



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

El ioga com a eina pedagògica dins l'aula infantil

Raquel Morón Herrador

Grau d'Educació Infantil

Any acadèmic 2018-2019

DNI de l'alumne:

Treball tutelat per Pere Alzina Seguí

Departament de Pedagogia Aplicada i Psicologia de l'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	N o	S í	No
	×		×	

Paraules clau del treball:

Ioga, educació, psicomotricitat, calma, emocions.

RESUM

Aquest treball és l'estudi i la pràctica del ioga experimentat com a eina pedagògica dins l'aula infantil de l'etapa de 0 a 6 anys.

S'hi recull una base de fonamentació teòrica basada en els principis que treballen el ioga i la psicomotricitat, fent una valoració dels paràmetres psicomotrius que tenen en comú i intervenen en la pràctica educativa de les dues disciplines.

Així com també l'acció que té sobre l'infant en l'àmbit del sistema nerviós i les seves emocions, que repercuteixen en el desenvolupament de l'infant de manera integral com a ésser humà.

La proposta didàctica que es desenvolupa té com a intenció reforçar les etapes evolutives en què l'infant assoleix el sentit de la verticalitat i procedeix al sentit de la marxa per explorar l'espai. La manera de fer està inspirada en l'autora Emmi Pickler, que defensa respectar el moviment corporal lliure i no forçar l'assoliment de les etapes evolutives de l'infant ni intervenir-hi.

El ioga com a eina pedagògica té com a objectiu principal acompanyar l'infant en la conquesta de l'autonomia personal amb l'enfocament de dur-ho a la pràctica des d'un ambient i una pedagogia de calma on intervenen aspectes que cal cuidar, com ara: l'espai, el temps i el paper de la mestra o el mestre.

Com a referent de ioga i educació, he agafat la institució RYE (Research sur le Yoga dans l'Éducation), per la seva gran experiència i bagatge, basat i fonamentat sobre els vuit passos de Patanjali de ioga traspassats a l'educació.

Per fer aquest treball, he comptat amb la vivència de diverses mestres que m'han compartit la seva opinió sobre l'aplicació d'introduir el ioga com una eina pedagògica dins les aules infantils i que he pogut compartir en el recull de dades.

PARAULES CLAU

Ioga, ens sànscrit, significa ‘unió’. És una filosofia de vida que es practica a l’Índia des de fa més de 5.000 anys. Proposa com a objectiu arribar a la felicitat de l’ésser humà per mitjà de la unió de l'ànima amb l'Univers. Es desenvolupa integrant els aspectes físics, psíquics i espirituals de la persona a través de la pràctica de la relaxació i la meditació, l'ascesi moral i l'exercici corporal i el control conscient de la respiració. Per aconseguir-ho, prèviament cal passar per l'autoconeixement i l'autoanàlisi, el desaprenentatge d'idees preconcebudes inconscients, el creixement personal i altres fases.

L'**educació** és el procés pel qual la societat transmet coneixements, aptituds i valors als infants i adults. És qualsevol acte o experiència que té un efecte formatiu en la ment o caràcter o la capacitat física d'un individu. S'ha de distingir entre l'educació informal (en la família, al carrer, la comunitat) i l'educació formal (en escoles i altres institucions dedicades a la formació). En totes les seves formes és una part essencial del procés de socialització que dona eines i coneixements per viure en societat.

Psicomotricitat és el conjunt d'interaccions cognitives, emocionals, simbòliques i sensoriomotrius en la capacitat de ser i d'expressar-se en un context psicosocial. És l'acció del sistema nerviós central que crea una consciència en l'ésser humà sobre moviments que realitza a través dels patrons motors, com ara la velocitat, l'espai o el temps. Té un paper fonamental en el desenvolupament de la personalitat a través de les diferents formes d'intervenció psicomotriu que troben la seva aplicació, sigui quina sigui l'edat de la persona, en els àmbits preventiu, educatiu, re-educatiu i terapèutic.

Calma és l'estat de tranquil·litat d'una persona.

Les **emocions** són un intens estat mental que sorgeix en el sistema nerviós de manera espontània i provoca una resposta psicològica positiva o negativa. És també un impuls involuntari originat com a resposta als estímuls de l'ambient que indueix sentiments en l'ésser humà i que desencadena conductes de reacció automàtica. L'emoció és matèria d'estudi de la psicologia i la neurociència. Les emocions són pròpies de l'ésser humà i compleixen funcions importants per a la vida.

1. INTRODUCCIÓ.....	7
1.1. Definició de ioga.....	7
1.2. Els orígens del ioga i els vuit passos de Patanjali.....	7
1.3. Com actua el ioga en el cervell i els hemisferis cerebrals de l'infant.....	9
1.4. Les <i>gunes</i>	15
1.5. Com actua el ioga en la vida emocional de l'infant.....	16
1.6. Beneficis del ioga durant l'etapa infantil de 0 a 6 anys.....	19
2. JUSTIFICACIÓ DEL TEMA.....	21
3. FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....	22
3.1. Acompanyar les etapes evolutives psicomotrius vitals amb el ioga.....	24
3.2. Per què el ioga dins una pedagogia de la calma?.....	36
3.2.1. Crear comunitat educativa amb el ioga	37
3.2.2. Paper de la mestra i ioga.....	38
3.2.3. Temps i ioga	40
3.2.4. Espais i ambients de calma amb el ioga.....	42
3.2.5. Gràfics amb valoracions obtingudes de la pràctica educativa	43
4. TEORIES SOBRE L'EDUCACIÓ.....	45
4.1. Experiències de ioga, de calma, aplicades a la pràctica educativa.....	47
4.2. RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation). El ioga educatiu i els seus orígens.....	47
5. OBJECTIUS DEL IOGA COM A EINA PEDAGÒGICA A L'EDUCACIÓ INFANTIL DE 0 A 6 ANYS.....	49
5.1. Objectius generals.....	49
5.2. Objectius específics per a les tres àrees del currículum infantil.....	49
6. PROPOSTA DIDÀCTICA.....	52
6.1. Objectius didàctics del ioga dins l'aula infantil.....	53
6.2. Metodologia	54
6.2.1. Les adaptacions didàctiques per a infants amb necessitats educatives especials.....	55
6.2.2. En relació amb els temes transversals que es treballen.....	56
6.3. Estructura d'una sessió de ioga infantil.....	56
6.4. Desenvolupament d'una sessió de ioga infantil de 0 a 6 anys.....	57

6.5. Diferents estructures de sessions.....	60
6.6. Continguts didàctics.....	61
6.7. Materials didàctics.....	64
6.8. Unitats didàctiques de ioga per l'Educació Infantil.....	64
6.9. Avaluacions.....	67
7. CONTINGUTS GENERALS QUE ES TREBALLEN AL IOGA PER A LES TRES ÀREES DE CURRÍCULUM	
INFANTIL.....	69
8. RECURSOS QUE INTERVENEN EN LA PRÀCTICA DEL IOGA.....	
8.1. Recursos humans.....	71
8.2. Recursos espacials.....	71
8.3. Línies d'actuació del ioga.....	72
8.4. Recursos financers.....	72
9. CONCLUSIÓ.....	73
10. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES I BIBLIOGRAFIA.....	74
11. ANNEXOS.....	77
11.1. Diferents tipus de documentació.....	78
11.2. Diferents models de registres d'avaluació.....	90
11.3. Exemples de moments de pràctica del ioga	95
11.4. Model d'autorització de drets d'imatge per a ioga.....	96
11.5. Recursos emprats.....	99
11.6. Exemple d'unitat didàctica de ioga.....	112

1. INTRODUCCIÓ

1.1. Definició de ioga

Ioga significa ‘unió’, entre la ment i el cos per accedir a la part espiritual que tots podem sentir i explorar com a éssers humans.

La paraula *ioga* prové de l’arrel sànscrita *yuj*, que significa ‘junyir’ o ‘connectar’.

Hi ha moltes definicions i estils de ioga, per tot el que he anat llegint per a la realització d’aquest treball. En aquest cas, faré referència als dos significats més complets que m’han cridat l’atenció:

1. *Unió* es pot entendre en un doble sentit:
 - a) La unió amb un mateix, la integració harmònica de l’ésser humà.
 - b) La unió de la persona amb l’Univers i amb tot el que l’envolta.
2. Les tècniques aplicades al desenvolupament integral de la persona per arribar a aquesta unió; és a dir, tant física, mental, emocional com espiritual (unir cos, ment i esperit o ànima).

El ioga es un camí d’acció, de saviesa i amor que ens porta cap a la “unió” a retrobar-nos amb nosaltres mateixos. Per això és una manera de relacionar-se amb un mateix i amb les persones que configuren aquest món on vivim.

No és una religió; és una via de creixement i evolució personal per descobrir qui som com a éssers humans i, d’aquesta manera, poder aprendre a relacionar-nos amb el nostre entorn dins de la societat en la qual convivim.

És un coneixement, una disciplina o una experiència que s’adapta a les circumstàncies i la demanda de cada persona. El seu objectiu és aconseguir una ment estable, en equilibri i que estigui al servei del cos, acompanyant-lo cap a un estat de salut.

1.2. Els orígens del ioga i els vuit passos de Patanjali

Es difícil saber exactament l’origen històric del ioga. Per totes les lectures que he anat fent investigant sobre aquest tema, es consideren que té més de cinc mil anys i que és anterior a l’època dels *Vedes*, que s’entén des de l’origen de la civilització de la conca de l’Indus fins al segle VI aC.

En aquesta última època, aquestes ensenyances van començar sent revelades verbalment de forma secreta, una cadena que ha arribat fins als nostres dies. Més tard, van ser escrites, i els *Vedes*, la font d’altres escriptures de l’Índia, van ser els primers a donar-los el nom de ioga. *Veda* té l’arrel *Vid*, que significa ‘conèixer’.

Per això el ioga es remunta a les fonts del pensament i l'espiritualitat de l'Índia. Com que la seva base són els *Vedes*, aquests estudis es coneixen com a *Rigveda* i *Atharveda*, i van inspirar molts savis antics, i actualment estudis recents els recullen com a *Darshana*, que significa 'mirall'. Un mirall que pot mostrar, de cop i en la seva totalitat, la vida de qui es troba davant d'ell.

El ioga és un dels *Darshana*, i es va desenvolupar en mig d'un intens moviment espiritual i pedagògic que va configurar el que avui coneixem com a pensament oriental.

Així que, els últims *Vedes* reconeguts van ser: els *Upanishad*, que, com demostren diferents lectures de llibres, són els que contenen l'essència del ioga. El missatge que donen és que l'Ésser només es pot conèixer a través de la unió de si mateix (ioga).

Després van venir èpoques de més seguiment d'aquestes ensenyances, se'n van consolidar multitud d'escoles, de diferents corrents, algunes de les quals va agafar el seu rumb i d'altres, com el ioga, es van moure per un camp més experimental i vivencial.

Desikachar (2013) esmenta que: "El primer texto de Yoga, conservado íntegramente, son los *Yoga-sutra* de Patanjali" (pp.16-17).

Van ser dissenyats per ajudar qualsevol persona a perfeccionar la seva condició humana.

Segons els estudiosos del tema, la seva data de redacció es podria situar sobre els anys 300 a 400 dC.

Aquests textos, reconeguts com a *ioga sutra*, són el tronc d'un d'aquests arbres de transmissió. Patanjali proposa vuit components, per vivenciar i experimentar el camí de la pròpia vida a través del ioga:

1. *Yama*. Fa referència a la **relació amb nosaltres mateixos**. Codi personal, eliminar pensaments i toxines negatives.
2. *Niyama*. És la **relació amb el món exterior**. Codi social, treballar junts i millorar les relacions amb l'entorn.
3. *Asana*. És la pràctica d'**exercicis físics**, el fet d'adoptar una postura correcta.
4. *Pranayama*. És la pràctica de **exercicis respiratoris** per al control de l'energia.
5. *Pratyahara*. És el **domini dels sentits**, relaxar-se per interioritzar i poder sentir.
6. *Dharana*. Fa referència a la capacitat de dirigir la ment. És a dir, la **concentració**.
7. *Dhyana*. Ampliar la nostra consciència. **Meditació**.
8. *Samadhi*. És la **total integració d'un mateix amb un tot** extern com és l'Univers. La supraconsciència.

1.3. Com actua el ioga en el cervell i els hemisferis cerebrals de l'infant

La funció del cervell és tridimensional, com un holograma, amb les seves parts interrelacionades entre elles, com un tot.

El cervell el podem dividir en hemisferi dret i hemisferi esquerre, en lòbul anterior o frontal i lòbul posterior o occipital (davant-darrere), i còrtex cerebral i sistema límbic (dalt-baix). Les dues parts més diferenciades són l'hemisferi dret i l'hemisferi esquerre.

Entre tots dos hi ha el cos callós, un feix de fibres nervioses que relliguen els dos hemisferis del cervell per formar la totalitat de la persona, i que funciona com un pont. Cada una d'aquestes parts té la seva funcionalitat:

CERVELL DRET		CERVELL ESQUERRE
HA Principi femení en ioga		THA Principi masculí en ioga
Intuïció		Raó
Creació inspirada		Creació raonada
Tendresa		Força
Deixar anar		Control, tenacitat
Deixar fluir		Esforç, força de voluntat
Rebre		Donar
Emoció		Intel·lecte
Cantar		Parlar
Ritme		Comptar
Síntesi		Anàlisi
Imaginació		Lògica
Visió global		Concret
Sentiment de "justícia"		Sentiment d'"eficàcia"
Canvi		Rutina, conservador
Reconèixer les paraules		Lectura
Artista		Científic
Orientació en l'espai		Referència en el temps
Passiu		Actiu
Actua per instint		Actua després de la reflexió
Impulsiu		Ordenat
Indisciplinat		Metòdic

Dansa	Rigidesa
Flexible	Rígid
Moviment	Estàtic
Relaxat	Contracció
No té por	Capta la por
Aprenentatge visual	Aprenentatge auditiu
Emocions, sensacions	Aprenentatge a través del
Il·limitat	tacte
Acceptació	Posa límits
	Crític, jutja (bé/malament)

CÒRTEX CEREBRAL (part alta del cervell)	SISTEMA LÍMBIC (part baixa del cervell)
Regió més evolucionada del cervell	Cervell més primitiu
Centre racional: intel·lecte, raonament. D'on sorgeixen les idees principals.	Regularitza les funcions instintives i emotives.

CERVELL ANTERIOR CAT	CERVELL POSTERIOR CIA
(Àrea del pensament associatiu conscient)	(Àrea d'integració comuna)
Parlar	Sistema de creences, experiències acumulades del passat.
Decidir	Rep les impressions a través dels sentits : oïda, vista, tacte, gust i olfacte.
Pensar	
Associar	
Inventar	
Canviar	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consciència del temps present ▪ Memòria a curt termini ▪ No hi ha emocions 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Consciència del passat ▪ Memòria a llarg termini ▪ Sentiments i sensacions
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Àrea de l'aprenentatge, la creativitat 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Àrea de supervivència física i emocional

La ment, igual que el cos, també necessita una preparació per poder aconseguir aquest estat de benestar general, d'interiorització, d'estabilitat i concentració. I això és el que ajuda a

treballar el ioga, ja que posa tots els recursos a l'abast per donar una resposta adequada a cada situació. Totes aquestes parts del cervell s'han de poder comunicar amb fluïdesa i han de funcionar d'una manera sincronitzada; si no, es tendeix a desenvolupar un hemisferi o l'altre i, en conseqüència, es pateixen limitacions que es veuen normalment afectades en la reproducció de l'ús del cos.

Quan es practica ioga, quasi sempre apareix través de tenir la persona una predominança més desenvolupada d'una part del cos que l'altra, i això repercuteix en la lateralitat; normalment està present quasi en totes les persones més adultes, però amb paciència i temps de pràctica, posant-hi consciència es corregeix.

En els infants també hi ha aquesta petita lleugeresa de predomini més d'una part del cos sobre l'altra. Tot i així, en aquestes edats és molt més fàcil treballar-ho: si s'hi posa atenció i constància diàriament, es pot reforçar aquesta comunicació entre els dos hemisferis.

Per les investigacions que he anat llegint, una de les aportacions que ha fet la neurociència i que obre més expectatives per a la intervenció educativa és el concepte que el nostre cervell és plàstic. És a dir, que es poden modificar estructures internes en funció de les experiències que rebem i es pot dur a terme amb l'aprenentatge.

El nostre cervell està format per cèl·lules anomenades neurones, cadascuna de les quals pot connectar-se amb altres a través de les seves ramificacions i, d'aquesta manera, anar teixint la nostra consciència.

