relacions entre les conductes respiratòries i el grau d'estrès i ansietat de l'infant. Així com la relació amb la seva capacitat d'apnea i la seva capacitat d'atenció. A més, aquests autors expliquen que “la respiració es troba vinculada amb la disminució psíquica, la percepció del propi cos, l'estrès o l'ansietat, l'atenció interioritzada i el control postural, la capacitat d'atenció i les alteracions psicomotrius” (p. 67-68).

Per tant, la funció respiratòria en els infants té una gran rellevància, perquè el ritme respiratori és bàsic per un adequat desenvolupament psicològic. Per això, és fonamental una respiració lenta, profunda i regular per aconseguir situacions estables en els infants.

Com ensenyar a respirar als infants?

És important que l'infant aprengui a respirar correctament, doncs, la forma de respiració més idònia és l'anomenada toràcic abdominal. En aquest tipus de respiració, augmenta el volum del tòrax i l'abdomen en el moment de la inspiració, mentre que en l'espriació baixa progressivament l'abdomen, el tòrax, les costelles i les clavícules. Per poder observar adequadament aquest procés, és preferible que l'infant estigui en posició decúbit dorsal.

Llavors, educar la respiració és un ensenyament complicat i més si s'ha de realitzar de manera col·lectiva. Per això, s'haurà d'emprar una metodologia lenta i respectuosa, així com fer viure als infants el major nombre de sensacions. Jimenéz i Alonso (2007) expliquen que “convé començar per la respiració bucal, motivant a què l'infant bufi per llargs períodes de temps, com per exemple inflant un globus, apagar espelmes o moure pilotes de ping-pong, ja que són materials molt adequats per començar” (p. 68).

En definitiva, amb les activitats de respiració els infants poden prendre consciència de com entra i surt l'aire del seu cos, controlar la funció respiratòria en repòs i alliberar tensions de la musculatura, entre altres aspectes. Així i tot, s'ha de tenir en compte que realitzar molts d'exercicis respiratoris en la mateixa sessió pot provocar mareig, com a conseqüència d'una hiperventilació.

Com diu Goleman, citat per Sabater (2018), “els exercicis de respiració optimitzen el desenvolupament cerebral dels infants per millorar la seva atenció i reduir l'efecte de l'estrès”.

Activitats de respiració

Labrador (1992), citat per Vázquez (2001), dissenya un programa d'entrenament de cinc exercicis de dificultat creixent (VEURE ANNEX 1), però dels quals s'han de fer certes modificacions per poder aplicar-los als infants de l'etapa d'Educació Infantil. Aquestes s'han de centrar bàsicament a l'hora de donar les instruccions als nins i nines, perquè la comprensió de l'exercici sigui adequada a la seva edat. Amb aquestes activitats, els infants podran aprendre a identificar diverses sensacions corporals en la respiració i valorar la importància d'aquest procés. Abans de començar l'activitat de respiració, l'adult, en aquest cas, el/la mestre/a, ha d'explicar als infants en què consisteix la inspiració i l'expiració. Així els indicarà i mostrarà que la inspiració es realitza amb el nas i l'expiració pot ser per la via nasal o bucal, segons l'exercici proposat. A més, convé esmentar que els infants han de veure aquestes propostes com un joc, per això, es proposen les següents activitats.

Bomba d'oxigen

Els infants estaran tombats cap amunt i amb els ulls tancats. El/la mestre/a els hi dirà que s'imaginin que se'n van de viatge amb els seus pares, germans, avis, etc. i que agafen l'avió per anar a on ells vulguin. És un viatge tranquil i agradable perquè estan amb les persones que estimen. Però, de sobte, l'avió ha de fer un aterratge d'emergència i els comença a faltar oxigen. El/la mestre/a els explica que amb l'ajuda d'una bomba d'aire, que té a les mans, els hi donarà aire a tots, fent les següents indicacions:

“Quan jo bombi aire, vosaltres us heu d’inflar com un globus, omplireu els vostres pulmons d'aire i heu de veure com la panxa s’infla i puja cap amunt. A continuació posareu la mà en el vostre ventre i deixareu sortir l'aire que teniu dins”. Aquest procés es pot repetir cinc vegades, fins que tornin a “emplenar-se d’oxigen”.

La serp

Els infants es col·loquen en la postura que es sentin més còmodes, tanquen els ulls i es col·loquen les mans sobre l'abdomen. A continuació l'adult indica que han de fer una inspiració profunda durant quatre segons (el/la mestre/a marca el temps). Un cop feta, han de deixar sortir l'aire retintut, fent el so de la serp tot el temps que els duri l'aire.

Som elefants!

Els nens han d'estar drets i amb les cames lleugerament separades. Se'ls indicarà que es convertiran en elefants i que respiraran com ells. Llavors, han d'agafar aire pel nas de forma profunda i quan ho facin, aixecaran els seus braços com si aquests fossin la trompa de l'animal, intentant que l'abdomen s'infla. A continuació, en el moment de deixar sortir l'aire, ho han de fer per la boca de forma sonora i abaixant els braços mentre s'inclinen una mica portant la “trompa de l'elefant” cap avall.

El bosc

Tota la classe s'asseu formant un cercle, en la postura de l'indi i amb el cap mirant cap a baix. Mentrestant, la mestra es passejarà al voltant del cercle i quan toqui el cap d'un infant, aquest haurà d'inspirar i després espirar, simulant que és un arbre que creix.

Els tres porquets!

Es tracta de proposar als infants diversos materials, els quals hauran de moure bufant, com el llop del conte dels tres porquets. L'ideal és començar per objectes més pesats com per exemple un quadern i anar reduint el pes gradualment, amb una pilota, després un llapis, i finalment, alguna cosa lleugera com una ploma. És una tècnica molt divertida que promou la sensació de calma i benestar en el nen.

El vaixell

Els nens es tombaran amb la panxa cap amunt. El/la mestre/a ambientarà la sala amb música relaxant i donarà, a cada infant, un vaixell fet amb paper de diari. Aquest se l'hauran de posar damunt la panxa. El docent anirà marcant quan han de fer les inspiracions i expiracions, de tal manera que els infants hauran de simular i imaginar que la seva panxa és la mar per on navega el vaixell. Aquesta activitat, també es pot realitzar contant o conte o una cançó.

6.2. IOGA INFANTIL

El ioga és una pràctica que va sorgir a l'Índia i si es tradueix literalment de l'hindú, significa “unió”. Unió entre els diferents àmbits que conformen l'ésser humà: físic, mental, emocional, psíquic i vital. Aquesta tècnica consisteix en una combinació d'estiraments, respiració i relaxació mental.

El ioga contribueix a despertar les intel·ligències múltiples que tenim dins nostre, a ser més creatius, més sensibles, més feliços i més lliures. Per poder fer un bon aprenentatge, el cos necessita estar relaxat, la respiració ha de ser lliure, les emocions han d'estar equilibrades i la ment, concentrada: “aprendre a aprendre”. (Garcia, 2015, p. 47)

És una disciplina que aporta múltiples beneficis, tant en l'àmbit corporal com mental, en els infants d'entre 4 i 12 anys. Així, el ioga infantil és una forma divertida de què els nins i nines desenvolupin les seves habilitats en un entorn enriquidor. A més, els hi proporciona eines perquè puguin ser més feliços i sentir-se satisfets amb ells mateixos, ja que augmenta l'autoestima i la confiança. Aprenen a canalitzar la seva energia i autocontrol mitjançant jocs i exercicis plaents, milloren el seu estat mental i les seves capacitats psicomotrius. Kojakovic (2006) afirma que el ioga permet als infants desenvolupar el coneixement i consciència corporal, potencia la seva creativitat i imaginació, així com la seva capacitat d'atenció, memòria, concentració i relaxació. Amb aquesta tècnica, obtenen força, equilibri, coordinació, resistència i flexibilitat, milloren la seva postura corporal, aprenen a respirar correctament i prenen consciència de la cura del seu propi cos. A més, hi ha una millora del metabolisme i alliberen l'ansietat, la tensió i l'estrès.