Quan es produeix estrès, la zona del cos callós formada per menys cèl·lules nervioses o neurones es bloqueja fàcilment i una gran part d'aquestes connexions nervioses no funcionen com caldria, cosa que dona com a resultat un intercanvi nul o deficient entre els hemisferis dret i esquerre i, aleshores, és més difícil o impossible d'utilitzar el cervell en la seva totalitat.

El ioga ajuda a millorar aquesta comunicació entre ambdós hemisferis per la repercussió que té també **a través del sistema nerviós**.

Així que, per cada nova experiència que es vivencia, es crea una nova connexió sinàptica que s'estableix al nostre cervell amb cada sensació, visió o sentiment mai abans explorat. Si la experiència que es vivencia es repeteix en un període relativament curt, aquest aprenentatge s'enforteix; si no ho fa en un llarg període de temps, la connexió es debilita i es perd aquest potencial d'**aprendre noves maneres de fer per arribar a ser**.

Aquesta capacitat del cervell de canviar la seva forma física constitueix una de les propietats més sorprenents en el camp de la neurobiologia; es coneix com a **neuroplasticitat**.

Així que es podria dir que podem aprendre a ser millors persones, més cooperatius i ser més feliços si anem repetint continuadament en el temps aquests tipus d'accions.

La neurociència i la neuropedagogia, cada vegada més, estan demostrant que han de cooperar juntes, ja que aquesta última també estudia l'educació i el cervell humà, entès com un òrgan social que es pot modificar amb la pràctica educativa.

Cal destacar que el nostre cervell creix i evoluciona durant tota la vida, sobretot durant la infància. El segon any de vida de l'infant, el cervell només està desenvolupant un 15% i fins els setze anys no s'aconsegueix la màxima grandària d'aquest òrgan.

És molt important que el ioga que es treballi amb els infants es faci amb la intenció de potenciar i unir aquests dos hemisferis, per aconseguir un major equilibri personal i que puguin desenvolupar-se tots els beneficis que aporta el ioga.

De la mateixa manera, la informació que s'assimili ha de ser capaç de creuar amb facilitat les línies mitjanes del cervell i passar del davant al darrere i de dalt a baix amb fluïdesa.

Del que he anat investigant sobre el funcionament del cervell, quan es genera una nova comunicació diferent entre ambdós costats del cervell, es veu que l'activitat elèctrica que té lloc davant de l'hemisferi dret i l'esquerre, segons estudis, fa que **es coordinin millor durant certs estats de relaxació, meditació i visualització.**

Aquest motiu explica la importància de generar aquestes experiències de ioga, obrint espais on poder ser sentits, respirats i experimentats des de la calma i la relaxació.

Llavors el fet que l'infant pugui treballar la seva ment i el seu cos conjuntament, preparant-li escenaris adequats d'aquest tipus, pot ajudar-lo a realitzar canvis importants capaços d'alterar l'estat de la seva ment i els seus hàbits, per poder desenvolupar al màxim les seves capacitats innates.

Quan es practica ioga, com he dit abans, quasi sempre hi ha una part del cos que té més dominància de lateralitat, amb la qual cosa també repercuteix en una manera de pensar i de ser amb més predominança.

Llavors per reforçar aquesta limitació i poder atendre-la, coordinant ambdues parts del cervell, es fan amb una sèrie de **moviments i postures corporals físiques**, com he explicat abans conegudes amb el nom de:

3. *Asanes*, que se corresponen amb el tercer pas de Patanjali.

Aquestes *Asanes*, adaptades perquè els infants facin ioga, es faran de forma suau i lenta i estan associades a:

- Animals.
- Elements de la natura.
- Objectes quotidians.

Aquestes postures o moviments, que poden ser dinàmics o estàtics, es poden alternar i treballar amb diferents **tipus de respiracions**, coneguts com a:

4. *Pranayama*, que corresponen al quart pas de Patanjali i actuen directament en:

- La funció vital i automàtica que podem controlar i que afecta el nostre cos.
- La connexió amb les emocions.
- La regulació de les funcions nervioses.
- L'alentiment del ritme cardíac, la serenitat i la relaxació.

Aquestes tècniques, amb el **domini dels sentits**, es coneixen com a:

5. *Pratyahara*, que correspon al cinquè pas de Patanjali, i ens du a sentir una relaxació en la nostra ment i el nostre cos. Als infants se'ls pots oferir aquest pas a través d'**olorar** una flor, **tocar** textures molt agradables com la sorra del mar, sentir el **sabor** d'una fruita menjada a l'aula amb molta presència i lentitud, **mirar-la** per veure de quin color és, **escoltar** el so de la pluja, etc. Totes aquestes accions ens relaxen. I encara més si hi afegim el fet de poder experimentar l'ús del so com cantar *mantres*, paraula que significa *man* 'ment' i *tra* 'alliberar'.

Conegut amb el nom de:

6. *Dharana*, que correspon al sisè pas de Patanjali, i és la capacitat de **posar tota l'atenció de la ment dirigida cap on volem**; en aquest cas, a la repetició d'aquestes síl·labes. Són síl·labes molt curtes, que normalment es coneixen amb l'idioma de l'Índia, el sànscrit. I està demostrat que els *mantres* són una vibració sonora que ajuda a alliberar de la nostra ment patrons negatius per poder ajudar a modificar l'estat de la ment en tranquil·litat i, així generar pensaments positius i més saludables. Són una eina molt poderosa per reprogramar-se. Aquests es poden fer també inspirats en material que tenim al voltant en la nostra vida quotidiana, com poden ser elements que es necessitin reforçar les nostres qualitats com a persones, a base de practicar-los amb cançonetes d'aula o frases inspiradores que puguin sorgir de la vida de l'aula, com "Jo sóc feliç i em sento bé", "Jo sóc amor i llum", "Som un grup d'aula alegre", etc.

Quan es treballen tots aquests aspectes dels passos de Patanjali de forma integrada, de manera que es creï una sinergia entre ells, tenen un significat molt important per a la nostra ment, ja que fan que **s'alteri directament l'estat de la nostra consciència**, que té com a objectiu arribar a sentir l'estat de la ment conegut amb el nom de:

7. *Meditació*, que correspon al setè pas de Patanjali. Aquesta part, enfocada a l'infant, és tradueix en el fet que pot sentir major concentració i atenció en les seves tasques quotidianes de l'aula.

D'aquesta manera, quan es treballen tots aquests passos interconnectats entre si, és una manera de col·laborar amb l'educació, en el fet d'acompanyar durant el procés de formar persones, per arribar a comprendre que som éssers humans.

I quan es pot arribar a sentir que formem part d'una intel·ligència molt més gran que nosaltres mateixos, com és la **connexió amb un tot**, aquest fet es coneix com a:

8. *Samadhi*, que es correspon amb el vuitè pas de Patanjali. Aquí és on neix el sentit de la vida més elevat, com ara la comprensió de sentir que s'ha vingut a la vida només per ser feliços, malgrat que les circumstàncies de vegades puguin ser no favorables. Però l'objectiu més gran és poder arribar a aconseguir-ho com a persones i convertir-nos en éssers humans.

Així que, quan es posen en pràctica totes aquestes passes esmentades, per aprendre una nova manera de caminar en el món, llavors la **relació amb nosaltres mateixos** canvia, i això es coneix amb el nom de:

1. *Yama*, que correspon al primer pas de Patanjali, que he explicat abans.

Si el ioga és una manera de viure i sentir la vida, el canvi comença per un mateix: el fet de canviar el nostre món interior ja està repercutint directament a **modificar el nostre món extern**, que es coneix com a:

2. *Niyama*, que correspon al segon pas de Patanjali; és aquí on estem interactuant i desenvolupant-nos diàriament en les nostres vides. I on el repte és aconseguir sentir que els dies ordinaris els convertim en extraordinaris.

Així que aquest treball dels vuit passos de Patanjali permet sentir en un mateix aquesta manera íntegra de caminar per la vida d'un mateix i, en tenir la possibilitat de compartir-ho amb els altres, sorgeix aquest sentiment d'esperança d'estar construint un món millor on viure i deixar-lo per als que continuen venint.

M'agrada veure-ho com una manera de fer per ser, i suma al que és fer educació.

1.4. Les *gunes*

A l'hora de practicar el ioga amb els infants, s'ha de tenir en compte les *gunes*. Aquesta paraula es refereix a unes certes qualitats de la ment i de l'ésser que té cada persona i que la fan ser diferent i única. Es podria dir que s'associa una mica amb el que coneixem com a temperament, aquesta qualitat innata que té cada persona i que diria que és del més difícil de modificar, no pas impossible, però que en el cas que no estigui actuant en benefici d'un mateix és important atendre-la amb més perseverança i amor.

Aquest aspecte és molt important respectar-lo, ja que farà que el ioga que es practiqui dins l'aula sigui dissenyat d'una manera o d'una altra.

Ja que tots els éssers humans som únics, també en els grups i en la vida de l'aula que es respira també se sent aquesta particularitat. És una qualitat que he pogut observar a través de la meva experiència a les aules. Més endavant parlaré d'aquest tema, quan faci referència al apartat de la importància del paper de la mestra en l'educació.

Llavors saber amb quina *guna* estem tractant ens serveix per veure quina és la forma de ioga que necessita cada infant o cada grup d'aula.

Aquestes canvien sempre i poden equilibrar-se amb la pràctica de ioga. Les tres més destacades, són:

1. *Tamas*. És refereix a quan parlem d'infants que se senten mandrosos, distrets, o que podem observar que són passius, despistats. Necessitaran estímuls, ser motivats, que se'ls activi l'energia.

Els ajudarà a fer un **ioga més actiu i dinàmic**, amb jocs més imaginatius, treballar la creativitat, fomentar la participació i que tinguin la seva atenció tota la estona ocupada, per mantenir l'interès.

Per exemple, imitar amb el cos moviments de desplaçaments físics i amb l'ajuda de la imaginació, com: agafar una vel, un cotxe, muntar en una barca imaginària. Totes les postures que treballin diferents maneres de caminar com anar de puntetes, sobre els talons, com si fos per sorres movedisses, etc. Imitar postures d'animals com el cranc, que camina cap enrere, o la granota, que fa bots; imitar l'acció d'agafar i contestar el telèfon cos fent anar un peu del cap a l'orella; representar amb el cos una muntanya en forma de túnel i que hi passin per sota, o una girafa que camina per tota la sala estirada (aquestes es fan tocant el terra amb les quatre extremitats, mans i peus, i tot el cos estirat cap al cel).

2. *Rajas*. És quan es referim a infants que estan molt inquiets, agitats, neguitosos i als quals els costa molt aturar el cos. De vegades aquí hi trobaríem els que es coneixen com a hiperactius, que es distreuen molt fàcilment.

El tipus de **ioga per a aquests infants ha de ser més calmat**, per ajudar-los a relaxar-se. Pot col·laborar al fet que la tensió del cos i l'estrès minorin. Treballant més des de la contenció, a través de jocs buscant aquesta finalitat, amb contrastos pedagògics com fer moviments i aturar-se, tensionar i relaxar, dalt i baix, dintre i fora, etc.; postures d'animals com el moix i la vaca, fer la roca o el bebè, fer l'estrella de mar, de les quals mostro fotografies als annexos.

Serveixen per ajudar-los a captar la seva atenció, mitjançant exercicis per treballar l'escolta, amb moviments d'activar però que treballin la finalitat de calmar, com ara rotacions

de cap, parlant amb el cos únicament a través de comunicació no verbal, dient “No ho sé”, “Sí” o “No” amb moviments del cos.

Meditacions a partir dels contes. Jocs amb activitats de bufar. Cantar *mantres*, acompanyats de comunicació gestual del cos.

3. *Sattva*. És quan ens trobem amb infants estan més equilibrats en tots els nivells de desenvolupament global. Són persones més madures i despertes. Quan és així, l’infant es pot concentrar més fàcilment, i tots els exercicis d’equilibri, sensorials o de relaxació l’ajudaran a mantenir aquest estat equànime.

Aquí es treballaria amb un **ioga per conservar i seguir potenciant aquest estat**; es poden fer moviments de ioga ocular; exercicis de respiracions concretes, de meditació, de visualitzacions; pintar mandales; jocs d’expressió emocional i corporal, així com postures físiques de ioga que treballen l’equilibri com la taula, l’arbre, la cadira, el triangle i les seves variants, l’avió, el vent, la papallona, la tortuga, el ratolí.

1.5. Com actua el ioga en la vida emocional de l’infant

Quan estem treballant el ioga s’estan treballant contínuament les **emocions**.

A través de les diferents lectures que he anat fent, s’ha observat en les investigacions realitzades que les emocions són les que uneixen la ment i el cos.

Aquesta visió, més holística, ofereix una nova manera de pensar sobre la salut: **som el que pensem i el que sentim**.

Tal com ens aporta Maris (2009): “Todo cuanto sentimos y pensamos, es el resultado de complejos procesos bioquímicos; los procesos emocionales al igual que los cognitivos pueden explicarse por el funcionamiento de hormonas y neuronas” (p. 50).

Garcia (2011) també ens comparteix:

Hem de recuperar l’interès per la relació entre les persones que a vegades es descuida a favor de complir currículums i continguts d’aprenentatge. Posar nom a les emocions i als sentiments permet que l’infant se’ls faci seus. És el primer pas per expressar-los. El que ens diferencia als humans és tenir aquesta capacitat de poder discernir. Així que, saber identificar emocions i sentiments ens ajudarà a poder-los canviar i fer aquest aprenentatge des de ben petits i a l’escola a més de amb la família (p. 25).

És un bon començament per continuar estimulant la creació d’aquesta neuroplasticitat del cervell per generar i instal·lar noves connexions neuronals saludables.

D’altra banda, Maris (2009) ens exposa:

Aprendí que todos disponemos de un potencial bioquímico para crear salud y que está en nuestras manos actualizarlo. La investigación científica ha demostrado que la actividad eléctrica entre el hemisferio derecho y el izquierdo se coordina mejor durante ciertos estados de meditación y visualización (pp. 71-73).

EL CERVELL HUMÀ

Cervell = 10.000 milions de cèl·lules nervioses.

Cada cèl·lula nerviosa = de 1.000 a 500.000 connexions.

¿Quantes connexions possibles hi ha?

25.000.000.000.000.000.000.000.000.000

Així, tal com es pot apreciar, quan treballem amb l'eina del ioga, el cervell posa en funcionament totes aquestes connexions i tenim l'oportunitat de generar una transformació personal. I amb això obrim moltíssimes possibilitats d'aprendre noves maneres de fer i de ser, que sorgeixen del treball fet en unitat entre la ment i el cos.

Krishnamurti (2007) esmenta que: "Només quan el cor i la ment estan integrats en cada acció, hi pot haver intel·ligència i transformació interna" (p. 51).

Llavors si es proposen aquests tipus d'escenaris a l'aula, de poder identificar emocions i sentiments, ajudarà a canalitzar-los per poder ser canviats en el cas que sigui necessari.

I amb aquest reconeixement podrem aprendre a descobrir qui som, què volem i què necessitem per ser feliços. Això, traslladat a l'escola, ens farà tenir millors relacions socials i de convivència.

Retrobant-nos amb els altres i acceptant-los, ja que la nostra identitat es construeix a partir de l'altre, on ens podem veure com el nostre reflex, veient les nostres emocions com en un mirall.

Quan les accions de conèixer, de fer i de sentir troben un punt de convergència al nostre cervell humà, es produeix l'aprenentatge significatiu, i es viu amb coherència (Garcia, 2011).

Els **sentiments** es podria dir que són estats interns, records, idees, que acompanyen una actitud de la persona amb una sensació agradable o desagradable. És una vivència de tot l'ésser. Una reacció psicofísica que acompanya tot fenomen de la consciència.

Els sentiments també poden portar-nos al que són les emocions, que explicava abans, però fetes conscients: les identifiquem, classifiquem i valorem, gràcies al llenguatge.

Tot i així, les hem de diferenciar, ja que el sentiment es un estat afectiu més curt i més intens, on predomina la reacció fisiològica.

Tal com ens comparteix Garcia (2011):

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

1. Sentiments de sensació: fam, set, son, etc., que provenen de sensacions corporals.
2. Sentiments vitals: cansament, tranquil·litat, animositat, etc.
3. Sentiments psíquics: tristesa, alegria, etc.
4. Sentiments espirituals: felicitat, desesperació, etc. (p. 25).

Zarai (citada per Garcia, 2011) ens comparteix que: "Els sentiments que no es permetem viure conscientment es revolten com lleons engabiats en el nostre inconscient" (p. 25).

La pràctica del ioga ens ajuda a poder sentir amb el cor; si anem cap dintre de nosaltres mateixos i creem un espai on escoltar-nos de veritat i som capaços d'aturar aquest fluid

incessant que tenim de pensaments, donem l'oportunitat que sorgeixen els sentiments profunds vertaders i, d'aquesta manera, podem atendre'ls amb coherència.

1.6. Beneficis del ioga durant l'etapa infantil de 0 a 6 anys

Els beneficis que aporta el ioga són molt nombrosos i s'obtenen de manera bastant global, i se n'integren diversos al mateix temps. Es mouen principalment en tres blocs: emocional, físic i social. Aquí els anomeno per etapes infantils:

➤ **En infants de 0 a 18 mesos (que encara no caminin):**

* Comunicació emocional:

- Compartir el temps en una relació especial.
- Millora la confiança i la seguretat entre adults i bebès.

* Físic-Corporal:

- Millora el sistema immunitari.
- Millora la son, la digestió i la circulació.
- Millora el to muscular i la realització de moviments corporals.

* Neurològic:

- Desenvolupament neuromuscular, preparació de cara a la mobilitat del bebè.
- Major control emocional.
- Millora les habilitats de què disposen els bebès en aquestes edats per resoldre problemes.

➤ **En infants de 2 a 6 anys:**

* Comunicació emocional:

- Millora i augmenta l'autoestima i confiança en un mateix.
- Enfortiment del jo.
- Facilitat per demostrar les emocions i sensibilitat.
- Fa baixar el nivell d'estrès i ansietat infantil.
- Promou l'expressió d'emocions i sentiments.
- Autoconsciència i autocontrol de les emocions.

* Corporal (físic) - mental (actitud):

- Flexibilitat corporal tant en articulacions com en músculs.
- Enforteix els sistemes respiratori i circulatori.
- Millora els hàbits de la respiració.
- Millora l'atenció, la coordinació, la resistència i l'equilibri del cos.
- Millora la postura corporal.

- Millora el ritme en passar d'una postura a una altra.
 - Augment de l'habilitat per relaxar el cos i la tensió física. Control del to muscular.
 - Augment de l'energia.
 - Millora la salut.
 - Desenvolupament i destresa dels músculs motors.
 - Millora la lateralitat del cos.
 - Desenvolupa la resistència del cos.
 - Potencia la creativitat i la imaginació.
 - Infants més alegres i positius.
 - Capacitat per fer front a situacions estressants.
 - Proporciona benestar interior.
 - Fa augmentar la concentració, l'atenció i la memòria.
 - Desenvolupa la sensibilitat i les percepcions sensorials.
 - Major disponibilitat per exercir l'escolta.
- * Pla escolar:
- Millora el rendiment en la tasques quotidianes de l'aula.
- * Social:
- Millora la relació amb els altres i amb el seu entorn més pròxim i social.
 - Proporciona valor i seguretat.
 - Treballa els valors personals i socials.
 - Afavoreix la cohesió de grup.
 - Desenvolupa la comunicació entre iguals i també amb l'adult.

2. JUSTIFICACIÓ DEL TEMA

He volgut triar aquest tema sobre el **ioga com a eina pedagògica dins l'aula infantil**, en primer lloc, perquè el ioga ha estat i continua sent una manera de caminar i entendre la meua vida. Perquè, com qualsevol relació de compromís, he travessat per tot tipus d'etapes amb més o menys enamorament per aquesta disciplina, etc. Però finalment sempre m'ha donat l'eina per anar cap a dins meu, per poder-me conèixer, per poder-me transformar-me i anar cap endavant en moments de la meua vida que han pogut tenir un sabor menys dolç.

Penso i sento que l'educació ha de fer aquesta funció: ser una eina de transformació social. Com deia E. Morin (citada per UNESCO, 1999) de l'educació: "Enseñar la condición humana".

En segon lloc, he triat aquest tema perquè, des que vaig començar els primers estudis de tècnica en Educació Infantil fins als moments actuals, en la carrera de mestra d'Educació Infantil, el ioga m'ha estat acompanyant i he tractat d'adaptar totes les assignatures cursades que he pogut a aquest enfocament com a manera de fer de mestra.

Als darrers anys, també he pogut tenir el plaer de participar, amb altres companyes de l'àmbit educatiu, a impartir diverses formacions per investigar més sobre el ioga i fomentar la seva pràctica educativa, compartint amb mestres de l'etapa d'educació infantil de 0 a 6 anys, així com també duent a terme durant uns quants anys el ioga en família dins els programes infantils de 0 a 3 anys per tot Menorca, com un model educatiu per a la primera infància.

Per tots aquests motius, el ioga que he desenvolupat té aquest enfocament de fer d'eina per treballar una pedagogia encaminada cap a la calma.

Per aquestes raons, la metodologia creada, i que comparteixo en aquesta pràctica, està totalment desenvolupada a partir de la meua pròpia experiència al llarg de tot el que he anat descobrint durant aquests anys. Està orientada a infants d'1 i 2 anys que ja es desplacen i als de segon cicle, de 3 a 6 anys, cas en què he tingut l'oportunitat de dur-la a terme durant tot el curs 2018-2019 amb les mestres a dins l'aula.

He enfocat aquesta pràctica sobre els paràmetres psicomotrius que el ioga i la psicomotricitat treballen de manera similar. I també està inspirada en el sistema d'Emmi Pikler, referent a la conquesta de l'autonomia de l'infant a través del cos i com acompanyar-la des del respecte pel seu aprenentatge i la llibertat del seu ésser.

Per acabar, també m'agradaria tancar aquest apartat justificant que he triat l'associació RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation), com a model d'experiència de ioga aplicada a l'aula, per desenvolupar la fonamentació teòrica del ioga a través dels sutres de Patanjali i l'educació.

3. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

Aquesta pràctica esta fonamentada teòricament en el fet de reforçar tota l'expressió psicomotriu i postural implicada en la vivència dels infants a través de la **proposta educativa de ioga** que se'ls apropa a l'aula.

He volgut fer una fonamentació teòrica posant la mirada entre la pràctica del ioga i la pràctica de la psicomotricitat, observant i valorant quina implicació tenen sobre l'infant a l'hora de posar-les en pràctica.

Aquesta proposta de ioga esta desenvolupada amb l'idea de tornar a experimentar els diferents plans corporals que se succeeixen de manera natural quan el nadó té mesos i al llarg del seu creixement, durant el qual va assolint la verticalitat per aconseguir el sentit de la marxa i, així, sortir a caminar per explorar l'espai que l'envolta.

Així, aquesta proposta va destinada a l'infant de més de 2 anys; en teoria, de manera general en aquestes edats ja tenen assolit el sentit de la marxa i ja caminen. Si no és que hi hagi l'excepció d'algun infant que pugui patir alguna anomalia de retard maduratiu o qualsevol altre diagnòstic que en pugui afectar el desenvolupament, cas en què seria tractat amb les orientacions pedagògiques pertinents segons l'especialista en aquesta àrea.

Per aquesta raó, la proposta es fa mitjançant l'abordatge del cos físic a través de repetir postures i moviments en diferents plans de l'esquema corporal que ja estaven assolits quan van aconseguir la verticalitat. Però ara fent ús de l'experimentació de tornar a viure'ls a través del cos conjuntament amb altres elements i al servei del joc simbòlic; tot, treballat en conjunt, dona aquesta pràctica de ioga dintre l'aula.

Aquesta proposta de ioga té la intenció de preparar i acompanyar l'infant cap a l'adquisició de la seva conquesta d'autonomia, cap a la seva maduresa afectiva emocional, cognitiva i social, i tot proposat des d'un ambient de calma i relaxació.

Per teoritzar com es vivencia aquest concepte de dur-la a terme dins d'un ambient de calma, tot el treball motriu pensat perquè el faci l'infant està dirigit des d'una mirada del sistema de la pedagogia d'Emmi Pickler, tenint molta cura, confiança i respecte cap a la llibertat de l'infant a l'hora d'expressar tots els seus moviments i globalment com a ésser humà.

Emmi Pikler (1902-1984) va ser una pediatra hongaresa que dirigia el seu orfenat, Loczy, de Budapest. Les seves teories i metodologies de criança parteixen del desig d'evitar que els infants poguessin patir el síndrome de l'hospitalisme, que fa que en alguns infants puguin aparèixer certes dificultats en el desenvolupament afectiu, de personalitat i de psicomotricitat.

En els últims anys, ha ressorgit amb força la seva pedagogia, més coneguda per la **teoria del moviment lliure**.

Consisteix a deixar lliure el moviment del nadó o l'infant, que no se'ls col·loqui en cap posició a la qual no puguin arribar per si mateixos. Es tracta de confiar en la capacitat innata dels nadons o infants d'assolir el seu moment motriu evolutiu sense cap ajuda perquè fomenti la seva autonomia i la seva autoconfiança, i s'esdevingui un desenvolupament més harmònic, segons aquesta teoria.

El mètode Pikler ens convida a fer un canvi de perspectiva, ja que aquest sistema pedagògic es basa fonamentalment en dos pilars: la necessitat de l'aferrament i l'autonomia.

Per una banda, es tracta de crear vincles afectius estables amb els mestres i les mestres que els ofereixin seguretat i que els permetin centrar-se en el desenvolupament, i per altra banda, fomentar la no-intervenció del conjunt de mestres en el desenvolupament psicomotor dels infants, per fomentar-ne les competències bàsiques.

Aquest canvi de mirada es produeix en les relacions entre adults i infants, ja que es basa a proporcionar als infants respecte i confiança en les seves capacitats.

A l'institut que es va crear amb el nom de Loczy, seguint el sistema de Pikler, al llarg de tots aquests anys van comprovar que les postures que l'infant realitzava voluntàriament per la seva pròpia iniciativa eren més estructurades, harmòniques, sense rigideses i sense tensions, ja que responien a la coordinació del conjunt de totes les parts del cos.

A més, comparteixen que un desenvolupament postural i motor ric incideix directament en la resta d'àmbits de desenvolupament de l'infant, com ara les emocions, l'afectivitat, la manipulació dels objectes, l'exploració de l'espai, la comunicació, la representació; es a dir, incideix sobre el seu desenvolupament cognitiu.

I aquesta llibertat amb la qual es mouen els infants a Loczy té una conseqüència fonamental, com el fet de treballar des del concepte d'**aprendre a aprendre**.

Aquestes sessions de ioga estan dissenyades per acompanyar els infants des d'aquesta mirada del sistema de pedagogia Pikler.

L'adult, no interferint en la reproducció corporal que els infants adopten durant la classe, els deixa la llibertat perquè aprenguin. I confia que aniran assolint les propostes que es van fent segons el que necessitin.

Se'ls acompanya només dirigint el ritme de la seqüència on es treballen tots els paràmetres psicomotors implicats, com ara: el control i ajustament postural, la coordinació, la precisió del moviment, etc. Així com la possibilitat de respondre als estímuls que es proposen

dintre de l'espai de convivència de ioga i que estan relacionats amb el més profund de l'ésser de l'infant.

Però en cap moment se'ls obligar-los a realitzar les postures proposades; si hi ha un bon ambient creat, només des d'aquí, des de la confiança de l'adult i la convivència de compartir amb els altres d'una manera lúdica, per contagi, l'assoliment de la conquesta de autonomia, afectiva i social, es va produint d'una manera natural.

En aquest punt, s'aprecia en l'infant, perquè manifesta una anticipació al que vindrà després. Altres vegades també es veu que l'infant encara està reproduint una postura anterior, però es troba dins del grup participant; aquí és on es pot veure que hi ha infants que necessiten reforçar etapes evolutives perquè potser no van ser viscudes, hi va haver una pèrdua d'aquest registre corporal i tot el que implica com a desenvolupament integral.

Així, les propostes de ioga a l'aula segueixen aquesta **teoria d'aprendre per aprendre**, de manera que el moviment, com a font de vida que és, es pugui manifestar amb la possibilitat de simplement ser, orientat, però al mateix temps respectant d'una manera lliure els processos vitals d'aprenentatge de cada infant i la conquesta de la seva pròpia autonomia.

Des d'aquesta mirada, seguint aquesta teoria, el ioga educatiu pot fer d'eina de comunicació social i facilitar la tasca d'aprendre la manera de relacionar-se entre l'adult i l'infant.

Sense forçar i, si es confia en les capacitats de l'infant, creant possibilitats perquè tingui l'accés de representar-se amb el seu cos com a principal font de coneixement i, a través d'aquest, conquerir el món que li envolta.

3.1. Acompanyar les etapes evolutives psicomotrius vitals amb el ioga

Per explicar com el ioga acompanya les etapes evolutives vitals de l'infant, m'agradaria començar amb una definició que he trobat de psicomotricitat i que considero que és una manera molt encertada de definir la manera de fer que té el ioga envers l'infant dins l'àmbit educatiu. És la següent: "Abre la puerta a la utilización del ámbito corporal para atender aspectos que, dentro de la escuela, tienen mayor valoración social, relacionados con la motricidad. Nos acerca, al *cuerpo instrumentado*, al servicio de las capacidades más consideradas, las cognitivas" (Picq i Vayer, citat per Vaca i Varela, 2008, p. 21).

Quan es revisen els blocs de continguts en les tres àrees curriculars infantils, comparats amb el que citen els autors dels dissenys curriculars oficials (LOGSE, LOCE i LOE), respecte al cos i la seva imatge, es pot observar com l'educació psicomotriu ha inspirat a un dels blocs de contingut de l'Educació Física a Primària:

El primer bloque: Cuerpo y Salud. Con el cuerpo: **Imagen y percepción:**

- Percepción espacio-temporal.
- Afirmación de la lateralidad.
- La **toma de conciencia del propio cuerpo** y la **relación con la tensión, la relajación y la respiración.**
- **Experimentación de posturas corporales diferentes.**
- **Experimentación de situaciones de equilibrio** y desequilibrio.
- Posibilidades sensoriales (...).
- Aceptación de la propia realidad corporal (Picq, Vayer i Le Bouch, citats per Vaca i Varela, 2008, p. 23).

Es pot veure com els autors mostren, al currículum de Primària, la importància de l'adquisició del coneixement del cos, i es pot apreciar el valor que té a aquestes edats el fet que es prevegin vivències experimentades a través de la consciència del cos per arribar a sentir la relaxació i la respiració en un mateix.

Això dut a l'etapa anterior, l'Educació Infantil, permet confirmar com l'expressió i la comunicació corporal avui tenen una enorme presència a les aules dels infants de 3 a 6 anys; com ja se sap, en aquestes etapes infantils és de vital importància que es reforci i s'atengui al màxim l'interès educatiu pel bon desenvolupament integral i global que fa l'infant en etapes escolars posteriors.

Per aquest motiu, faig una reflexió cap a la proposta educativa del **ioga com a eina pedagògica dins l'aula infantil**, ja que la veig com un acompanyament en les àrees implicades del currículum infantil, i fa la funció de preparar a l'infant d'una manera més interna per a etapes posteriors, com ara Primària; perquè es demostra com és de vital el desenvolupament del cos i la imatge com a aprenentatge i com a eina de socialització.

M'agradaria esmentar la **simbologia implicada en les accions** que realitza l'infant en aquestes propostes de ioga com a eina educativa.

L'acció de l'infant sempre té l'objectiu de conèixer l'altre per conèixer-se a si mateix; llavors, quan pot exercir un cert control sobre el seu cos, el seu objectiu ja canvia, i aquest serà la transformació del seu entorn més immediat a partir de l'acció que fa sobre si mateix. Aquesta acció representa la manifestació externa de la unió (ioga) entre el cos i la ment, però que està carregada de simbologia. Es pot observar que hi ha una primera fase, on l'infant expressa el joc presimbòlic a través de la seva acció, mostrant el seu món imaginari, fet de les primeres imatges que tenen un valor perceptiu molt gran.

Té a veure amb allò relacionat amb les percepcions interiors del propi cos, amb la relació que hi ha entre l'experiència de retenir i expulsar, la mateixa funció que fa la **respiració amb l'acció d'agafar, retenir i deixar anar aire**. Aquestes accions s'associen als primers registres que pot tenir un infant com a ésser humà, igual que l'experiència de l'alimentació com a necessitat fisiològica bàsica, que a través de la **repetició** continuada, permet que l'infant es vagi familiaritzant amb aquests tipus d'accions, que li provoquen un cert estat intern de familiaritat, amb la qual cosa li proporcionen seguretat, i dirigides amb consciència, es tradueixen en la possibilitat de sentir des del plaer. És des d'aquesta estratègia que l'infant incorpora l'**experiència**.