Finalment, cal esmentar que el ioga infantil, està vinculat amb el món animal i la naturalesa, ja que les postures que s'han de realitzar consisteixen majoritàriament a fer de certs animals. Així, aquesta tècnica es pot relacionar amb la idea que amb els infants d'Educació Infantil, els exercicis han de ser dinàmics i carregats de creativitat i imaginació, ja que el ioga infantil, permet dur a terme una relaxació amb aquestes característiques.

Postures del ioga infantil per realitzar a les sessions de psicomotricitat

En primer lloc, els docents han de ser conscients que relaxar als infants és una tasca complicada, per això, s'ha de tenir paciència i practicar-ho diverses vegades, perquè puguin prendre consciència, de què és una activitat beneficiosa per a ells. A més, tampoc s'ha de forçar als infants perquè facin les postures a la perfecció, ja que si es realitzen aquestes activitats, és per gaudir d'un temps relaxat.

Postura de l'indi

Els infants han d'estar relaxats, asseguts amb les cames creuades, col·locar l'esquena recta, les mans sobre els genolls o al centre del pit i els ulls tancats.

Lavors, durant un minut, l'infant ha d'estar concentrat en la seva respiració, inspirant pel nas, omplint els pulmons i espirant per la boca, sentint els dos moviments.



Figura 1: postura de l'indi, extreta de Kojakovic (2006).

Marioneta

Els nins i nines han d'estar drets, amb els peus paral·lels als malucs i amb els braços relaxats al costat del cos. A continuació, han d'inspirar, portant els braços cap amunt, estirant-se al màxim. Després, en espirar, ho faran per la boca i baixaran des del maluc com si fossin una marioneta, doblegant els genolls fins a arribar al sòl. En arribar aquí, han de deixar que el cap, els braços i el tronc penguin de forma relaxada. Per tornar a la postura inicial, han de pujar lentament i repetir l'exercici dues vegades més.

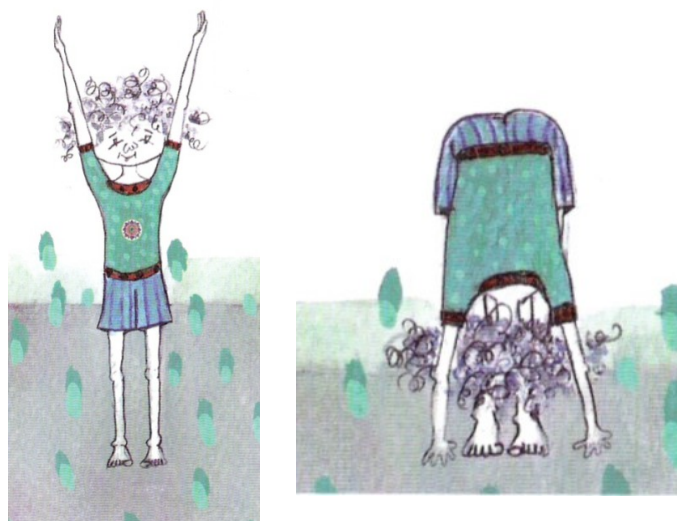


Figura 2: marioneta, extreta de Kojakovic (2006).

Postura de la muntanya

En aquesta els infants han d'estar drets, amb els peus ben aferrats al sòl, la columna recta, els braços estirats al costat del cos i mirant al capdavant. Han de mantenir en aquesta posició durant cinc respiracions.



Figura 3: postura de la muntanya, extreta de Kojakovic (2006).

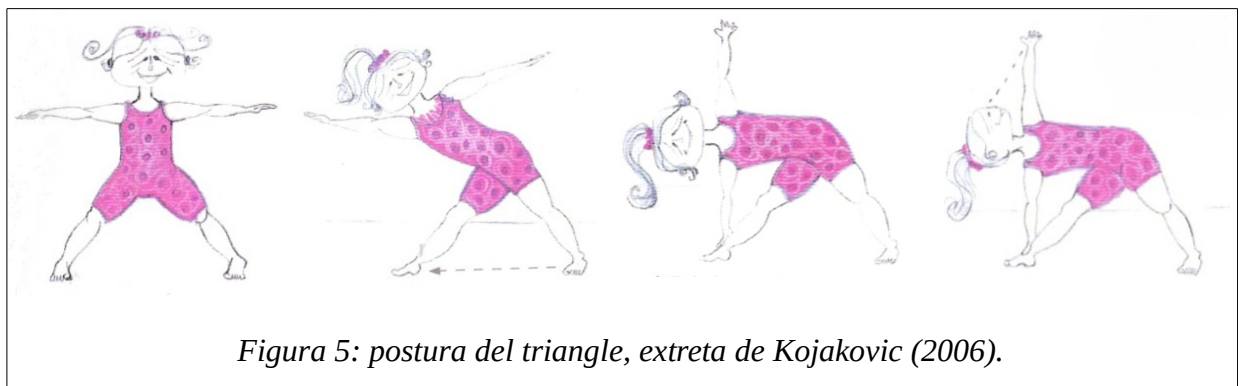
Postura de l'arbre

Els nins i nines han d'imaginar que són un arbre i que estan en un bosc. Fa molt de temps que viuen en ell, perquè tenen unes grans arrels que els permet sostenir-se al sòl. Llavors, l'adult els anirà donant diverses consignes. Els hi dirà que els seus peus són les arrels que necessiten estar connectades amb el sòl per no caure, les seves cames són el tronc i els seus braços les branques en les quals poden créixer flors o fruites. Per fer aquesta postura els infants necessiten concentració per mantenir l'equilibri, ja que han d'estar drets i reposats només sobre un dels peus, han d'espigar i dur l'altre peu damunt del genoll de la cama contrària. En inspirar han d'alçar els braços sobre el cap, ajuntant els palmells de les mans, estirant-se i sentint com les seves branques (braços) arriben fins al cel. Es pot fer entre tres i quatre vegades amb cada cama.



Postura del triangle

Des de la postura de la muntanya, els nins/es han de pegar un bot i separar els braços i les cames. Han de girar el peu dret cap a fora, mentre que l'altre peu ha de quedar recte. En inspirar han d'estendre el seu cos cap al costat dret i amb la mà dreta han de tocar el turmell dret. Després han d'estendre el braç esquerre cap amunt i girar el cap en direcció a aquest braç per mirar la mà. Es mantindrà aquesta postura durant uns segons, fent que els infants respirin profundament. Llavors, han de tornar a la postura inicial i repetir el procediment cap al costat esquerre.