Per aquest motiu, a la **proposta de ioga** sempre hi ha present aquesta estratègia de repetir, com una manera de anar assolint els continguts.

Com que són sessions que es presenten sempre amb la repetició d'una mateixa estructura de ritual entrada - desenvolupament - ritual de sortida, aquest tipus de seqüència fa que l'infant pugui integrar-les com una part de la seva vida quotidiana i, d'aquesta manera, passen a ser una experiència més de la seva vida.

Una vegada la tenen assolida i la dominen, els infants mateixos poden jugar a modificar-la i, així, tindran un ventall de possibilitats per accedir a representacions internes de si mateixos per afavorir el seu desenvolupament psíquic. És a dir, podran entrar en la seva estructura interna amb la possibilitat de fer descàrregues afectives o de pulsio.

Això fa que hi hagi una continuïtat en l'àmbit emocional i cognitiu de l'infant tant en l'espai com en el temps.

Entenem que: "La repetició té una funció evolutiva, ja que la seva finalitat és l'adquisició d'una nova capacitat que serà després integrada en altres capacitats que estiguin ja assolides" (Benicasa, citat per Arnaiz, Rabadán i Vives, 2001, p. 30).

Des d'una perspectiva de psicologia evolutiva, també m'agradaria esmentar el que diuen Arnaiz, Rabadán i Vives (2001) sobre el que pensa Piaget: "Considera que en el recorrido que realiza el niño/a hasta alcanzar el juego simbólico existen dos fases previas, para observar el nivel de simbolización adquirido: el juego imitativo en espejo y el juego imitativo diferido" (p. 31).

A les propostes de ioga a l'aula, treballem les dues fases esmentades, tal com mostro al *punt 6. Metodologia utilitzada*.

Faig servir l'ús del **joc imitatiu del mirall**, ja que els infants han d'imitar tots els moviments que realitza la persona adulta que dirigeix la sessió. Quan parlem de ioga en nadons de 0 a 1 anys que encara no es desplacen, es diu que ja estan imitant per arribar a ser.

Poden reconèixer les seves capacitats motrius, gestuals i verbals a través de propostes dels sentits, i les seves capacitats sensoriomotrius.

I, si parlem d'infants de 2 a 6 anys, la imitació es diu que serà satisfactòria si ha donat plaer d'exercir control sobre si mateix i l'entorn.

Pel que fa al **joc d'imitació diferit**, l'infant té una representació interna de l'objecte que se li proposa. Per exemple, en el ioga, tota la proposta que mostro al *punt 7. Estructura d'una sessió*. Durant tot el desenvolupament de la sessió es fa ús d'unes imatges que estan penjades a l'aula amb una seqüència concreta que cal treballar en el temps i l'espai de l'aula.

Al llarg d'aquestes experiències he pogut comprovar amb diferents mares o mestres que de vegades, conduint una sessió, hi ha fillets i filletes que no la segueixen o no hi volen participar en aquell precís moment que es proposa, i es queden a prop de l'escenari o a una banda de l'aula i, quan arriben a casa, en altres moments que no venen al cas o a escola amb el mestre o la mestra, els infants mateixos jugant comencen a representar amb el cos moviments o gestos, i fins i tot a imitar sons de personatges que han sortit durant la proposta de ioga i que no havien reproduït a l'aula en el moment d'executar la sessió; però, en canvi, n'han pogut fer una representació total. Això vol dir que sembla que no hi són, però sí que hi són: el seu inconscient està rebent aquesta informació i d'alguna manera, doncs, els queda registrada.

Confirmant aquesta pràctica esmentada, tal com ens apropen els autors: “La imitació diferida se consideraria una re-actuación de actividades que han visto realizar anteriormente a adultos a otros niños/as o bien de sucesos que les han acontecido” (Rivière, citat per Arnaiz, Rabadán i Vives, 2001, p. 32).

Com he comentat anteriorment, aquesta proposta de ioga està dirigida des del **joc simbòlic**; aquesta manera de fer té la intenció de practicar ioga jugant a ser protagonistes de les sessions que fan, imitant a ser els personatges o elements del seu entorn que se'ls proposa, i amb tot el que això comporta, com ara: sentir emocions i experimentar sentiments; imitar sons, gestos o diferents maneres de caminar, de respirar, de saltar, de moure's, de fer equilibris, etc.

La proposta que es planteja està inspirada en l'acció de **repetir i reforçar l'etapa evolutiva** de quan l'infant comença a agafar el **sentit de la marxa** i sent seguretat perquè ha assolit la verticalitat.

Per aquest motiu aquesta seqüència de ioga està més enfocada a infants de 2 a 6 anys que ja es desplacen i caminen. Després, en funció de les edats amb les quals s'estiguin treballant, es reforcen més uns tipus de moviments o uns altres, es compliquen més o menys, posant un

tipus de reptes o un altre, depenent de les característiques del grup d'infants que intervenen, com he comentat al *punt 1.3. Les gunes*.

La tasca d'investigació que he realitzat sobre els fets implicats en aquesta proposta educativa de ioga, com la manera de dirigir la sessió des del joc simbòlic, pot demostrar que treballa a partir d'un paràmetre motriu previst també en l'activitat d'expressió que es realitza en la pràctica de la psicomotricitat.

El fet que les sessions de ioga es facin des d'aquestes representacions d'animals o elements de la vida quotidiana, per exemple com si fossin una granota, mostra que, en aquestes edats i en aquests tipus de joc simbòlic, els infants ja són capaços de realitzar certes operacions mentals de diferenciar conceptes, alternar-ne l'ordre d'imitació; és a dir, tan prest poden fer la granota fen bots utilitzant el cos i s'ho creuen, com al mateix temps, quan el cos fa una petita variant de la mateixa postura, senten que ara són un conill i canvien el so i tota la posada en escena. Així, un dia el cos ajupit fa de granota i fa bots, com és el cas dins aquesta seqüència, i en un altre moment la mateixa postura, amb alguna petita variant, pot fer d'un altre animal, per exemple de conill.

L'objecte del joc és el mateix, és el cos, però se li ha donat diferents significats. És a dir, el significat simbòlic dels objectes, que en aquest cas és el cos, es modifica segons les situacions del moment i el context a treballar en el ioga, igual que succeeix en la pràctica de la psicomotricitat.

La flexibilitat de pensament assolida a través d'aquestes situacions de joc simbòlic, també permetrà a l'infant tenir una representació de si mateix per poder representar un personatge diferent de qui és en realitat. Per això moltes vegades l'infant pot expressar cert tipus de sentiments i emocions a través d'aquestes personatges, però en realitat estan dins d'ell o ella. Està demostrat que l'infant repeteix aquest tipus de **jocs de rols** fins que ja els domina. Tot i així, es diu que aquests tipus de pulsio no sempre estan sota control i dominats, ja que després poden reaparèixer mecanismes més elaborats i refinats que sí que sorgeixen i es poden treballar.

Aquest fet es veu clar jugant a fer ioga, depenent el tipus d'edat amb què s'estigui treballant a la sessió. La mateixa estructura que es fa com a proposta educativa, per exemple per a infants de P3, les mateixes postures o moviments que es treballen per a P5, han de tenir altres continguts més elaborats; és a dir, amb més reptes físicament, ja que aquest últim grup d'edat té una estructura de pensament molt més elaborada que l'infant de primer cicle infantil.

Així, les sessions de ioga que es proposen tenen la intenció de reforçar les etapes evolutives. La proposta de ioga és que hagin de reproduir els plans corporals de totes les fases

evolutives que es travessen en agafar el sentit de la marxa, o sigui, assolir la verticalitat.

Aquest és el principal motiu de voler oferir aquest tipus de sessions: que els infants tinguin l'oportunitat d'experimentar-se en un espai on se'ls brinda aquesta **experiència** de poder reforçar i repetir accions de moviments, tornant a travessar per tots els plans que el seu esquema corporal ja tenia integrats, però fer-ho des d'una nova presència corporal, conduïts des de la respiració i amb un sentiment de calma, la qual cosa crea un nou estat intern de relaxació.

Perquè, si hi hagués algun infant que per naturalesa o algun motiu no va travessar per aquesta etapa evolutiva, per exemple com anar de grapes, el cos podria tenir l'oportunitat d'experimentar aquest pla corporal, i tenir l'ocasió de fer noves connexions neuronals i emocionals, amb la qual cosa tindria la possibilitat d'arribar a altres estructures de pensament amb nous registres creats en un ambient més de calma i relaxació.

I en el cas d'haver travessat aquestes etapes evolutives, es podrien reforçar des d'aquesta altra mirada més ampla i relaxada, per poder crear reconexions d'estructures de pensament que ja estaven fixades prèviament.

Tal com indiquen Sugrañes i Àngel (2007):

Las etapas de adquisición por las que ha de pasar un niño/a para poder controlar su movimiento de una manera armónica son muy similares a los del esquema corporal, que dependen del estado madurativo del sistema nervioso y está regido por dos leyes: la ley cefalocaudal i proximodistal (pp. 121-122).

A l'hora de tenir en compte les **etapes d'assoliment del control del moviment**, mai es poden separar del desenvolupament intel·lectual, evolutiu afectiu i social.

Per aquest motiu s'ha de diferenciar el moviment en tres etapes diferents; en aquest cas, per a l'etapa d'Educació Infantil, només en comentem dues:

1. Des del naixement fins als 3 anys, aproximadament. En aquesta etapa, l'infant a poc a poc va arribant a una percepció del seu cos coneguda com a "síndrome infantil normal neuromuscular", que vol dir que cada cop controla més els moviments segmentaris de manera voluntària. Es va aconseguint a base que l'esquema corporal repeteixi experiències motrius conscients i localitzades.

2. Dels 4 anys fins als 7 anys. Assoleixen més força i energia en els desplaçaments i augmenta el control postural, l'equilibri estàtic dura més i la coordinació de moviments és més precisa, i això contribueix d'una manera molt positiva a l'augment de l'autonomia i tots els hàbits personals i quotidians.

Seguint en aquest sentit, m'agradaria citar el que ens mostren Sugrañes i Àngel (2007), sobre l'opinió de Jean Le Bouch respecte al **moviment exploratori**:

Las personas necesitan moverse y es a través del movimiento y de poder explorar lo que nos rodea como el niño/a podrá conocer, aprender y conectarse al mundo externo. En muchos casos, de la calidad de la exploración podrán depender los aprendizajes futuros. Debe haber una base que impulse al niño a moverse (p. 111).

El autor aborda el terme de moviment, des de la base de la psicomotricitat i en connexió amb el medi escolar. Quan parla del control del moviment, es refereix a la possibilitat de moure el cos de forma voluntària, espontània i harmònica. Fa referència a la motricitat més àmplia en espai més grans, i a la motricitat fina, que du a espais més reduïts. Si fem el traspàs al tema que ens ocupa, el ioga treballa aquest concepte a través de les figures que es realitzen en els rituals d'entrada i sortida de la sessió, com ara la creació d'un cercle, o sigui, fer un mandala humà ocupant l'espai per treballar a la vegada les dues expressions psicomotrius: d'una banda, la global, amb tot el desenvolupament de postures representades amb moviment i desplaçament ocupant tot l'espai, i d'altra banda, la fina, quan des d'aquests cercles es fan propostes més petites com treballar una cançó com ara un mantra amb la coordinació de fer gestos amb els dits de la mà.

Al ioga, també hi podem trobar el paràmetre psicomotriu per observar i analitzar el control postural durant la programació que s'hagi establert per a aquestes sessions dins aula.

El **control postural** es refereix a la capacitat d'adaptar la postura del cos a les diverses situacions i al fet de ser capaços de poder mantenir-la en el temps. En la **proposta de ioga** el punt de partida del mateix control corporal és l'experimentació de representar les postures o elements de la vida quotidiana i observar que li succeeix al cos. La postura que adopta l'infant està íntimament relacionada amb el to muscular i, com a tal, està molt vinculat a la manera de ser de cada infant.

Per això és molt important tenir en compte el tipus de to muscular de què disposa cada infant a l'hora de practicar el ioga i treballar el control postural.

M'agradaria esmentar el que diuen Sugrañes i Àngel (2007) sobre el control postural:

Para que los niños/as tomen consciencia de su postura, vale la pena realizar ejercicios que tengan como objetivo el hecho de tener que analizar la situación en el espacio de diferentes partes del cuerpo. Así pues, es muy importante que se practique la reproducción e imitación de posturas, empezando por las simétricas y avanzando complicando al hacer cruzamientos (p. 116).

Aquest enfocament que donen els autors, dona validesa a la proposta de ioga de **reproduir amb el cos, de manera lúdica, personatges d'animals i certs elements de la natura.**

Quant a la **tonicitat**, que deia abans que està tan implicada en el control corporal, quan parlem de moviment no es pot deixar de banda el que és el to muscular, ja que es necessita per realitzar qualsevol moviment, i és necessari que certs músculs es relaxin i d'altres tinguin un cert grau de tensió.

Segons Núñez i Martínez López (citats per Sugrañes i Àngel, 2007): “El control tónico está estrechamente unido a los procesos de atención, de manera que existe una íntima relación entre la actividad tónica muscular y la actividad tónica cerebral” (p. 113).

Wallon també ens recorda que: “Todos nacemos con un tono muscular de fondo y éste es el que define nuestra personalidad” (Nuñez i Martínez López, citats per Sugrañes i Àngel, 2007, p. 113).

Així, la relació que s'estableix entre l'infant que neix amb el món que l'envolta té lloc a través del primer llenguatge, el “diàleg tònic”, que es refereix al primer llenguatge que s'estableix per via afectiva i de les emocions. Cada infant es manifesta a través d'una actitud d'expressió corporal i té un llenguatge tònic, que pot ser *hipotonia* o *hipertonía*, i cadascun d'ells o elles se sol dir que va cap a una d'aquestes tendències.

Un infant d'expressió més *hipertònica* es veurà amb un augment de to muscular, es diu que amb tendència a fer-se contractures; també mostren poca extensibilitat, i els costa més adaptar-se a moviments que ja haurien d'haver aconseguit; en molts casos, es diu que sol ser un infant més espontani i impulsiu.

I un infant *hipotònic* és aquell que es mostra amb una disminució de tonicitat muscular, li falta força i impuls, és molt extensible i el seu desenvolupament postural es du a terme d'una manera més lenta. Sol ser un infant més temorós, afectuós i dependent.

També hi ha un grup reduït que es coneix com a *paratonía*, i que es reconeix perquè mostrar canvis bruscos d'un estat de tonicitat a una altre.

El fet d'esmentar aquests **tipus de tons musculars** només és per tenir en compte les diverses situacions que es podrien oferir a l'infant a l'hora de **dissenyar la proposta educativa de ioga**, per poder acompanyar-lo de la millor manera. I al mateix temps perquè puguin ser sessions més favorables per millorar les característiques globals i concretes de l'estat corporal i mental de cada infant.

Un altre paràmetre que també es treballa molt en el ioga és l'**equilibri** amb el cos. Es relaciona amb l'equilibri de mantenir una postura en una certa posició durant un temps

determinat, i aquí és quan es pot apreciar el control que té cada infant del seu esquema corporal i, com deia abans, el to muscular de què disposen.

En el cas de ioga, l'equilibri es pot traslladar a totes les postures d'animals que es representen amb el cos i que sostenen una estona durant la sessió en qualsevol pla de l'esquema corporal, com ara en el pla de la verticalitat, asseguts, ajupits de genolls, estirats a terra, i es poden veure les següents representacions:

Dempeus: l'arbre, l'àguila, l'avió, el pardalet, el triangle, la cadira, la taula, el guerrer, el llamp, etc.

Asseguts: la papallona, el mussol, l'estora màgica, el moixet, etc.

Estirats al terra: la serp, la llagosta, el dofí, l'arc, el cocodril, etc.

Ajupits de genolls: la granota, el conill, etc.

Diferents maneres de caminar: a través de pedretes imaginàries, amb les puntetes dels peus, sobre els talons, sobre una línia imaginària a terra, etc.

(Vegeu-ne les fotos al punt 13.5. *Imatges dels recursos*, dels annexos.)

En la pràctica de la psicomotricitat també es diu que l'equilibri està totalment vinculat al control de la postura. Segons la definició de Benoscitat (citada per Sugrañes i Àngel, 2007):

El equilibrio está formado por el conjunto de fenómenos activos a luchar contra la gravedad, tanto en la posición de pie como en sentada, gracias a las contracciones compensatorias. Estas contracciones son reflejas y van unidas a las variaciones del tono muscular (p. 117).

Així, podem comprovar que l'equilibri és la capacitat de mantenir el cos en la postura que desitgem sense caure. I aquest és veu molt afectat per la seguretat i confiança en un mateix, i això ho proporciona el to muscular. Fent ioga, en alguna ocasió, he pogut comprovar que segons la capacitat madurativa d'un infant podia fer una postura, però en canvi, per la por que sentia a l'hora d'enfrontar-la, es quedava sense fer-la; concretament, per exemple: en la postura sobre el cap, que en ioga es coneix com a *sirshasana* o, de manera comuna, com fer el pi.

Pel que fa a l'equilibri també he pogut observar com es treballa molt diferent a unes edats que a unes altres. Per exemple, a l'hora de mantenir una postura molt coneguda dins el ioga com l'arbre, per a l'infant de primer cicle ja és difícil poder mantenir un peu en alt; en canvi, al de segon cicle es necessita proposar-li un equilibri amb més repte, com per exemple: posar més amunt el peu que està en alt fent l'equilibri. I des d'aquí també es podrà accedir a altres variants de postures més elaborades, com ara mantenir la verticalitat de postura de l'arbre, però afegint-hi la variant d'encreuar cames i braços (postura de l'àguila).

Per coordinar tots els aspectes esmentats fins ara, com l'esquema corporal, el to muscular, el control de la postura i l'equilibri, fa falta una bona maduresa a nivell neurològic i tenir la sensació de seguretat. D'aquesta manera, es pot aconseguir una **coordinació dinàmica general de tot el cos** per dirigir-lo cap a on vulguem, per poder tenir la capacitat de fer diferents tipus de moviments i desplaçaments del cos globals o segmentaris. Quan parlem de coordinació dinàmica general, aquesta ha d'estar implicada en l'espai i el temps.

Estudiant els paràmetres de psicomotricitat, es considera important facilitar aquests espais plens al màxim de sensacions de tipus tant sinestèsic com tàctil, visual, etc.

En ioga, es juga en aquests espais oberts, amb la possibilitat de ser explorats, ocupant-los amb el màxim de recursos, amb tot tipus de desplaçaments possibles per ajudar l'infant a assolir la capacitat de representar-se a si mateix dins l'espai.

En ioga, els fem servir a través d'imitar imaginant-se elements, com quan representen qualsevol tipus de transport, com ara ser muntats en un cotxe, o que de sobte són un elefant que camina molt lent per tot l'espai; per exemple, per representar una pluja en diversos graus d'intensitat, amb tot l'esquema corporal implicat, es faria de la següent manera:

Primer han de caminar molt a poc a poc (**psicomotricitat global**), representant les gotetes de la pluja, amb gestos i sons, fent picar dos dits d'una mà sobre l'altra (**psicomotricitat fina**), i es va ocupant l'espai gradualment fent ús del ritme i el temps, es continua caminant però va pujant la intensitat amb una pluja molt forta (picant de mans i fent els moviments més ràpid), molt, i cada vegada plou més (aquí ja s'està ocupant tot l'espai, creant molt renou i sons, amb el cos corrent i picant de mans moltes vegades).

Es fa servir el contrast pedagògic d'omplir l'espai de renou, moviment i ocupació de tot el cos, per acabar abaixant-ne gradualment la intensitat; els sons i el renou baixen, el cos va abaixant el moviment de caminar més lent, fins a transformar-se en una bassa d'aigua (es deixa caure el cos a terra, estirats, i tot es relaxa).

En aquest tipus de moviments o desplaçaments del cos, ja es pot apreciar el grau de la **lateralitat** que hi està implicada.

Com he comentat al *punt 1.4. Com actua el ioga en el cervell i els hemisferis cerebrals*, normalment ja es veu una certa predominança d'un costat sobre l'altre; no sempre s'ha de donar i, si és molt diferenciada, sí que s'hi ha de posar una atenció de cura, ja que aquesta mala lateralitat podria repercutir en com s'organitza el cos en l'espai.

També m'agradaria comentar un altre aspecte que està molt implícit tant en la psicomotricitat com en el ioga: el respecte del **plaer pel plaer de jugar**, com ens comenta Aucouturier (citada per Arnaiz, Rabadán i Vives, 2001): "El plaer sensoriomotor se constitueix,

(...) al ser la expresión evidente de la unidad de su personalidad, creando en él o ella la unión entre las sensaciones corporales y los estados tónico-emocionales” (p. 98).

Seguint l'autor, sobre aquesta definició del que produeixen els jocs, es pot comprovar que aquest plaer del qual ens parla es justifica quan estem **jugant a fer ioga**, ja que es fan servir uns dels paràmetres psicomotrius que Aucouturier ens aporta, com fer ús de la **narració**; en aquest cas, amb el ioga és contar una història a través de l'exposició penjada d'unes imatges que fan de fil conductor, al mateix temps que es realitzen les diferents representacions de personatges o altres elements.

Amb això fem servir les expressions d'accions motrius amb **diferents moviments**, com els **balanceigs**, que es fan servir imitant una gronxadora; les **caigudes**, que s'experimenten al treballar la pluja, que finalment es converteix en una bassa d'aigua, com he esmentat abans; tot plegat també permet experimentar **contrastos pedagògics de simetria**, com ara els que comentaré a continuació.

En primer lloc, els **girs**, que al ioga es fan, per exemple, imitant la postura de llamps, que s'executa mantenint la verticalitat amb els braços en creu estirats i les cames obertes, i fent cada gir cap a una banda diferent, mentre es picada de mans una vegada (a que gira contra la que està estàtica).

En segons lloc, quan s'està pla sobre el terra, per exemple, en la gronxadora, en què es fan aquest tipus de girs i balanceigs cap a una banda i l'altra.

Per reforçar les fases evolutives que comentava al principi, en el ioga es fa ús del cos en tot tipus de **moviments amb desplaçaments per l'espai**, com succeeix en la pràctica de la psicomotricitat. En aquest cas, per al ioga, estaríem parlant de: **caminar** de diferents maneres, **córrer**, **saltar** (en aquest cas, a ioga seria imitar a ser com una granota), reptar com una serp, caminar de quatre grapes com un moixet, fer moviments físicament de pujar i baixar amb els peus, o desplaçaments fora i dins d'un cercle.

També hi estan implicades les **postures amb tot tipus de plans corporals concrets**, com ara: estar **asseguts**, **dempeus**, **estirats**, **ajupits**, **de genolls**, en **postures d'equilibri simètriques**, com he dit abans.

Fent servir el joc simbòlic, també **apareixen rols** de personatges o papers de la vida quotidiana que cal representar, on l'infant té l'oportunitat de poder sentir i expressar sentiments i emocions, igual que succeeix en la pràctica de la psicomotricitat.

I a la vegada també poden sorgir altres tipus de sentiments que es promouen de manera contagiosa i espontània, com ara: el **riure**, i l'estat d'**alegria** o el del **goig**.

Quan l'infant connecta amb aquest plaer de realitzar certs moviments, els podria estar repetint continuadament, com per exemple els bots d'una granota; en certes ocasions m'ha passat que és molt difícil aturar-los d'una dinàmica de postura per canviar i passar a una altra proposta.

Amb això es reafirma el que deia abans Aucouturier del plaer pel plaer de jugar, que demostra que aquesta via d'expressió afavoreix tota l'afirmació sobre si mateix, que l'infant elabora el seu esquema corporal i el posa al servei de l'espai, i que beneficia el fet que vagi conquerint la seva pròpia autonomia i vagi millorant les seves relacions amb els seus iguals, així com amb els adults.

En totes aquestes diferents propostes esmentades anteriorment, algunes de les quals poden ser més actives però dirigides cap a una actitud de calma, es pot apreciar com hi està implicat un tipus de tonicitat muscular com a contrast pedagògic, com ara: passar de més tensió per després fer ús de la distensió a través de la relaxació. Aquest és el repte de fer ioga: poder estar en moviment, però amb la ment dirigida a través de la respiració per controlar la postura corporal i perquè el cos pugui sentir l'estat de la relaxació en si mateix.

Tal com es treballa al ioga després d'un treball d'expressió corporal més activa, s'ha d'anar a crear una expressió d'estat més calmada, per poder enregistrar a través del sistema nerviós els dos contrastos d'acció i relaxació, i això es rep també a través del to muscular.

Com he esmentat anteriorment, el to muscular, l'emoció i la relaxació van units. Per aquest motiu, m'agradaria esmentar el que diuen Sugrañes i Àngel (2007):

Saber relajarse es un aprendizaje que debería trabajarse en la escuela desde bien pequeños, ya que, normalmente, el comportamiento de muchas criaturas va acompañado de un grado más o menos elevado de excitación, y el hecho de aprender a poder controlar esta excitación ayudará al niño a mejorar la capacidad de atención y concentración (p. 115).

Aquesta variabilitat de situacions vivencials que es poden experimentar en les diferents propostes de ioga, en aquest cas dirigides a través del mestre o la mestra, que és qui guia i condueix la sessió, du al que nombrosos autors evidencien de la **relació que hi ha entre les vivències psicomotrius i l'interiorització**:

(...) una buena educación psicomotriz se fundamenta en dos funciones que, debidamente coordinadas, serán para el niño/a dos pilares de su desarrollo. Se trata de la vivencia psicomotriz y su interiorización.

Por vivencia psicomotriz entendemos un tipo de actividad básicamente motriz y sensorial, orientada a la experimentación del propio cuerpo y de sus capacidades, así como el descubrimiento del entorno (...). Ha de ser en primer lugar significativa,

global, cargada de afectividad, de placer, de imaginación, en la que el niño/a se sienta protagonista. Si la vivencia psicomotriz se considera el polo externo de la actividad, la interiorización es su polo interno, el resultado del asentamiento de las emociones y percepciones experimentadas previamente (Picq i Vayer, Aucoeur, Le Bouch, Ángel, Anton, Arnaiz i altres, citats per Sugañes i Àngel, 2007, p. 35).

Per comprovar què és el que s'ha interioritzat de tots els paràmetres psicomotrius que intervenen en la proposta de vivència i experimentació del ioga a l'aula infantil, s'haurà de fer una intervenció exhaustiva d'observació directa amb i sense registres de valoració dels diferents paràmetres d'expressió motrius, emocionals i socials que han intervingut en la pràctica.

En aquest cas, la meua intervenció l'explic al *punt 10. Avaluacions*.

3.2. Per què el ioga dins una pedagogia de la calma?

Perquè la pedagogia de la calma recull una mirada sobre el que implica ensenyar i aprendre a l'Educació Infantil des d'una visió holística de l'educació.

En aquest cas concret, la pedagogia de la calma es podria veure com aquell espai enriquidor on posar en comú les descobertes personals del mestre o la mestra lligades a la pràctica pedagògica del ioga dins l'aula infantil, plantejada a través de diferents continguts, com ara:

- **Fer de mestra**, a través del ioga. Treballant les **competències intrapersonals**: autoregular-se com a persona, en equilibri amb un mateix i en les relacions amb els altres, **integrant pensar, sentir i fer**. I les **competències interpersonals**: establint relacions positives i cooperatives amb els altres.
- La influència del concepte del **temps** per aplicar-lo amb el ioga dins l'aula. D'un **temps Chronos**, un temps físic que es viu d'una manera fragmentada, de voler guanyar temps, cal passar a viure a un temps Kairós, que es viu amb un temps interior, personal, subjectiu, viscut - regit per les emocions i sentiments - temps qualitatiu - permet experimentar eternitat - vinculat al present i a la memòria.
- La importància que té l'**espai per generar aquest ambient de calma** dins l'aula, en aquest cas a través de l'excusa del ioga com a eina pedagògica i que comparteixo als *punts 13. Annexos i 13.3. Exemples de moments on introduir el ioga dins l'aula infantil*, amb l'experiència de la pràctica de crear l'eina de ioga en racons de la calma que es troben a dintre de l'aula infantil.

La idea d'aquest treball de ioga es incloure'l com una eina pedagògica de proposta vivencial corporal integral de l'infant dins la rutina diària de l'aula, per crear una manera de conèixer des de la calma i amb temps per educar. Per tenir temps per poder acompanyar els infants, respectant el seu ritme d'assoliment de continguts, el seu temps d'aprenentatge, etc.

El fet d'integrar aquesta mirada pedagògica de fer ioga des de la calma pot afavorir la **vida general de l'aula** (en la tasca de relació amb temps, espai, materials, ambient), així com l'**actitudinal** (amb el grup classe, amb les famílies i amb la resta de companys) per a la millora del centre.

3.2.1. Crear comunitat educativa amb el ioga

Actualment a la societat actual estem vivint un moment de crisi, amb molts de canvis i de transformacions personals per poder entendre el que està passant al voltant nostre, i això repercuteix en els sistemes socials i també en l'àmbit dels sistemes propis com a persones. I tot això, al seu torn, repercuteix en canvis en les **relacions** i els **vincles**. Estem vivint el que es coneix com a societat líquida, terme encunyat per Bauman (citada per Camps i Morón, 2010): "Les transformacions socials posen de manifest les tendències cap a formes de vida i convivència més individualitzades. El que ens porta a la dissolució dels vincles i de les solidaritats familiars i socials".

El fet de relacionar-nos de manera més permanent pot suposar una càrrega per a la cotitzada llibertat individual.

És com si hi hagués un sentiment de voler estar vinculats però sense estar lligats, per això ara es parla tant de **connexió**; una observació que he pogut apreciar en els darrers anys és el gran consum que hi ha de ioga. Perquè es pot fer molt ioga, "tenir" moltes classes de ioga realitzades, però una altra cosa és sentir que tu com a persona vius en un estat de l'ésser, o sigui, que "ets" ioga. Això implica viure amb uns altres ritmes diaris, tenir temps per observar-se un mateix per poder revisar diàriament tot allò que sigui necessari modificar, en primer lloc, per ser millors persones, i en segon lloc, per sentir que es viu amb una coherència amb el que es pensa, se sent, es diu i es fa. Avui, el que representa la família està en crisi perquè els vincles són fràgils i això és respira també a les escoles en la manera de vincular-se. En les famílies, el factor temps influeix moltíssim, ja que es viu en una societat en què no tenim temps.

Crec que l'educació del segle XXI ha d'afavorir la creació de vincles d'amor sòlid.

El fet d'**introduir el ioga com a eina pedagògica dins l'aula** és una bona excusa per poder mostrar noves maneres de comunicar-se a l'escola i, de forma orgànica i espontània,

crear comunitat educativa, reforçant el vincle i la manera de relacionar-nos entre totes les persones que la formen, com ara els vincles entre:

- Mestre/a i infant - iguals - família i escola.

Com que l'escola, com a segon agent socialitzador que és, sí que mobilitza aquests espais de calma tant en la rutina de la vida quotidiana dins d'aula com també a fora dels horaris escolars, vinculant les famílies i fent ús dels espais a l'escola, en aquest cas amb el ioga, utilitzant-lo com a via d'eina socialitzadora, és una possibilitat de generar recursos nous per relacionar-se i aprendre a aprendre a caminar amb altres ritmes, fent comunitat educativa a través del ioga.

3.2.2. El paper de la mestra o el mestre i el ioga

Vull fer una reflexió sobre la importància del paper de fer de mestra i la repercussió que té com a lligam vinculant entre família i escola.

Com que la mestra o el mestre és la persona responsable a l'hora de preparar escenaris, acompanyar, escoltar, documentar o emparaular, és d'una importància vital saber conèixer-se a si mateixa per després poder conèixer l'altre, en aquest cas l'infant i tot el grup aula que l'envolta com passa dins la comunitat escola.

Crec que es bo que la mestra o el mestre faci un treball de creixement personal, a través d'una autoconsciència corporal i una autoobservació com facilita el ioga, per prendre consciència de la importància que té la presència de la mestra o el mestre a l'aula, ja que és sentida com una vivència corporal, com un tot amb el grup: com ens sentim, què sentim, què fem, com respirem...

Perquè la presència de la mestra es manifesta a través de la **veu**, la **paraula** i la **presència del seu cos**, amb les seves **emocions**, sentides i compartides.

Poder fer aquesta revisió amb un mateix, d'observar-se primer com a persona per poder detectar com s'està relacionant amb el grup aula i poder sentir una valoració de la pròpia tasca per si s'ha de canviar algun aspecte per millorar la comunicació.