El guerrer

Es dirà als infants que s'han de convertir en un guerrer fort, noble, valent. Aquest lluita perquè totes les persones del món puguin viure amb pau, però no lluita de forma violenta, si no pacífica. Així, a continuació, des de la posició de muntanya han de pegar un bot per obrir els braços i les cames, com a la postura del triangle. Girar el peu dret cap a fora, mentre que el peu esquerre ha de quedar recte. Llavors, han d'inspirar i flexionar la cama dreta, intentant mantenir el genoll recte en línia amb el peu. Suaument han de girar el cap per mirar a la mà dreta i es mantindran en aquesta postura durant uns segons. Per sortir d'aquesta figura, no ho han de fer ràpidament, sinó que han d'estirar la cama flexionada i relaxar els braços. Quan tornin a estar a la postura inicial, han de repetir el procediment cap al costat esquerre.



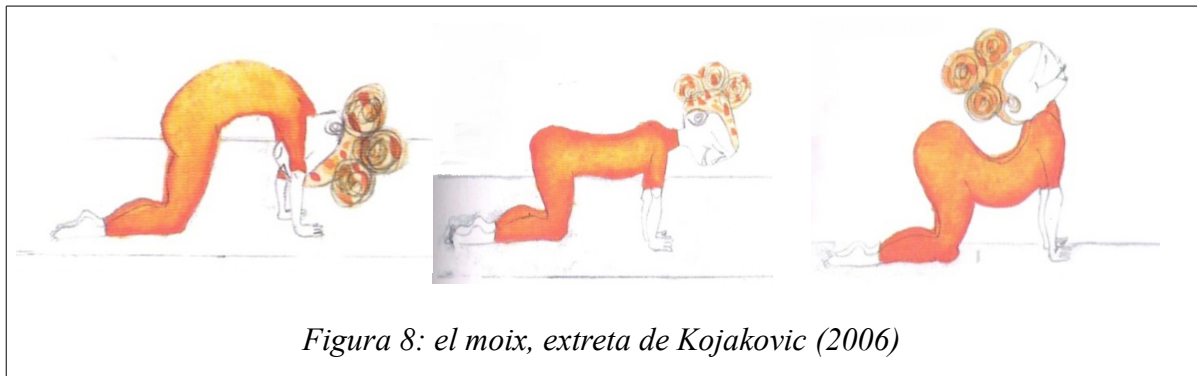
El gos

Els nins/es s'imaginaran que són un gos, petit o gros, amb molt de pèl o poc, afectuós o no, com ells vulguin. L'adult els donarà la consigna que s'han de posar de genolls i reposar les mans al sòl, en definitiva, fer com si fossin un gos. Llavors, han de recolzar els dits dels peus en el sòl, inspirar i pujar el seu cos com si fossin una piràmide. Durant uns segons es quedaran en aquesta postura, inspirant i espirant. En baixar, han de col·locar el cul en els talons i el front al sòl. Els braços poden quedar relaxats al costat del cos o es poden estirar cap a davant.



El moix

Els infants imaginaran que són un moix. Un moix que quan està enutjat porta el seu melic endins ficant el seu cap i la cua entre les potes, en canvi, quan està content els aixeca. Els nins/es es col·loquen a quatre potes, com si fossin un moix. Quan espiren han de corbar l'esquena cap amunt i ficar el cap i la cua cap a dintre. En inspirar, han de corbar l'esquena cap al sòl, aixecant el cap i la cua. Aquest exercici es pot realitzar quatre vegades, intentant coordinant la respiració amb el moviment.



La papallona

El docent dirà als infants: heu vist com les papallones mouen les seves ales per volar? Doncs, ara us convertireu en elles. Tancareu els ulls i imaginareu que les vostres cames són les ales de les papallones. Per això, vos heu d'asseure al sòl, amb les plantes dels peus juntes i agafant els peus amb les mans. Llavors, heu de moure els genolls cap amunt i cap avall.

Penseu que les papallones van de flor en flor fent olor els seus perfums. Si voleu, ho podeu fer, acostant el vostre nas als peus. UFFFFFF, no eren flors, eren peus! Finalment, han de tornar a la postura inicial, però estirant les cames cap al front.



Figura 9: la papallona, extreta de Kojakovic (2006).

La cobra

Es dirà als infants que es convertiran en una serp. Per això, s'han de tombar cap per avall, amb les cames juntes i les mans i el front tocant el sòl. Llavors, han d'inspirar, aixecant el cap i el pit. Els braços han d'estar doblegats i recolzats sobre els costats del cos. Aquesta posició es mantindrà durant uns segons, respirant profundament. En espirar, han de baixar el cos al sòl, amb el cul tocant els talons i el front el sòl. Aquesta figura es pot realitzar dues vegades.



Figura 10: la cobra, extreta de Kojakovic (2006).

L'espelma

Els infants han d'estar tombats sobre l'esquena, col·locar les mans al final d'aquesta i la barbata ben aferrada al pit. A continuació han d'elevat les cames, els malucs i l'esquena, aguantant en la posició durant cinc segons. Llavors han de desfer la postura a poc a poc recolzant primer el cos i les cames.



Figura 11: l'espelma, extreta de Kojakovic (2006).

Postura del nin

Aquesta postura, sovint es realitza en finalitzar certes posicions. Consisteix en que l'infant s'ha d'asseure sobre els seus talons i dur el front al sòl. Els braços poden estar relaxats al costat del cos o es poden estirar cap al front. Per tornar a la postura inicial, es farà suaument.

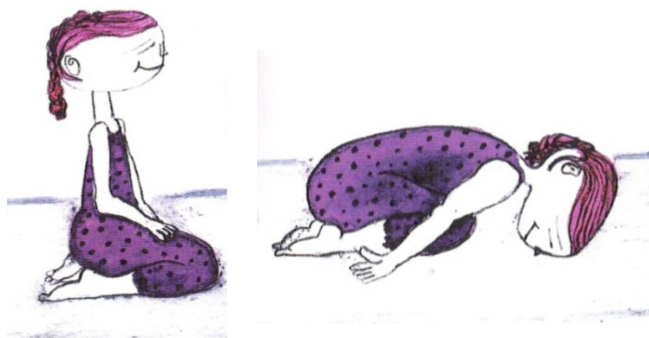


Figura 12: postura del nin, extreta de Kojakovic (2006).

Postura de relaxació

Els infants tombats cap amunt amb els ulls tancats, les cames i els braços recolzats en el sòl, han de fer cinc respiracions com en la primera postura. Han de sentir com el seu cos està en contacte en el sòl i relaxar cada part d'aquest. Per això l'adult pot anar dient: lentament movem els dits de les mans, dels peus, les cames i els braços. Suaument girem el cap a un costat i cap a l'altre. Quan estiguen llestos, voltegeu el vostre cos cap a un costat, quedant-vos un parell de respiracions en aquesta postura i, a poc a poc, us asseieu amb les cames creuades l'esquena recta i els ulls tancats. Ajunteu les mans en el pit i dieu “Ommm”.



6.3. EL MASSATGE INFANTIL

L'origen del massatge infantil és molt antic i forma part de nombroses cultures del món. El seu objectiu principal és estimular els sentits dels infants. Llavors, cada cultura té una percepció diferent del massatge infantil, segons les seves pròpies senyes d'identitat i les seves creences i necessitats. Així, a Occident es considera com un massatge d'escolta, respecte i comunicació.

Schneider (1991), citat per Llorca, Ramos, Sánchez i Vega (2002), afirma que “la pràctica del massatge crea vincles de confiança i amor. És una bona lliçó de tendresa, estima, obertura i respecte, és a dir, tot un bagatge positiu” (p. 393). Per tant, el massatge infantil facilita els vincles afectius perquè es produeix un contacte amb la mirada, pell a pell, somriure, sons, abraçades, carícies, olor, resposta als estímuls i interacció.