A través d'aquesta pràctica de ioga, que he dut a terme a les escoles de 0 a 6 anys durant aquest curs, m'he adonat de la responsabilitat tan gran que és fer de mestra o mestre, i la influència tan enorme que aquesta tasca té sobre el grup aula. Com a observació, he pogut experimentar que les vides de les aules es respiren i son vívides segons com se sent la mestra o el mestre, i això ha estat una observació després d'obrir moltes portes d'aules en diferents escoles per compartir el fet de practicar ioga tots junts.

Per ajudar a generar aquesta manera de fer ioga dins l'aula, com deia, des d'una pedagogia de la calma, em remeto a la mirada del sistema piklerià sobre la manera de fer i vincular-se amb l'infant. I perquè es pugui donar des de la llibertat de l'experimentació del cos, sense intervenció, amb respecte, amb tranquil·litat, sense voler imposar, etc., perquè aquesta forma de ser pugui ser aplicada a l'aula, primer un, com a docent, se l'ha d'aplicar a si mateix.

Quan s'introdueix el ioga a l'aula amb aquesta forma de comunicar-nos amb l'infant, això ens ajuda a aprendre a discernir. I a relacionar-nos amb coherència. És a dir, saber quan sí i quan no és important establir límits o facilitar ajudes, per al desenvolupament integral de l'infant.

Per aquestes raons, per aplicar el ioga a l'aula, com a docents és important realitzar aquesta tasca de creixement personal amb un mateix, d'autoobservació a través d'**observar el cos**, amb la respiració, les sensacions, la postura pròpia, els moviments, els gestos propis, la veu pròpia com a extensió del cos, per després traspasar-ho i mostrar-ho als infants.

També amb l'**autoobservació del propi cor**, cal observar, com a docents, les **possibles reaccions** que es poden tenir davant sorolls, crits, plors, dolor, conflictes. El fet de poder identificar les pròpies emocions, localitzar-les anímicament, poder verbalitzar-les, descobrir si hi ha emocions enramades i tensions emmagatzemades, és una bona oportunitat per després dur-ho a les rutines diàries de convivència i poder arribar a comprendre millor altres reaccions dels infants. Aquestes causes són una bona excusa per introduir el ioga a l'aula, compartint-lo amb els infants dins la naturalitat de la vida per poder donar eines entre tots junts per transformar moments que de vegades són difícils dins l'aula.

Així, també cal **observar en quin estat es troba la nostra pròpia ment**, com a eina de la nostra comunicació, en quina freqüència de pensament ens sentim, quina qualitat del pensament estem tenint, etc. I des d'aquest estat en què primer identifiquem com estem mentalment, el fet de tenir l'oportunitat de transformar en cas que sigui necessari ens dona l'eina perquè la comunicació amb el grup aula després sigui diferent; considero que aquesta és la responsabilitat del paper de la mestra o el mestre.

Quan, com a docent, prèviament hi ha aquesta tasca personal feta, es pot fer el ioga a l'aula de manera diferent i diàriament com a eina pedagògica per ajudar a millorar la convivència emocional del grup. És a dir, no fa falta una pràctica sencera d'una hora completa, com la que exposo en aquest treball.

Es poden anar introduint petits moments simples diàriament, com fer tipus de respiracions, pintar mandales junts amb música tranquils, meditar junts sobre alguna cosa que

sigui d'interès per a tot el grup. I, d'aquesta manera, canviar la vida emocional de l'aula cap a millor, perquè es puguin sentir feliços, escoltats, tinguts en compte; perquè puguin experimentar el sentiment de pertinença a un grup com són.

3.2.3. Temps i ioga

M'agradaria començar fent una petita síntesi de la mesura del temps i sobre com es vivència i influeix en el nostre dia a dia.

Com que la mesura del temps ha anat canviant al llarg de la nostra història, transformant-se d'un temps Kairós, que teníem abans (i en què es respectaven els cicles vitals de la natura, etc.), a un temps Chronos (ara tot és d'avui per ahir).

Com comentava en punts anteriors, hi ha crisi en la societat, cosa que influeix en les relacions i els vincles, i un dels motius més rellevants d'això es la influència de com ens relacionem amb el "temps" ens les nostres vides diàriament. La paraula *temps* és una constant en les nostres converses i sobretot en les converses formals i informals dins l'educació.

Com viuen les famílies, amb el temps molt ajustat, amb sensació d'anar de pressa.

A l'escola, la tasca de fer de mestres també es viu amb pressió de voler complir currículum, això a Educació Infantil, es veu. I de vegades aquesta qüestió repercuteix en el fet de no poder aplicar un contingut més relaxat i extens en el temps, perquè s'han de complir horaris, etc. I bé, no és un impossible, però el sistema educatiu empeny cap aquí.

El triomf del temps Chronos sobre el Kairós. Aquesta mesura del temps canviada.

La societat està vivint dins una sensació de **síndrome d'Akedia**, que fa referència a un estat d'inquietud interior, disconformitat, incapacitat per estar en l'instant, irritabilitat, mal humor, pensament negatiu, inseguretat. En síntesi, seria com una incapacitat per poder ser i viure conscientment en el moment present. I això dona una activitat exagerada, o amb actitud de passivitat o oralitat: el sentit de la xerrameca.

Tal com ens aporta l'autor Anselm Gürn (citada per Camps i Morón, 2010): "El medicamento para la Akedia es el cuidado en todo lo que se hace, la aceptación de la quietud y el disfrute de una tensión sana con el presente".

Aquest factor de síndrome ha influenciat en les persones i es pot veure molt evidentment en la manera com l'ésser humà viu i sent el temps físicament, en el seu dia a dia.

Es viu amb un temps imperatiu tecnològic, amb perfecció, tècnica, etc., que ens obliga a estar permanentment connectats. El fet de **viure la societat dins aquesta modernitat líquida** genera incertesa, inseguretat, crisi de sentit, etc. Amb un **sensació d'assumir la llibertat** amb dispersió, insatisfacció permanent, diversificació, etc. I aquesta por que convida a la

necessitat del consum com a eina d'aquietar la ment, així com un sentiment d'abundància i buit afectiu, el desig enfront de la necessitat.

Aquests canvis com es viuen? Es processen amb novetat, descontrol de la situació, com una amenaça a la supervivència, amb la qual cosa generen estrès.

I com afecten les nostres relacions? El sistema nerviós, que està en formació, a través de la vivència del cos, produeix el vincle com a factor protector. Es requereix disponibilitat i temps.

Té una repercussió en les famílies, quant a control de natalitat, els vincles pare-fill. Es dispara l'instint natural de voler el millor pels fills. Voler fills perfectes implica ser pares perfectes. Professionalització de l'educació. Amb una manca de disponibilitat.

Mentre que els infants es troben influenciats, sotmesos als ritmes adults, hiperestimulats i controlats, fragilitats, pressionats, amb dificultats per gestionar les emocions i el comportament.

I mentrestant l'escola ens trobem que està orientada a l'èxit acadèmic, al fracàs escolar, a solucions quantitatives i al discurs de l'excel·lència.

Per tots aquests motius, m'agradaria esmentar el que diu Hoyuelos (citat per Domènech, 2009) sobre l'escola:

La escuela necesita reorganizarse totalmente –en realidad cada día– para entender como los tiempos de vida, de la sociedad, de las familias y del alumnado son diferentes, han cambiado y exigen la puesta en práctica de nuevos derechos que la escuela y la práctica educativa deben saber reconocerles (p. 143).

Amb aquesta citació m'agradaria fer un traspàs de com el ioga pot ser una bona eina d'ajuda en benefici de la reorganització diària en relació amb com es viu i es programa el temps a l'escola diàriament. Si el ioga es fa servir primer per a un mateix com a docent, tenint moments de calma, relaxació i meditació a les nostres vides, aquest aprenentatge després el podem traspasar a les nostres tasques i maneres de fer dins les aules, i tot i que s'hagi de complir el currículum, pot ser amb una altra presència i consciència de ser.

Tal com esmenta Domènech (2009): “L'educació és una activitat lenta, és un procés qualitatiu, menys és més (...)” (p. 81).

El ioga dur a sentir aquesta manera de fer, al fet que menys de vegades és més; una simple respiració dirigida ens permet prendre consciència del que s'està fent en aquell moment i com s'està fent, i això tan simple canvia tot el que vindrà després i com i des d'on es farà el següent. Crec que aquesta és la relació entre educació i temps: reeducar-nos per educar.

Crec que el ioga és una eina que pot acompanyar aquesta manera d'entendre l'educació en relació amb el temps. Per poder tenir una nova mirada que afecti allò individual per dur-ho cap a allò col·lectiu, escolar, familiar i social, per poder ser transformat segons les demandes necessàries de cada moment.

3.2.4. Espais i ambients de calma amb el ioga

Com he comentat en punts anteriors, una de les tasques de la mestra o el mestre és preparar escenaris i espais, i crear ambients dins l'aula. En aquest cas, crear espais dins l'aula de calma a través del ioga. Tot seguit, exposaré dues maneres de crear ambients de calma a partir del ioga.

Una manera seria creant espais físics fixos dins l'aula, coneguts com a racons; en aquest cas el ioga es trobaria al **racó de la calma**. Són espais on els infants tenen l'oportunitat d'anar en qualsevol moment del dia, per ajudar-los a calmar-se a través dels recursos de què disposen i que estan familiaritzats amb ells, ja que se'ls dona una continuïtat d'ús d'extensió a les seves cases. El material de què disposen són cartes de postures de ioga d'animals per poder representar-les, un tipus de música relaxant que fan servir quan practiquen ioga, mantres, tipus de respiracions en versió de conte, i poden mirar-se les cartes i fer les postures perquè els ajudin a relaxar-se i a posar-se tranquils. També hi ha altres recursos per treballar la identificació d'emocions a través de colors; del reconeixement d'expressions d'emocions amb gomets; de l'ús d'allò sensorial; del tacte, tocant textures agradables; de l'acció d'olorar elements que tenen allà, etc.

Aquesta és una de les tasques de la mestra o el mestre, conjuntament amb les famílies: preparar aquestes escenaris dins l'aula, que comencen a P3 i funcionen fins a P5. Aquesta proposta fa que les famílies hi estiguin implicades i que es dugui a terme un treball conjuntament, fent servir els mateixos recursos per acompanyar l'infant a relaxar-se.

Aquest espai d'aprenentatge, en principi, té un temps d'anar fent-lo servir presentant el material a poc a poc, fins que més tard ja estan familiaritzats amb totes les propostes i es van revisant amb les famílies les que funcionen les que no, per tal d'anar actualitzant aquests recursos per afavorir aquesta pràctica de calma a través del ioga, i que al mateix temps faci de pont en una millora de la comunicació entre família i escola, creant comunitat educativa.

I la segona manera de crear un ambient de calma a través del ioga és preparar un escenari delimitant l'aula, per generar les condicions favorables per al desenvolupament de l'infant. L'espai no ha de tenir cap estímul de cap material de cap tipus. L'espai per si mateix ha de tenir la possibilitat de convertir-se en un ambient d'aprenentatge, on l'infant tingui

l'oportunitat d'**experimentar la sensació de buit**, fent servir com a material únicament el seu cos. Cal que l'ambient que es crea a l'espai inspire i convidi l'infant a despertar el sentiment del plaer pel plaer; de poder descobrir el seu propi cos, explorar-lo i, des d'aquí, relacionar-se amb la resta d'iguals. Tot plegat afavoreix la sensació que, sentint relaxació, llibertat i l'experiència del fet de deixar fer, i permet viure noves experiències per crear, així, noves respostes sobre si mateixos amb la possibilitat d'exterioritzar emocions i sentiments a través del llenguatge corporal. (Vegeu-ne les fotografies a l'apartat dels annexos *13.1. Diferents tipus de documentació.*)

Per poder donar coherència a aquest concepte d'experimentar la sensació de l'espai buit, m'agradaria esmentar com veia els espais Montessori, segons la qual l'espai havia de permetre "Estimular la vida, però deixant que s'expansioni lliurement".

M'agradaria acabar amb el que opinaven a finals dels anys vuitanta del segle passat Loughlin i Suina, que es referien a l'ambient d'aprenentatge com un poderós instrument docent a disposició del professor, ja que pot ensenyar a través de l'ambient i els seus materials. I el professor té quatre feines principals: organitzar l'espai, dotar-lo per a l'aprenentatge, disposar-hi els materials i organitzar-lo per a propòsits especials.

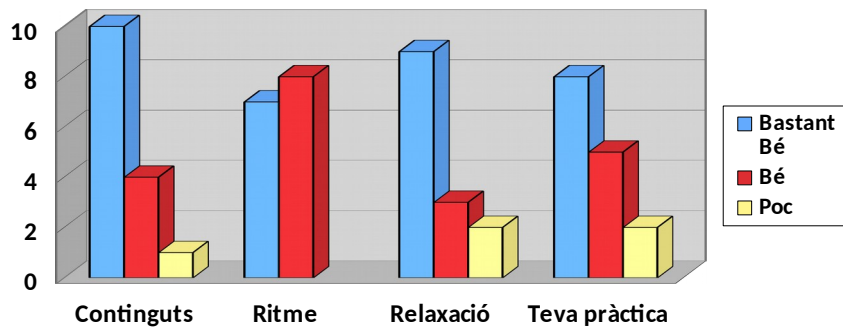
És una manera de poder acabar de justificar que l'aprenentatge de l'infant es dona si els espais es creen amb els ambients adequats, depèn cap a on es vulguin orientar i l'objectiu que es tingui; en aquest cas, per l'experiència que vaig poder viure del ioga, els recursos d'anar cap a la calma, amb la relaxació i altres vies, van funcionar molt bé com a manera d'identificar les emocions de l'infant, per aprendre a relaxar-se, per saber quan havien de retirar-se a pensar i reflexionar sobre els seus actes, per a la resolució de conflictes i per a moltes més situacions.

3.2.5. Gràfics amb valoracions obtingudes de la pràctica educativa

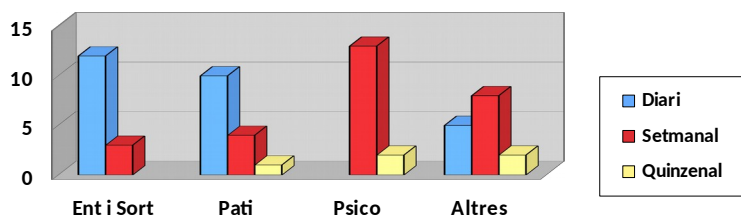
Tal com he compartit al punt 3.2, el ioga entès dins una pedagogia de la calma reflecteix el moment actual que estem vivint com a societat, els canvis que això comporta dins de l'àmbit educatiu i les relacions i vincles que afecta. Vaig voler fer un qüestionari de valoració (vegeu-lo al *punt 11.1. Diferents tipus de documentació* dels annexos) que inclou algunes preguntes concretes sobre la pràctica educativa del ioga a l'aula.

Els següents gràfics mostren els resultats que es van obtenir de les preguntes que vaig fer als mestres i les mestres de primer i segon cicle infantil.

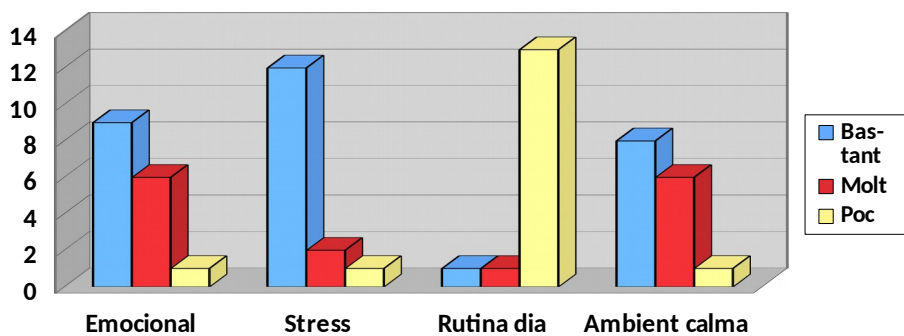
Opinió de les mestres i els mestres respecte de com els ha servit la sessió de ioga



En quins moments aplicaries el ioga a l'aula i amb quina freqüència?



Com a mestre o mestra, per quin motiu aplicaries el ioga a l'aula?



4. TEORIES SOBRE L'EDUCACIÓ

En aquest apartat vull comentar alguns autors que consideren el concepte d'educar d'una manera molt semblant a la filosofia que té el ioga, com ara el fet de contemplar l'educació de l'infant des d'una mirada més integral i global.

Les creences sobre l'educació que proposen aquests autors tenen molt a veure amb el que proposa el ioga per a l'etapa de l'Educació Infantil.