El massatge infantil podria definir-se com un art antic que implica una connexió profunda amb el nen, un art que ajuda a comprendre el seu llenguatge no verbal i a respondre-li amb una escolta respectuosa. En definitiva, un art que es basa en la importància del contacte pell a pell com a eina de comunicació, relació i afecte entre el nen i les figures d'inclinació. (Femenias, 2009, p. 13)

Per a Ramos i Romagosa (2001), citat per Llorca et al. (2002), “el massatge és una estratègia que ajuda a prendre consciència i a conèixer el propi cos, així com a acceptar les seves parts, aguditza els sentits i ens ajuda a viure el present” (p. 392). A més, és una bona tècnica d'intervenció en relació amb la totalitat corporal, ja que ajuda a la vivència de l'esquema corporal, a través dels diversos tipus de sensibilitat propioceptiva, exteroceptiva i interoceptiva.

Aquesta tècnica té una gran quantitat de beneficis físics, psicològics i emocionals, però també proporciona beneficis a nivell hormonal, ja que redueix l'alliberament d'hormones relacionades amb l'estrès. A més, afavoreix l'alliberació d'endorfines que són les hormones que disminueixen el dolor i augmenten la sensació de benestar.

El massatge infantil té efectes relaxants i tonificants, ajudant a disminuir les tensions físiques i emocionals que els nins acumulen al llarg del dia. També aporta plaer sensorial que és fonamental per gaudir del propi cos amb llibertat, sensibilitat i autonomia. (Femenias, 2009, p. 39)

Llavors, convé esmentar els beneficis que aporta el massatge dins l'àmbit educatiu. Així, tal com mostra Femenias (2018), per als infants aporta una gran riquesa i varietat de sensacions, coneixement de l'esquema corporal i acceptació de si mateix i dels altres. Proporciona un moment de comunicació i exclusivitat, sentir-se escoltat i respectat i dona la possibilitat de decidir, relaxar-se, alliberar-se i canalitzar les pròpies emocions. Pel que fa als educadors i mestres, també existeixen beneficis, doncs el massatge és un instrument de comunicació i atracament cap a l'infant, permet estar més a prop de les seves necessitats i proposa un canvi d'actituds. Finalment, entre els infants millora la comunicació, el respecte, l'escolta, la interacció i permet un major atracament entre ells.

Finalment, Sugrañes i Angel (2007) consideren que “és bo acompanyar els moments de relaxació amb un petit massatge, ja que ajuda als infants a distendre la musculatura. Aquest el pot realitzar l'educador, o també els nins i nines entre ells” (p. 115).

Tipus de massatge

Massatge directe i indirecte

El massatge directe és aquell que es realitza amb les mans sobre la pell i per tant hi ha un contacte pell a pell, mentre que en el massatge indirecte, s'utilitza un o diversos objectes que fan d'intermediaris, entre la pell de l'infant i la persona que realitza el massatge. Aquests poden ser plomes, mocadors, globus, pilotes, tubs de diferents mides, barres de maquillatge, llapis de colors o cotxes de juguetes, entre d'altres i serveixen per facilitar la comunicació i el contacte.

Massatge continu i discontinu

El massatge continu és el que es realitza lliscant les mans sobre la pell o roba sense perdre el contacte i amb un moviment rítmic, en canvi, en el massatge discontinu es pressiona damunt una zona determinada i s'aixeca la mà cada vegada que es vol desplaçar en una altra direcció, fent petites o llargues pauses.

Aspectes a tenir en compte a l'hora de realitzar el massatge infantil

Un dels aspectes més importants a tenir en compte abans de començar el massatge és la temperatura, per tant, és fonamental que la sala tingui una temperatura adequada segons l'estació de l'any en la qual ens trobem. Per altra banda, es pot ambientar l'espai amb alguna essència aromàtica i emprar una música suau i relaxant.

Un altre aspecte fonamental és la utilització d'oli, sempre recomanant-se els d'origen vegetal, ja que és un lubricant que permet realitzar els moviments amb major facilitat.

Schneider (2000), citat per Femenias (2009), afirma que “aquests tipus d'olis aporten una sèrie de nutrients i principis actius molt beneficiosos per l'organisme” (p. 142).

A més, Femenias (2009) exposa una sèrie de rutines que l'adult ha de dur a terme per aconseguir confiança, respecte, anticipació i seguretat en l'infant. Doncs, en primer lloc, s'ha de llevar els objectes que puguin fer mal a l'infant i adoptar una postura còmoda, relaxant i realitzar algunes inspiracions profundes. A continuació s'ha de mostrar a l'infant que es començarà el massatge, descrivint-li els preparatius i fregant les mans amb l'oli per escalfar-les. També, és molt important demanar permís abans de començar, per tal de mostrar respecte cap al nin/a. El massatge s'ha de realitzar de manera suau, emprant la màxima superfície de la mà que s'anirà adaptant al cos de l'infant. Finalment, s'ha d'acomiar en acabar, és a dir, donar per finalitzat el massatge d'una forma personal, com per exemple donant una besada al front, en els peus o cantant una cançó, entre d'altres.

El massatge infantil en les sessions de psicomotricitat

Femenias en la seva Tesi Doctoral (2009) parla de la introducció del massatge infantil en les sessions de psicomotricitat, proposant dues opcions: el massatge com un espai sensorceptiu dins la sala de psicomotricitat o el massatge com a part del ritual d'entrada o de sortida. Tot i que ara s'explicaran ambdues opcions, la segona és la que s'adapta als objectius d'aquest treball, ja que és la que es realitza en el ritual de sortida en les sessions de psicomotricitat.

Pel que fa a la primera proposta, l'autora es fonamenta en Llorca i Vega (1998) quan expliquen que “la primera intervenció del psicomotricista consisteix a estructurar la sala amb material que faciliti el plaer sensoriomotor i la vivència cognitiva i afectiva” (p. 206). D'aquesta manera, si es crea un espai específic per realitzar massatges dins la sala, els infants disposaran d'un racó sensorceptiu on podran anar en qualsevol moment, com un espai de descans entre els jocs motrius i simbòlics. Cal esmentar que en aquesta zona hi ha d'haver un adult, sigui el psicomotricista o la mestra, per realitzar el massatge als infants que ho desitgin.

Amb referència a la segona opció, es proposa perquè la sessió de psicomotricitat pot iniciar-se i finalitzar amb una atmosfera de sensacions plaents. En aquest moment es poden emprar diversos materials com per exemple teles per passar pel rostre i cos dels infants, coixins, pilotes, plomes o cotxes de joguina, entre d'altres, així com realitzar un breu massatge sobre la roba, ja sigui l'adult als nins/es com els mateixos infants entre ells. Més endavant, es proposen diverses formes de realitzar aquest tipus de massatge, les quals estan pensades per dur a terme al ritual de sortida en les sessions de psicomotricitat.

En definitiva, la primera proposta permet realitzar un massatge més directe, individual i proper, mentre que la segona es realitza com una activitat grupal, que afavoreix l'estimulació tàctil indirecta. Per tant, segons els objectius que es vulguin aconseguir s'utilitzarà la proposta que més s'adeqüi als ítems establerts.

El massatge directe

Femenias (2009) a partir de Schneider (2000) i Simón et al. (2003) proposa un ordre dels moviments per realitzar el massatge directe. Així i tot, per poder realitzar aquest tipus de massatge a les escoles, l'Associació Espanyola del Massatge Infantil ha fet una adaptació d'aquests (TAULA 1), tenint en compte certs factors que dificulten realitzar cent per cent la seqüència que proposa l'autora, com per exemple, la manca de temps, limitacions espacials o el nombre elevat d'infants, entre d'altres.

Taula 1¹

PEUS I CAMES	VENTRE	PIT
1. Buidatge hindú.	1. Mans que reposen.	1. Mans que reposen.
2. Compressió i torsió.	2. Sínia	2. Obrir un llibre.
3. Polze després polze.	3. Sol i Lluna.	3. Papallona.
4. Compressió dels dits.	4. Moviment integrador.	4. Moviment integrador.
5. Part superior del peu.		
6. Cercles en el turmell.		
7. Buidatge suec.		
8. Rodaments.		
9. Moviment integrador.		

¹ Per veure l'explicació de cada moviment juntament amb les fotografies VEURE ANNEX 2.

BRAÇOS I MANS	CARA	ESQUENA
1. Mans que reposen.	1. Front, obrir un llibre.	1. Mans que reposen.
2. Buidatge hindú.	2. Sobre les celles, desplaçar el polzes.	2. Vaivé.
3. Compressió i torsió.	3. Sins nasals i músculs de les galtes.	3. Escombratge.
4. Obrir mà i compressió dels dits.	4. Relaxació mandíbula.	4. Pentinat.
5. Cercles en el canell.	5. Orelles, coll i barbeta.	
6. Buidatge suec.	6. Moviment integrador de cap, tronc, braços, cames i peus.	
7. Rodaments.		
8. Moviment integrador.		

Cada moviment es pot realitzar cinc o sis vegades. Així i tot, convé esmentar que no és necessari fer sempre el massatge complet, però sí que és important donar una sensació d'estructuració del cos, així com passar per totes les parts del cos en l'ordre que apareix en la taula. A més, l'infant ha d'estar en una posició en la qual se senti còmode. Tampoc és necessari seguir una rutina sinó que el massatge es pot fer contant un conte o de manera indirecta.

Finalment, cal esmentar, que la seqüència del massatge directe, es pot incorporar en el ritual de sortida de la sessió de psicomotricitat, fent que els infants ho realitzin per parelles, mentre que la mestra els va guiant i mostrant com ho han de fer. En un primer moment es faria damunt la roba, perquè es fossin familiaritzant amb el massatge i un cop s'hagi aconseguit, es pot passar a realitzar el massatge sense roba i emprant oli, això si, sempre demanant permís. A més, com aquest tipus de massatge requereix un cert temps, no es podria realitzar tota la seqüència en el ritual de sortida, de tal manera que el recomanable, seria elegir una zona concreta per cada dia que hi hagi psicomotricitat. Llavors, un cop s'hagi fet el massatge a totes les parts del cos, es podria demanar als infants en quina part del cos volen rebre i realitzar el massatge, d'aquesta manera, l'adult escolta les seves necessitats.

Propostes per incorporar el massatge a les sessions de psicomotricitat

Com s'ha esmentat anteriorment, en el massatge indirecte s'utilitzen un o diverses objectes intermediaris, entre la pell de l'infant i la persona que realitza el massatge. Així doncs, a continuació, es proposen diverses maneres de dur a terme aquest tipus de massatge amb els infants, en el ritual de sortida de les sessions de psicomotricitat.

Pilota relaxant

- Durada: 5 minuts.
- Descripció: Els infants es col·loquen per parelles. Un es tomba boca a baix i l'altre amb ajuda d'una pilota ha de fer un massatge al seu company. Per realitzar aquest tipus de massatge es posarà una música relaxant, així quan acabi la cançó, d'una durada, aproximadament de 2 minuts i mig, es fa el canvi de rols.
- Material: <https://www.youtube.com/watch?v=nFgusDKePew>

La tela relaxant

- Durada: 5 minuts.
- Descripció: Els infants es col·loquen per parelles i cada una tindrà una tela. Un dels infants es tombarà a terra cap amunt. L'altre, que té la tela, es posarà dret i li arrossegirà al seu company per tot el cos de manera relaxant, començant pel cap fins a arribar als peus i a l'inrevés, amb una repetició de 6 vegades. Una vegada acabat, el qui feia el massatge passarà a relaxar-se.
- Material: <https://www.youtube.com/watch?v=-6ytMRe6RxI>

Roda de massatges

- Durada: 5 minuts.
- Descripció: l'activitat consisteix que tots els nins s'asseuen a terra i es posen fent un cercle donant-se l'esquena entre ells. Cada infant té un objecte intermediari i fa un massatge al company del davant.
- Material: objectes intermediaris com plomes, pilotes de diferent grandària i textura, cotxes de joguina, pintes, globus, esponges, etc. La mestra decideix si tots els infants tenen el mateix objectes o si proposa diferents i ells elegeixen.

Dibuixem carreteres!

- Durada: 5 minuts.
- Descripció: els infants es col·loquen per parelles i el nin/a que està tombat decideix per on vol el massatge, per davant o per darrere. Un cop hagi elegit, l'altre infant disposarà d'un pinzell, plastidecor, barra de maquillatge o un llapis (el/la mestre/a decideix quin material oferir). A continuació, el docent els dirà als infants que han de dibuixar en el seu company carreteres perquè puguin circular els cotxes de manera suau. Llavors al cap de dos minuts i mig es canviaran el rol.
- Material: objecte intermediari i música relaxant.

Fem una pizza!

- Durada: 5-10 minuts.
- Descripció: els infants es col·loquen per parelles i un d'ells es posa cap per avall, de manera que l'altre realitzarà el massatge al seu company. A continuació, el/la mestre/a donarà les següents indicacions. "Primer hem de pastar la massa". Amb les mans pastem amb força l'esquena, recorrent tota la superfície des de les espatlles fins als malucs i les natges. "Ara aplanem la massa". Amb els palmells de les mans, anem allisant l'esquena, com si s'estengués la massa sobre una taula. "Ara posem tots els ingredients. Primer cal posar la salsa de tomàquet". Tocar l'esquena amb moviments lleugers i ràpids. "Ara col·loquem el formatge". Per això, fem petits pessics. A continuació, fem petites palmades repartides per tota l'esquena, simulant que posem pernil dolç (o els ingredients que ells vulguin). "L'orenga". Tocs o frecs molt suaus. "Una mica d'oli." Tracem línies en l'esquena amb les puntes dels dits. "Ara cal ficar-la en el forn per coure-la". Ambdues mans es deixen reposar sobre l'esquena donant calentor. "Ummm! Que bé, fa olor! Ara cal tallar-la en porcions". Amb el lateral de la mà, es dibuixen línies entrecruades en l'esquena del nen, simulant el tall en porcions. En acabar, s'intercanvien els rols.
- Material: <https://www.youtube.com/watch?v=HklyqPhYwG8>

Pugen les formigues!

- Durada: 5 minuts.
- Descripció: els infants es col·loquen per parelles. Un d'ells primer fa el massatge i llavors l'altre. El que rep el massatge, pot estar tombat o assegut, ja que es realitza a l'esquena. A continuació, es donen les següents consignes. "Es trenca un ou, es trenca un ou", amb el puny d'alt de l'esquena, es peguen dos cops. "Baixa la gemma, baixa la gemma", es llisquen les mans obertes, tocant amb les gemmes dels dits, des de les espatlles fins a les natges, dues vegades. "Pugen els elefants", des de les natges, amb les mans tancades en forma de puny, es va fent una petita pressió, simulant les petjades d'un elefant, en direcció a les espatlles. "Baixen els elefants", es realitza el mateix moviment però des de les espatlles fins a les natges. "Pugen les formigues", es realitza un moviment ascendent des de les natges fins a les espatlles amb les gemmes dels dits, suaument, simulant el caminar lleuger de les formigues. "Baixen les formigues", es fa el mateix moviment però des de les espatlles fins a les natges. "Pugen les ratapinyades", amb les mans girades, és a dir, amb la part les ungles es llisquen les mans des de les natges fins a les espatlles. "Et xuclen la sang", es fa un petit pessic al clotell. "I et dóna un calfred", es bufa suaument al clotell. Aquesta activitat es pot realitzar dues vegades a cada nin.
- Material: no necessari.