En primer lloc, començaré amb el filòsof **Jean-Jacques Rousseau** (1712-1778), que va ser dels primers a reconèixer el nen o nena conjuntament amb la seva personalitat, dient que això formava el significat del nom educació. Ell va aportar una nova teoria de l'educació, donant importància a l'expressió del pensament del nen o nena de forma lliure.

Entenia l'educació d'una forma integral, de la mateixa manera que ho fa el ioga. Per la seva influència, més tard va aparèixer un altre autor que va seguir aquest mateix corrent, anomenat Pestalozzi.

Més endavant tenim **Rudolf Steiner** (1861-1925), pedagog alemany que va agafar les idees de Rousseau per crear la pedagogia Waldorf, basada en el valor educatiu de donar formació integral al nen o nena. La seva metodologia està basada en l'antroposofia, és a dir, la saviesa de l'ésser humà. El seu plantejament s'orienta cap el desenvolupament de la llibertat individual. Contempla l'ésser humà dividit en tres grans sistemes:

1. El **pensament**, situat al sistema nerviós sensorial.
2. El **sentir**, el situa als sistemes respiratori i circulatori.
3. El **voler**, al metabòlic i motor.

Després també tenim **Jiddu Krishnamurti** (1895-1986), que va ser filòsof, mestre espiritual i educador. Segons ell, les tres activitats humanes més importants són:

1. El **pensar**.
2. El **sentir**.
3. El **fer**.

Defensava una educació que estimulés una visió integral de la persona; sostenia que, per contribuir a transformar la societat, primer en havíem de conèixer a nosaltres mateixos. En el corrent del ioga, és un mestre molt reconegut i estudiat, ja que es comparteix aquesta mateixa filosofia: educar primer l'interior de la persona per després compartir-lo a fora.

També m'agradaria anomenar Loris Malaguzzi (1920-1994), mestre i pedagog. Va dedicar tota la seva vida a construir una manera d'educar, basada en l'**escolta**, el **respecte** i les **potencialitats** del nen. Va crear i aplicar a l'escola el **mètode Montessori**, a la ciutat de Reggio Emília, a Itàlia. Els seus objectius són, la **reflexió**, l'**experimentació**, l'**ambientació**

dels espais, on l'infant pugui expressar-se a través de diverses disciplines, una de les quals és el **cos**. Comparteix la mateixa via d'expressió que el ioga. També se'l coneix pel concepte que el nen fa servir els cent llenguatges.

I per acabar, vull exposar que la **proposta de ioga dins l'aula** també comparteix el que s'exposa a l'**informe Delors**, encarregat per la UNESCO a Edgar Faure l'any 1972. Es tracta d'un dels informes més importants del món, en relació amb el tema educatiu, i que projecta tota una sèrie de recomanacions amb vista als canvis que han de tenir lloc al segle XXI.

El missatge que conté posa de manifest el **valor de l'educació** com a **factor més important** per a la **pau** i el **desenvolupament de les persones i les societats**.

La part central i més coneguda de l'informe, la dels principis, proposa els **quatre pilars de l'educació**, que són:

1. Aprendre a **conèixer**. Fa referència al fet que cada persona pugui comprendre el món que l'envolta. És a dir, descobrir-lo, exercint l'atenció, la memòria i el pensament.
2. Aprendre a **fer**. Es refereix a les competències i coneixements específics de comportament social, el fet de comunicar-se i treballar amb el altres.
3. Aprendre a **conviure**. És a dir, participar, cooperar en totes les tasques humanes. Descobrint l'altre i contribuint a una presa de consciència per descobrir-se a un mateix; descobrir la diversitat. El mateix informe posa èmfasi en el fet que aquesta tasca **s'ha de realitzar des de la primera infància**.
4. Aprendre a **ser**. Té a veure amb el fet d'arribar a ser com a persona, a través de posar en pràctica els tres punts anteriors. Aquesta part reconeix que l'educació ha de contribuir al desenvolupament de la persona de manera global, és a dir, consisteix a dotar-se d'un bon criteri de pensament com a individu, saber ser crític i autònom.

Al mateix temps, en aquest informe es reconeix que el procés d'aprenentatge dura tota la vida, igual que ens mostra el camí del ioga; s'ha d'estar en continua revisió amb un mateix per continuar redescobrint-se, poder reconèixer-se contínuament per arribar, així, a acceptar l'altre i, per tant, poder aprendre a conviure junts amb pau i harmonia.

Mitjançant aquesta mirada, traslladada al món infantil, el ioga al servei de l'educació cobra el sentit de ser una eina de socialització per als infants que estan en plena expressió cap al món i que tenen la possibilitat de poder aprendre a mostrar-se en la seva autenticitat del que són, éssers humans.

4.1. Experiències de ioga, de calma, aplicades a la pràctica educativa

Aquí, comparteixo algunes de les institucions que, en la seva pràctica educativa, defensen una manera de fer molt semblant a la que té el ioga.

Són alguns dels autors i autores que he presentat al punt anterior i que els esmento perquè són un referent en aquesta manera d'entendre l'educació: del fer per ser. Se'ls coneix perquè plantegen una pedagogia seguint la filosofia que comentava al punt 3.2, com la pedagogia de la calma, on l'enfocament principal està orientat cap a la cura de l'ésser de la persona i tot el que això significa respecte a la seva praxi quotidiana.

- Emmi Pickler. Autonomia i llibertat de moviment.
- Reggio Emília. El temps de la infància.
- Mauricio i Rebeca Wild.
- Les escoles Waldorf.
- L'educació lenta.
- Intel·ligència emocional de Goleman.
- Roger Sperry, que el 1973 va obtenir un premi Nobel per la investigació en l'especificitat dels hemisferis.
- El ioga educatiu (RYE).

4.2. RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation). El ioga educatiu i els seus orígens

Vull destacar que he triat l'escola RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation) per a l'aplicació dels ioga sutra de Patanjali com a font de fonamentació teòrica al servei de l'educació, d'on he agafat aquesta base per aplicar-la a l'Educació Infantil.

El motiu d'aquesta tria és que considero que és la que té més justificada aquesta part teoricopràctica a l'hora de fer el traspàs del ioga conservant la seva tradició i donant-li una funció d'eina socialitzadora.

És una escola que va ser creada a França el 1978 per Micheline Flak i diversos educadors i educadores i professors i professores de ioga, amb la intenció de dur el ioga a les aules. La seva existència respon a una necessitat col·lectiva d'aplicar el ioga a les aules com a estratègia metodològica per acompanyar el creixement holístic que proposa la llei de l'educació.

El mètode que duu a terme consisteix en el fet que els docents formats amb aquestes tècniques de RYE introdueixen a les seves classes petites sessions o activitats de ioga adaptat al context educatiu. D'aquesta manera, l'alumnat aprèn a relaxar-se, concentrar-se, calmar-se,

generar energia en cas que se'n necessiti si estan cansats, etc. En definitiva, dona l'oportunitat d'introduir aquestes eines com a via de desenvolupament dels infants per millorar les seves relacions entre iguals i amb el professorat.

Anys més tard, va fer pont amb Espanya, creant una associació amb seu a Barcelona, on fa uns anys vaig tenir el plaer de compartir la seva formació de Ioga a l'Educació. Tot i que he de dir que totes les activitats i propostes que realitzen quasi sempre estan més orientades a partir de Primària, les propostes educatives que al seu dia van mostrar vaig adaptar-les per poder traspasar-les a l'etapa infantil.

És una institució amb molts docents implicats i amb un ampli bagatge, que actualment exerceix el ioga en la seva pràctica educativa, des d'Infantil fins al Batxillerat, així com també en la intervenció de la formació per a altres docents mitjançant la UAB.

Totes les propostes s'adapten a les activitats de la vida quotidiana i segons el currículum proposat per la LOGSE des d'Infantil fins la universitat. Es basen molt en l'informe Delors (UNESCO, 1996), que com he esmentat anteriorment defensa que l'educació dura tota la vida. I per descomptat, sempre amb el respecte per qualsevol tipus de creença, ideologia o filosofia.

La formació que duu a terme es reconeguda al Pla de Formació Permanent per al Professorat del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya (resolució 25/6/2012).

Tots els exercicis i activitats que proposa, com ja he comentat, tenen un vincle directe amb la visió iòguica i respecten les seves tradicions dels *sutres* de Patanjali.

Per aquest motiu, considero important tornar a destacar que aquest treball està basat també en aquesta adaptació de les sis primeres etapes de l'escala dels *vuit passos de Patanjali*, com he explicat al *punt 1. Introducció*, i que es resumeixen de la següent manera:

1. Aprendre a viure junts (*Yama*).
2. Eliminar pensaments negatius i toxines (*Niyama*).
3. Postura corporal (*Asana*).
4. Respiració (*Pranayama*).
5. Relaxació (*Pratyahara*).
6. Concentració (*Dharana*).

Aquests son els passos d'un caminar mil·lenari, que ens ofereix la possibilitat de fer créixer la realitat educativa cap a una mirada més holística. I serveix per a qualsevol àmbit educatiu que estigui implícit el desenvolupament de l'ésser humà entès en el sentit que forma part d'un tot.

5. OBJECTIUS DEL IOGA COM A EINA PEDAGÒGICA A L'EDUCACIÓ INFANTIL DE 0 A 6 ANYS

5.1. Objectius generals

- Introduir el ioga com a eina pedagògica dins l'aula infantil.
- Continuar investigant el ioga dins l'Educació Infantil.
- Promoure l'educació emocional a través del ioga.
- Generar dins l'aula espais i ambients d'amor, respecte i llibertat per a l'expressió del moviment del cos.
- Reforçar el desenvolupament psicomotor que intervé en les etapes evolutives de l'infant quan conquereix el sentit de la marxa de caminar.
- Crear comunitat educativa amb valors de convivència com l'amor, la pau, etc.
- Reforçar els vincles afectius entre grup d'infants, mestre/a - infants - família - escola.
- Ensenyar a l'infant eines per gestionar i expressar els seus sentiments i emocions.

5.2. Objectius específics per a les tres àrees del currículum infantil

Segons la Llei Orgànica 1/2007, de 28 de febrer, de reforma de l'Estatut d'Autonomia de les Illes Balears (BOIB núm. 32, d'1 de març), article 36.2. CAIB. Comunitat de les Illes Balears. Decret: 71/2008.

La intervenció educativa de ioga està dirigida al desenvolupament de les següents capacitats tant de primer com de segon cicle de l'Educació Infantil per a les tres àrees del currículum esmentat, com ara:

➤ L'àrea del coneixement propi del cos:

1. Incrementar progressivament la consciència de si mateix i formar-se una imatge ajustada i positiva a través del moviment, del joc i de la interacció amb els altres.
2. Conèixer i representar el propi cos, els seus elements i algunes de les seves funcions, descobrint les seves possibilitats d'acció i d'expressió, coordinant i controlant cada cop amb major precisió gestos i moviments i regulant el moviment, el to i la postura en funció de l'objecte i de l'acció efectuada.
3. Identificar gradualment les pròpies característiques, possibilitats i limitacions, desenvolupant sentiments d'autoestima i autonomia personal i gaudint de les pròpies descobertes i conquestes.
4. Identificar i acceptar els propis sentiments, emocions, necessitats i ser cada cop més capaços de denominar-los, expressar-los, regular-los i comunicar-los als altres.

5. Identificar i respectar les diferències, els sentiments, les emocions, preferències dels altres, valorant-los i rebutjant les actituds discriminatòries.
6. Adquirir progressivament seguretat emocional i afectiva per establir vincles personals d'afecte dins de la vida de grup.
10. Progressar en l'adquisició d'hàbits i actituds relacionades amb el benestar, la seguretat, la higiene, aprofitant l'enfortiment de la salut, l'ordre i el treball apreciand i gaudint de les situacions quotidianes d'equilibri i benestar físic i emocional.
11. Adequar progressivament el propi comportament a les necessitats i requeriments dels altres, desenvolupant actituds i hàbits de respecte, ajuda, col·laboració i responsabilitat, evitant comportaments de submissió o domini.

➤ **L'àrea de coneixement de l'entorn:**

2. Observar i explorar les propietats sensorials, els canvis i les transformacions d'objectes i materials a través de l'experimentació i la manipulació, anticipant i comprovant els resultats de les accions realitzades.
3. Relacionar-se amb els altres, de forma cada cop més equilibrada i satisfactòria, interioritzant progressivament les pautes de comportament social acceptades col·lectivament i ajustant-hi la pròpia conducta.
4. Participar activament en la preparació i realització de les activitats que es proposen en l'entorn escolar i, progressivament, en la presa de decisions de caràcter grupal (converses, assemblees, negociacions, votacions, torns de paraula, petits debats...), col·laborant en el manteniment i cura dels objectes i espais col·lectius.
5. Conèixer diferents grups socials pròxims a la seva experiència, algunes de les seves característiques, produccions culturals, valors i formes de vida, generant actituds d'amistat, confiança, respecte i estimació.
8. Respectar les cultures diferents de la pròpia valorant-les com a font d'enriquiment i d'aprenentatge i aproximar-se al coneixement d'entorns llunyans significatius.
11. Identificar alguns canvis de l'entorn i del propi cos lligats al pas del temps i a les rutines quotidianes.

➤ **L'àrea de llenguatges. Comunicació i representació:**

1. Utilitzar la llengua com a instrument de comunicació, de representació, aprenentatge, plaer i expressió i valorar la llengua oral com un mitjà de relació amb els altres i de regulació de la convivència.
2. Expressar emocions, necessitats, sentiments, desitjos, idees i fantasies mitjançant la llengua oral i a través d'altres llenguatges, triant el que millor s'ajusti a la intenció i

a la situació i servint-se de forma progressiva del gest, el moviment, paraules, imatges, sons.

3. Explorar i gaudir de les possibilitats expressives del propi cos, d'objectes, materials i instruments.
5. Comprendre les intencions i missatges d'altres nens i adults, adoptant una actitud positiva envers la llengua pròpia.

6. PROPOSTA DIDÀCTICA

Amb aquesta proposta didàctica, presento la pràctica d'una sessió de ioga pensada per a infants de primer i segon cicle d'Educació Infantil. Aquesta sessió consta de diverses fases, les quals estan programades dins del calendari de l'aula.

Són sessions de ioga que tenen un espai d'execució d'entre 20-30 minuts i 1 hora; que, depenent de les edats a les quals van dirigides, poden tenir una durada de més o menys temps, i que explico detalladament a la unitat didàctica, al punt 6.8.

La intenció d'aquestes sessions és deixar una llavor dins l'aula en forma de recursos per crear un ambient de calma i relaxació i dels quals es pugui fer ús que cada cop que sigui necessari.

Aquestes sessions són el resultat del que he anat explicant al llarg del principi d'aquest treball. És a dir; a part de la pràctica que es vivencia durant el temps d'execució de la sessió de ioga dins l'aula, al mateix temps aquesta fa d'inspiració i de pont d'entrada per crear continguts pedagògics dins l'aula com aquests espais que explicava anteriorment, els racons de calma, que l'infant pugui identificar i als quals pugui accedir cada vegada que ho necessiti.

Les sessions estan enfocades per ser realitzades dins l'aula, tot i que de vegades no es pot fer realitat per manca d'espai; aleshores es fa ús de la sala de psicomotricitat, i els racons de calma sí que es duen a terme com a part d'una unitat didàctica dins de la programació dels continguts que es té previst treballar durant el curs escolar.

Cal dir, tal com he explicat, que les unitats didàctiques es poden fer en altres àmbits no escolars, com a casa, fent de pont entre família i escola, ja que és important crear aquests espais d'amor sòlid on es respira calma, se sent relaxació, es té una altra percepció del temps i amb la total presència dels pares o mares.

La proposta didàctica consisteix a dur a terme una sessió de ioga setmanal durant 8 setmanes per al primer cicle i de 12 setmanes per al segon cicle d'Educació Infantil.

Amb la intenció de després anar creant al llarg del curs, el racó de calma dins l'aula amb recursos de calma que s'hagin treballat a les sessions i també amb d'altres de nous que es vagin afegint durant el curs.

El procediment que es realitza és fer ús en la primera sessió d'una petita presentació on s'explica la història d'un conte per tal de fer-lo servir com a fil conductor i on se'ls introdueixen elements de sorpresa, intriga i d'imaginació, que fan que el treball sigui més dinàmic i interessant, i després es passa a l'acció dels continguts que cal treballar.

I de la mateixa manera amb la resta de sessions, en què se'ls va preguntant pel contingut que ja s'ha treballat per veure si es recorden de l'anterior i, així, es va avançant introduint allò

nou.