7. CONCLUSIONS

La realització d'aquest treball ha suposat molt d'esforç, temps i dedicació, però ha estat gratificant, ja que en ell, s'ha pogut plasmar la importància de la relaxació en l'etapa d'Educació Infantil, a més de com aquesta es pot incorporar en les sessions de psicomotricitat. Llavors, a partir de la seva elaboració, es poden extreure les següents conclusions.

En primer lloc, pel que fa al marc teòric, s'ha donat a conèixer el significat de psicomotricitat i les diferents perspectives de diversos autors, per llavors poder fer una relació i connexió entre psicomotricitat i relaxació. D'aquesta manera, s'ha pogut extreure la relació existent entre ambdues pràctiques, ja que impliquen al cos, la ment i les emocions. També s'ha explicat el significat de relaxació, la seva història breument i els grans beneficis que aquesta pràctica proporciona als infants, tant a nivell físic, com psicològic i emocional. Després, s'han esmentat diversos mètodes de relaxació dels autors més rellevants en aquest tema, per tal de conèixer d'on sorgeix aquesta pràctica i com ha evolucionat.

Referent a la segona part del treball, s'ha fet un recull de tres tècniques de relaxació: la respiració, el ioga infantil i el massatge infantil, explicant en què consisteix cada una d'elles. A més, s'han proposat diferents activitats per poder incorporar-les en les sessions de psicomotricitat, de manera lúdica i plaent per als infants. Així doncs, la relaxació es pot considerar un recurs d'ensenyament-aprenentatge, ja que amb ella, es poden treballar una gran quantitat de continguts pel gran ventall d'oportunitats que ens ofereix, emprant diversitat d'activitats que afavoreixen diversos aprenentatges com per exemple, la descripció de situacions, sensacions o fomentar la imaginació.

Un aspecte significatiu, que es pot extreure d'aquest treball, és la importància de la música i de considerar aquesta com un recurs fonamental per realitzar la relaxació, ja que ajuda a crear un ambient de tranquil·litat, de tal manera que es pot aconseguir la sensació de *relax* que es cerca amb aquesta pràctica. A més, en aquest sentit, l'ambient és un aspecte fonamental a tenir en compte, com s'explica en l'esmentat treball, ja que per aconseguir un estat de relaxació s'ha de prestar atenció a la temperatura, la llum o la comoditat de la sala, entre d'altres.

Una altra conclusió que s'extreu, és el paper fonamental que té l'adult, ja que aquest és l'encarregat d'aconseguir un estat de relaxació, a través del seu to de veu i la seva metodologia. A més, aquest ha de tenir en compte en tot moment les característiques, necessitats i capacitats dels seus alumnes. Doncs, el/la mestre/a, a partir dels seus coneixements sobre les diverses tècniques de relaxació, ha de fer una elecció idònia i fer una adequada adaptació, per tal que els infants les puguin realitzar sense cap tipus de dificultat i així poder augmentar la seva autoestima i motivació. Per això, és necessari que els docents interessats a dur a terme sessions de relaxació, realitzin formació sobre aquesta pràctica, ja que així podran desenvolupar la sessió amb major facilitat i aconseguir els objectius proposats, així com eliminar els nivells innecessaris de càrrega i estrès que es viuen actualment. A més, cal esmentar que existeixen nombrosos llibres sobre la relaxació infantil, com són els esmentats en la bibliografia d'aquest treball o en la següent pàgina web: <https://bit.ly/2JDfgT0>, en la qual es proposen diversos llibres, que estan més relacionats amb el ioga infantil.

En definitiva, incorporant la relaxació en les sessions de psicomotricitat, s'ensenyarà als infants la importància d'aquesta activitat. Cal esmentar, que els exercicis més adequats per l'etapa d'Educació Infantil són aquells que es centren a treballar la relaxació mitjançant el cos, és a dir, realitzant exercicis físics com postures corporals, exercicis de tensió i distensió o els massatges, que són les propostes que s'han plasmat en *l'apartat 6*. Per tant, la relaxació pot millorar la qualitat de vida dels infants. Per això, és necessària la seva incorporació en l'àmbit educatiu, ja que avui en dia, duen uns ritmes de vida molt accelerats i d'aquesta manera se'ls ensenya diverses formes per poder relaxar-se i desconnectar, amb activitats divertides.

Per acabar, fer esment a dues cites que reflecteixen la importància d'aquest treball.

“La relaxació és capaç de descobrir no el cos que tenim, sinó el que som” (Ruiz, 1994, citat per Gómez, 2013, p. 36).

“Els nens solen tenir una sensibilitat especial per les emocions que els arriben. Per això serà important tenir en compte el cos dels nens per provocar, canalitzar, fer sorgir les seves emocions” (Palou, 2004, p. 42).

BIBLIOGRAFIA

- Acouturier, B. (1980). *El cuerpo y el inconsciente*. Barcelona: Científico-Médica.
- Ajuriaguerra, J. (1976). *Manual de psiquiatría infantil*. Barcelona: Toray-Masson.
- Alexander, G. (1983). *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Buenos Aires: Paidós.
- Arnaiz, P. (1984). Consideraciones en torno al concepto de Psicomotricidad. *Anales de Pedagogía*, 2, 345-351.
- Arnaiz, P., Radabán, M. & Vives, I. (2008). *La psicomotricidad en la escuela: una práctica preventiva y educativa*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Benson, H. (1996). *La relajación. Una terapia imprescindible para mejorar su salud*. Barcelona: Grijalbo.
- Bergès, J & Bounes, M. (1983). *La relajación terapéutica en la infancia*. Barcelona: Masson.
- Bernaldo de Quirós, M. (2012). *Psicomotricidad. Guía de evaluación e intervención*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Blay, A. (1976). *Relajación y energía*. Barcelona: Elicen.
- Blay, A. (2011). *Relajación y energía*. Madrid: Indigo.
- Comellas, M.J. & Perpinyá, A. (1984). *La Psicomotricidad en Preescolar*. Barcelona: Ceac.
- Defontaine, J. (1982). *Manual de Psicomotricidad y relajación*. México: Masson.
- De Prado, D. & Charaf, M. (2000). *Relajación creativa*. Barcelona: Inde.

DIDAC diccionari en català. (2018). Recuperat de <https://bit.ly/2Ezm1hB>

Escribá, A. et al. (1999). *Psicomotricidad. Fundamentos teóricos aplicables a la práctica*. Madrid: Editorial Gymnos.

Escribano, N. (2013). *La relajación en Educación Infantil. Propuestas de intervención para su desarrollo*. (Treball de fi de grau, Universitat de Valladolid). Recuperat de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/3966>

Eugenia. (2015, mayo 13). Aprendiendo a mimar [entrada blog]. Recuperat de <https://bit.ly/2KvzTxc>

Federación de Asociaciones de Psicomotricistas del Estado Español (s.d.). La psicomotricidad: ¿qué es? [blog]. Recuperat de http://psicomotricistas.es/?page_id=166

Femenias, M. (2009). *El masaje infantil aplicado a la escuela: nuevas estrategias para la mejora de la calidad afectiva y emocional en atención temprana*. (Tesis doctoral). Universidad de las Islas Baleares.

Femenias, M. (2018). *El massatge infantil i el tacte afectiu*. Material no publicat. Recuperat del temari del Postgrau: Especialista Universitari en Atenció Primerenca: Detecció, diagnòstic i tractament en l'infant de 0 a 6 anys.

Garcia, D. (2015). Ioga i educació. Un aprenentatge per a la vida. *Comunicació Educativa*, 28, 47-52. doi: 10.17345/comeduc201547-52.

Gómez, A. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *Revista digital de educación física*, (24), 35-43,

Hewitt, J. (2006). *Relajación*. Madrid: Pirámide, S.A

- Jiménez, J. & Alonso, J. (2007). *Manual de psicomotricidad (teoría, exploración, programación y práctica)*. Madrid: La Tierra Hoy.
- Jiménez, J., Velázquez, J.C. & Jiménez, P. (2003). *Psicomotricidad. Cuentos y juegos programados*. Madrid: La Tierra Hoy.
- Kojakovic, M. (2006). *Yoga para niños*. Recuperat de <https://bit.ly/2Ifp2ti>
- Labrador, F. J. (1992). *El estrés. Nuevas técnicas para su control*. Madrid: Ed. Temas de hoy.
- Lapierre, A. & Aucouturier, B. (1977). *Educación a través de las vivencias psicomotoras*. Barcelona: Científico- Médica.
- Lázaro, A. (1993). La relajación: aproximación a los grandes métodos. *Psicomotricidad. Revista de Estudios y Experiencias*, 44, 53-71.
- Le Boulch, J. (1983). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los seis años*. Madrid: Doñate.
- Llorca, M., Ramos, V., Sánchez, J. & Vega, A. (coords.). (2002). *La práctica psicomotriz: una propuesta educativa mediante el cuerpo y el movimiento*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Llorca, M. & Vega, A. (1998). *Psicomotricidad y globalización del currículum de educación infantil*. Málaga: Aljibe.
- Merino-Soto, C. (2004). *Visión Introductoria al estrés infantil*. Recuperat de <https://bit.ly/2JgILtQ>
- Palou, S. (2004). *Sentir y crecer. El crecimiento emocional en la infancia. Propuestas educativas*. Barcelona: Graó.
- Pastor, J.L. (1994). *Psicomotricidad escolar*. Madrid: Universidad de Alcalá.

- Payne, R.A. (1996). *Técnicas de relajación*. Barcelona: Paidotribo.
- Piaget, J. (1985). *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Barcelona: Crítica.
- Pick, L. & Vayer, P. (1969). *Educación psicomotriz y retraso mental*. Barcelona: Científico-Médica.
- Ramos, C. & Romagosa, C. (2001). *La psicomotricidad en el primer ciclo de educación infantil. En desarrollo e intervención psicomotriz*. Actas I Congreso Estatal de Psicomotricidad: FAPee (p. 97-102).
- Ruiz, F. J. (1994). *La Educación Física de base en la Educación Primaria: Conceptos, Procedimientos y Actividades para su desarrollo*. Murcia: Diego Marín.
- Sabater, V. (2018, gener 6). 4 divertidos juegos de respiración para niños. [Entrada blog]. Recuperat de <https://bit.ly/2mmWYYv>
- Sánchez Asín, A. (1996). *Fundamentos biológicos de la educación. Bases para la intervención psicomotriz*. Barcelona: EUB, S.L.
- Schneider, V. (1991). *Masaje infantil. Guía práctica para la madre y el padre*. Barcelona: Medici.
- Schneider, V. (2000). *Masaje infantil. Guía práctica para el padre y la madre*. Barcelona: Médici.
- Schultz, J.H. (1987). *El entrenamiento autógeno*. Barcelona: Científico-Médica.
- Segura, M., Caballé, C., & Castells, L. (2017). Los efectos de la relajación mediante el masaje infantil en la memoria de trabajo. *Ágora para la Educación Física y el Deporte* 19(1), 102-118. doi: <https://doi.org/10.24197/aefd.1.2017.102-118>

- Simón, M. et al. (2003). *Masaje para bebés. Una guía paso a paso para lograr su bienestar*. Barcelona: Parenting.
- Soubiran, G.B. & Coste , J.C. (1989). *Psicomotricidad y relajación psicosomática*. Madrid: García Nuñez.
- Sugrañes, E. & Àngel, M.A. (coords.). (2007). *La educación psicomotriz (3-8 años). Cuerpo, movimiento, percepción, afectividad: una propuesta teórico-práctica*. Barcelona: Graó.
- Vaca, M. (2002). *Relatos y reflexiones sobre el TPC en la Ed. Primaria*. Palencia.
- Vayer, P. (1994). *El niño frente al mundo*. Barcelona. Científico-Médica.
- Vázquez, M^a Isabel. (2001). *Técnicas de relajación y respiración*. Madrid: Síntesis
- Wallon, H. (1979). *La evolución psicológica del niño*. Barcelona: Crítica (3^a ed.).
- Wallon, H. (1980). El papel del movimiento en la evolución psicológica del niño. *Psicología del niño: una comprensión dialéctica del desarrollo infantil*. Madrid: Pablo del Río.

ANNEXOS

Annex 1. Exercicis d'entrenament en el control de la respiració.

Objectiu	Procediment	Estratègies
Exercici 1. Dirigir l'aire inspirat a la part inferior dels pulmons.	Dirigir l'aire en cada inspiració a la part inferior dels pulmons. S'ha de notar que es mou la mà col·locada sobre el ventre però no la col·locada sobre l'estomac ni el pit.	És un exercici amb dificultat, ja que és l'aspecte de la respiració menys utilitzat. Convé ajudar a aconseguir dirigir l'aire a la part inferior dels pulmons amb instruccions com “inflar la part inferior del tronc contra els pantalons”, “dirigir l'aire a la part més baixa possible del tronc”, etc.
Exercici 2. Dirigir l'aire a la part inferior i mitjana dels pulmons.	En primer lloc s'envia l'aire a la part inferior, el mateix que en l'exercici anterior, i després, en la mateixa inspiració, però marcant un temps diferent, es dirigeix l'aire a la part mitjana notant com s'infla la zona de l'estomac.	Convé insistir que es faci la inspiració en dos temps, primer inflant la zona del ventre i després la de l'estomac.
Exercici 3. Realitzar una inspiració completa en tres temps.	Dirigir l'aire de cada inspiració a la zona del ventre, després a la de l'estomac i finalment al pit. És important fer tres temps diferents en la inspiració, un per cada zona.	Indicar que no s'ha d'exagerar la quantitat d'aire que es dirigeix a cada zona a fi de no haver de forçar la inspiració.
Exercici 4. Fer una espiració regular i completa.	Després de realitzar la inspiració en tres temps es comença a realitzar l'espiració tancant bastant els llavis, produint un lleuger soroll.	Escoltant el soroll produït, la persona pot regular que la seva espiració sigui pausada i constant, evitant que es realitzi ràpidament. Per aconseguir una espiració més completa és útil tractar de xiular quan consideri que arriba al final de l'espiració, doncs així es força l'expulsió de l'aire residual.

Exercici 5. Establir una adequada alternança respiratòria.	Dur a terme una inspiració i espiració completes, sense marcar els temps. En l'espiració, es va suprimint progressivament la xiulada final per arribar a establir un cicle respiratori completament normal.	Convé estar atents en aquest exercici al fet que se segueixi mantenint el recorregut inspiratori (ventral, estomacal, pectoral) començant sempre per la inspiració ventral.
---	---	---

Taula fonamentada en Vázquez (2001), pp. 121-122.

Annex 2. *Explicació i fotografies dels moviments del massatge directe segons Femenias (2009)*

PEUS I CAMES. Primer es realitzaran tots els moviments en una cama i llavors en l'altra.

1. Buidatge hindú. Aquest moviment es realitza des del maluc fins al turmell, amb les dues mans, una darrera l'altra. Una mà es lliscarà per la part interior de la cama i l'altra per la part exterior.



2. Compressió i torsió. També es realitza des del maluc fins al turmell i les dues mans obrin i tanquen al mateix temps (com si es rebregués una tovallola).



3. Polze després polze. Es llisquen els dits polzes per la planta del peu, un darrera l'altre, des del taló fins als dits.



4. Compressió dels dits del peu. Es realitza una petita compressió i rodament de cada un dels dits.



5. Part superior del peu. Es llisquen els polzes, un darrera l'altra, des del turmell fins als dits.



6. Cercles en el turmell. Es realitzen petits cercle al votant del turmell amb els polzes.



7. Buidatge suc. És igual que el buidatge hindú però en el sentit contrari, és a dir, el moviment es realitza des del peu fins al maluc.



8. Rodaments. Consisteix en fer rodar la cama de l'infant entre les mans i es realitza des del maluc fins al peu.



9. Moviment integrador. Un cop s'ha realitzar tot el massatge en les dues cames, es llisquen les dues mans des del maluc fins als peus.



VENTRE

1. Mans que reposen. Col·locar les mans sobre el ventre de l'infant de forma relaxada i càlida.



2. Sínia o roda hidràulica. Amb les dues mans planes, es mou una després de l'altra, com si fos un sínia o un molí d'aigua.



3. Sol i Lluna. Aquest moviment es realitza simultàniament amb les dues mans, de manera que la mà esquerra dibuixa, de forma constant, un sol i llavors s'incorpora la mà dreta dibuixant una lluna. Per fer una descripció més acurada, el moviment consisteix en que la mà esquerra dóna voltes en direcció a les agulles del rellotge, sense perdre en cap moment el contacte amb el ventre. Quan aquesta mà arriba a les 6:00h , la mà dreta inicia un recorregut de 270 graus des de les 9:00h cap a les 6:00h, sempre en la mateixa direcció que les agulles del rellotge.



4. Moviment integrador. Un cop s'ha realitzar tota la seqüència, es llisquen les dues mans des del pit fins al ventre.

PIT

1. Mans que reposen. Es col·loquen les mans suaument sobre el pit de l'infant, per indicar-li que començarà el massatge en aquesta part del cos.



2. Obrir un llibre. Les dues mans es troben juntes en el centre del pit de l'infant i a continuació es desplacen cap als costats.



3. Papallona. Es col·loquen les dues mans quietes en la part baixa de les costelles. Una es desplaça cap a l'espatlla contrària i es queda un aquesta part un breu temps (el desplaçament és en diagonal). Després aquesta mà baixa al mateix temps que comença a pujar l'altra cap a l'espatlla contrària. En definitiva, les mans es segueixen simultàniament, creuant el tòrax en forma de creu.



4. Moviment integrador. Un cop s'ha realitzat tota la seqüència, es llisquen les dues mans des del pit fins al ventre i continuant fins arribar a les cames i peus. Així es van integrant totes les parts que van rebent el massatge.

BRACOS I MANS. Primer es realitzaran tots els moviments en un braç i llavors en l'altre.

1. Mans que reposen. S'agafa el braç de l'infant amb un tacte càlid i relaxat, indicant que es començarà el massatge en aquesta zona.



2. Buidatge hindú. Es realitza de la mateixa manera que a les cames, però des de l'espatlla fins al canell.



3. Compressió i torsió. Aquest moviment es realitza exactament igual com en el de les cames, i va des de l'espatlla fins al canell. Les dues man obrin i tanquen sense perdre el contacte amb el braç de l'infant.



4. Obrir mà i compressió dels dits. Obrir amb respecte la mà de l'infant amb els dits polzes, des del canell fins als dits de la mà. Llavors es realitza una lleugera compressió i rodament de cada un dels dits.



5. Cercles en el canell. Fer petits cercles al voltant del canell amb els dits polzes.



6. Buidatge suec. Aquesta tècnica és igual que el buidatge hindú però en el sentit contrari, és a dir, es realitza des de la mà fins a l'espatlla.



7. Rodaments. Fer rodar suaument el braç del nin/a entre les mans. El moviment va des de l'espatlla fins a la mà.



8. Moviment integrador. Un cop s'ha realitzar tota la seqüència en els dos braços, es llisquen les dues mans des de l'espatlla fins als peus, passant per totes les parts que han rebut el massatge.

CARA

1. Front, obrir un llibre. Aquest moviment es pot realitzar amb els dits polzes o amb la mà. Consisteix en lliscar els dits polzes cap als costats del front.



Figura 14: extreta de Eugenia (2015)

2. Sobre les celles, desplaçar el polzes. Es llisquen suaument els dits polzes sobre les celles de l'infant, des de dins cap a fora.



Figura 15: extreta de Eugenia (2015)

3. Sins nasals i músculs de les galtes. Amb els dits polzes o els índexs es pressiona els dos costats del nas i llisquen fins arribar a les galtes.



Figura 16: extreta de Eugenia (2015).

4. Relaxació de la mandíbula. Amb les gemmes dels dits d'ambdues mans, es fan petits cercles al voltant de la mandíbula.



Figura 17: extreta de Eugenia (2015).

5. Orelles, coll i barbata. Es llisquen els dits per la part externa de les orelles i es realitzen cercles sobre elles, dibuixant el seu contorn (les dues orelles a la vegada). Llavors es continua el recorregut per el coll fins arribar a la barbata.



Figura 18: extreta de Eugenia (2015).

6. Moviment integrador de cap, tronc, braços, cames i peus. Un cop s'ha realitzar tota la seqüència, es llisquen les dues mans des del cap fins als peus, passant per totes les parts que han rebut el massatge.

ESQUENA

1. Mans que reposen. Col·locar les dues mans sobre l'esquena de l'infant, indicant que es començarà el massatge en aquesta part del cos.



2. Vaivé. Amb les dues mans juntes, transversals sobre l'esquena del nin/a, lliscar-les en un vaivé de forma alternativa. Baixar poc a poc cap a les natges i pujar posteriorment cap al coll, sense perdre en cap moment el contacte amb l'esquena de l'infant.



3. Escombratge. Deixar una mà fixa en les natges del nin/a. A continuació amb l'altra mà baixar per tota l'esquena, fent un escombratge fins arribar a l'altra mà i així successivament.



Cal esmentar que aquest moviment es pot realitzar d'una altra manera. Consisteix exactament igual, però en lloc de deixar la mà en les natges, es col·loquen en els peus. Llavors es fa el moviment d'escombratge des de l'esquena fins als peus.



4. Pentinat. Amb els dits de les mans oberts, es baixa per l'esquena, des del coll fins a les natges, realitzant un moviment de “pentinat”.