D'aquesta manera, es pot anar fent gradualment tot un procés d'avaluació global, valorant els resultats obtinguts tant a nivell grupal com individual.

Com que el ioga va adreçat a infants de 0 a 6 anys, l'enfocament sempre estarà dirigit de manera lúdica, o sigui, jugant a imitar a ser..., imitar a respirar com..., imitar a caminar com...; és a dir, es farà ús del joc simbòlic, ja que en aquestes edats es fàcil portar-los al món imaginari.

El clima que es crea és un ambient de calma, una convivència on es respira alegria de ser, afecte i respecte dels uns envers els altres. Tant al principi com al final de les sessions, es deixen uns minuts perquè es puguin crear aquests moments d'expressar i compartir com se senten i què recorden de la sessió anterior i, quan s'acaba, també poden expressar els seus sentiments i emocions, moment en què són escoltats i tinguts en compte.

Aquests moments donen recursos per després poder treballar la cohesió de grup en moments en què sorgeixen conflictes dins l'aula; treballar l'autoestima per, així, poder treballar després l'estima envers l'altre; fer ús de valors com l'amistat... En definitiva, "aprendre a aprendre" a ser millor persones dins d'un ambient d'amor.

La finalitat d'aquestes unitats didàctiques és treballar els passos de Patanjali del ioga a l'educació, explicats al principi del treball, i que es duen a terme de manera conjunta i serveixen per treballar les tres àrees de L'Educació Infantil, tal com explico al **punt 5.1. Objectius específics** i al **punt 7. Continguts que es treballen per a les tres àrees d'Educació Infantil**.

6.1. Objectius didàctics del ioga dins l'aula infantil

➤ Per a infants de 0 a 1 any (que encara no caminen):

- Desenvolupar el procediment de coneixement del propi cos i el descobriment de si mateix.
- Posar al servei de l'expressió del cos els elements com el gest i el moviment.
- Desenvolupar la comunicació corporal, mitjançant l'exploració del cos. Des del contacte directe amb l'adult i el "diàleg tònic".
- Crear aquest espai de calma a través del ioga des de la comunicació, amb la veu, la mirada i l'objecte (en cas que es vulgui introduir algun element de suport a la sessió). De vegades, "l'objecte transaccional", que fa referència a l'objecte de tacte suau i càlid que recorda el contacte corporal amb l'adult tan especial per a ells i elles i que representa la seva seguretat.

- Ajudar a millorar l'escolta, la disponibilitat del bebè i el desenvolupament funcional, cognitiu, neurològic, socioafectiu i emocional.

➤ **Per a infants d'1 a 6 anys:**

- Mantenir una bona relació afectiva entre infant i mestra o mestre.
- Identificar les parts del cos implicades en l'activitat i moure-les quan sigui necessari per a l'infant respectant el desenvolupament de cadascú.
- Coordinar el to, la postura. Coordinar els moviments al llarg de les diverses propostes i les cançons aplicades a la sessió.
- Mostrar atenció envers l'adult i col·laborar amb ell o ella durant la sessió de ioga.
- Saber esperar el seu torn, si la mestra o el mestre es troba amb altres infants, aprendre a saber-la compartir.
- Repetir algunes cançons, gestos i moviments com a forma de comunicació.
- Imitar i reproduir postures físiques, així com moviments, desplaçaments dels diferents plans de l'esquema corporal que hi intervenen.
- Gaudir d'aquesta activitat en general mostrant una bona actitud.
- Gaudir del plaer d'entrar en contacte amb un espai d'ambient de calma, desenvolupant valors com l'amor i la pau a través de fer ioga des del vessant lúdic.
- Prendre consciència de la respiració.
- Reconèixer i expressar emocions i sentiments.
- Crear vincles d'amistat i de bones relacions.
- Recordar la història o conte del fil conductor.
- Identificar i diferenciar el cos en tensió i relaxació.
- Potenciar els sentits tant externs com interns.

6.2. Metodologia

La metodologia emprada és vivencial i a través de l'experimentació del cos com a eina al servei de la calma i la relaxació. Mitjançant del gust pel joc, cal anar descobrint el cos en diferents plans corporals i diferents expressions dins l'espai de l'aula. Amb un ambient que generi sentiment d'alegria i sorpresa per anar desvelant els continguts i que ajudi a arribar al final de l'aventura d'aquest conte de ioga que s'explica al principi.

Abans de començar, en aquesta modalitat de sessió, primer es fa la presentació de tota la seqüència de les imatges (animals o altres elements) que intervindran de manera lúdica en

forma de conte, jugant i fent-lo divertit i amb el condicionament sorpresa del final, detall molt important per ajudar a mantenir l'atenció i la concentració durant tota la proposta educativa.

Les sessions són conduïdes i dirigides tota la estona pel mestre o la mestra i les seqüències de les activitats que cal realitzar també les va guiant la mestra o el mestre en tot moment.

(Vegeu el conte als annexos, al punt 11.5. *Recurs de contingut didàctic. Fil conductor del conte.*)

Tot i que l'ensenyament és recíproc, es deixa espai perquè l'infant pugui sentir la seva pròpia exploració corporal i la responsabilitat de les accions del seu propi llenguatge corporal.

En tot moment, es deixa la llibertat d'acció per participar, és a dir, l'important és la creació de l'ambient que es genera i que aquest sigui una invitació a entrar per implicar-s'hi, sempre que l'infant vulgui expressar-se lliurement però sense forçar que hi participi.

En moments concrets, si es dona la situació, perquè s'està demanant, sí que s'acompanya l'infant a entrar en una certa postura, sempre demanant-li primer permís per ajudar-lo.

El treball és realitzat en gran grup; com a màxim, es pot fer en desdoblament de grup, fent servir dues sessions per a tot un grup.

En finalitzar la sessió, moltes vegades, s'obren moments de diàleg entre tots on expressem vivències, sensacions que s'han experimentat, el que més ha agradat, i ens agraïm amb tot tipus de demostracions d'afecte com besades, abraçades, etc.

6.2.1. Les adaptacions didàctiques per a infants amb necessitats educatives especials

El ioga treballa l'infant d'una manera integral i holística. Aleshores, qualsevol mancança que pugui aparèixer a nivell afectiu, emocional, psicològic, motriu, etc., es tindrà en compte i es treballarà amb recursos que es considerin oportuns per a cada cas concret i segons les necessitats que sorgeixin.

Tot i que sempre és molt millor comptar amb el reforç de la persona especialitzada d'orientació pedagògica per poder fer parella pedagògica dins el moment de la sessió i, així, poder treure major profit per a aquest tipus d'infants amb necessitats educatives especials.

Però, si això no és possible, sempre es deixarà l'infant que pugui fer segons les seves capacitats i possibilitats de llibertat per fer; sempre que això no interrompi el ritme d'aprenentatge de la resta d'infants. De vegades s'ha pogut viure amb infants amb trastorns de conducta i el comportament dels quals no permet fer un seguiment de la sessió adequadament; en aquests casos, es farien servir tipus d'estratègies per fer que siguin ajudants del mestre o la mestra o similars per captar tota la seva atenció i convidar-los a participar completament.

O si no, cal triar altres mesures d'intervenció educativa depenent de la situació concreta que es doni.

El més important és que l'infant es pugui sentir envoltat d'aquest ambient d'amor, d'inclusió, on es respira calma, respecte, amistat i distensió-relaxació.

6.2.2. En relació amb els temes transversals que es treballen

Amb aquestes sessions, el ioga treballa diversos temes transversals com ara l'educació moral i ètica, ja que treballa per una educació de valors de pau, amor i amistat, que dona eines per aprendre en la convivència social dins del grup escolar, que en aquestes edats fa una funció com d'una segona família per a l'infant. En aquest àmbit, aprenen diferents maneres de resoldre conflictes, aprenen a educar-se dins un ambient de respecte, de igualtat, així com també a treballar per una educació per a la salut, amb qualsevol tipus de llenguatge, com ara l'oral, l'escrit, el matemàtic, el plàstic, el musical, el corporal, etc., per aprendre a estimar-se a un mateix, a donar-se el millor, i des d'aquí relacionar-se amb la resta de companys i companyes.

6.3. Estructura d'una sessió de ioga infantil

En aquest cas, es tracta d'una sessió d'uns 50 minuts amb la metodologia concreta que he triat i he explicat abans, per desenvolupar:

- **5 min - Experimentació del buit de l'espai sense material:**

L'espai s'obre a l'experimentació del cos uns minuts abans de començar la sessió; es crea aquest ambient de calma dins l'aula a través de la música de relaxació i on l'infant pot jugar experimentant l'espai fora d'estimulacions de joguines ni cap material que no sigui el propi cos.

- **5 min - Ritual d'entrada:**

Es fa servir per escalfar el cos i començar a activar-lo i a entrar en un ambient de calma.

Ens preparem asseguts en postura de papallona en cercle... Ens donem tots el bon dia. Ajuntem les mans i ens tapem els ulls amb elles.

Cantem l'om i respirem agafant aire pel nas inflant la panxa com si fos un globus que s'infla i deixant anar tot l'aire com si fos un globus que es desinfla.

- **30 min - Desenvolupament de la sessió:**

Representació de tota la seqüència de les postures dels animals o altres elements que intervenen a la sessió amb l'ordre concret, que sempre es repeteix igual.

Si mes o menys disposem d'unes 15 postures per realitzar, estarem uns 2 minuts per a cadascuna d'elles aproximadament; de vegades es pot fer servir més temps si l'atenció de la mateixa situació que es vivencia així ho demana.

- **5 min - Postures de relaxacions:**

Es va dirigint el cos cap a postures preparatòries que incitin a anar posant el cos en un pla estirats de bocaterrosa sobre el terra, per acabar adoptant la postura de l'estrella de mar panxa enlaire, i anar **cap la relaxació final** de la història o el conte experimentats.

- **5 min - Ritual de sortida:**

Es torna a la postura d'inici en papallona però amb les cames encreuades, asseguts a terra, per fer una **cançó final de mantra** per acabar de tancar sessió de manera alegre i positiva, i finalment **cantar tots junts l'om**.

I ens acomiadem fent-nos una **besada** tots mirant-nos als ulls un per un i ens fem una **abraçada**, primer a nosaltres mateixos i després amb qui vulgui compartir-la.

6.4. Desenvolupament d'una sessió de ioga infantil de 0 a 6 anys

El desenvolupament serà el mateix per a totes les edats, l'única cosa que varia és la durada de temps, ja segons els grups d'edats es poden emprar uns temps o uns altres. Conservant l'estructura de la sessió, és a dir, els rituals d'entrada i de sortida, que es fa per a totes les edats, el que varia només és la part del desenvolupament de la sessió. La distribució del temps total d'una seqüència sencera amb les tres parts (ritual d'entrada, desenvolupament i ritual de sortida), es pot dur a terme a partir del següent criteri:

- Per a un grup d'infants d'entre 0 i 1 any que no caminen: 20 minutets d'execució són suficients.
- Per a un grup d'infants d'entre 1 i 2 anys que ja caminen: 30 minuts en total.
- Per a un grup d'infants d'entre 3 i 4 anys: pot anar entre 40 minuts i 1 hora.
- Per a grups de 5 i 6 anys: 1 hora d'execució en total.

A P3 i P4 també s'hi pot destinar 1 hora, el que passa que els continguts que cal treballar de la part de desenvolupament han de ser més dinàmics, amb la modalitat de poder-hi incloure jocs, com mostro a la unitat didàctica d'exemple, amb més desplaçaments, per portar-los a la relaxació però des del moviment, és a dir, des del cos tota l'estona en acció, i dirigit amb diferents propostes per portar-lo cap a la calma.

(Vegeu el *punt 11.6. Unitat didàctica de ioga*, per visualitzar altres tipus diferents d'estructures i metodologies de sessions.)

Per al desenvolupament de sessions de ioga per a **nadons de fins a 1 any de vida que encara no caminen**, totes les propostes didàctiques de ioga estarien més enfocades a generar un ambient de calma i de qualitat durant la vida que fa l'infant dins l'aula, ja que les seves necessitats bàsiques més concretes són: l'alimentació, el son, la cura i la higiene personal.

Es tracta que aquestes necessitats estiguin ateses en un ambient profundament mimat, respectat amb molta cura per part de la mestra o el mestre. Aquí faré referència al que deia al *punt 3.2.2. El paper de la mestra*, amb la inspiració de crear ambients amb espais de temps respirats en calma amb la total presència de la mestra o el mestre com a cos referent de comunicació.

En aquest tipus de casos, es podrien orientar sessions de ioga enfocades a estimular els **sentits** per millorar la comunicació del nadó i el referent adult, mitjançant el tacte, a través del massatge, per afavorir la son, les digestions, etc.; l'escolta, amb bona música de relaxació i la veu de la mestra o el mestre com a model de guia.

En crear espais de racó de calma, amb molta confortabilitat a terra, buits d'estimulació de joguines, delimitats i on pot experimentar-se a través del cos i anar jugant amb un mateix i altres infants de manera espontània, segons el que el desenvolupament del cos de l'infant vagi demanant, sense forçar... En aquests casos, com que encara no caminen, la mestra o el mestre pot anar fent com a referent certs moviments per si volen intentar imitar-la.

Aquests ambients són acompanyats de música de relaxació i llum tènue, i s'hi respecta l'estructura de sessió esmentada, però fent-la molt, molt, curta. En aquestes edats, hi hauria més durada de temps en experimentació del cos en espai buit d'estimulacions que en la part de desenvolupament en execució de postures seguint el mestre o la mestra. Són una oportunitat per poder descobrir noves conquestes d'autonomia personal.

I per ajudar a integrar la relaxació del cos en aquestes edats tan primerenques, se'ls pot ajudar introduint objectes com teles de roba agradables; de textura molt suau, que al nado el du a tenir bones sensacions corporals, cosa que fa millorar la seva comunicació cap al plaer de sentir.

De vegades, de manera individual es pot guiar el cos de l'infant amb molta cura i respecte per la mobilitat de les extremitats del cos, acompanyant-lo amb moviments molt concrets com d'obrir i tancar, pujar i baixar, i fer alguns tipus de balanceigs que el cos demani per pròpia naturalesa segons el desenvolupament motor que el nadó té assolit. D'aquesta manera, se'l pot ajudar a reforçar el diàleg tònic de l'infant.

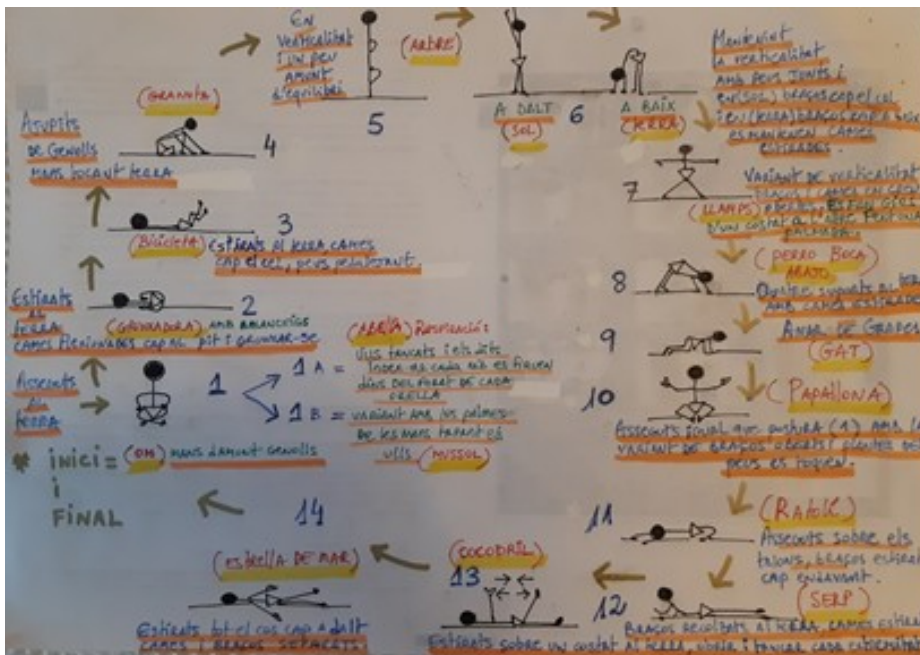
També es pot fer ús, dins aquest espai, d'elements com els mantres, i cantar-los amb l'infant intentant fer alguna gestualitat de moviment amb el cos, sense forçar, només com a

model de guia.

Així, les estones de menjar també poden ser un espai on agafar-se el temps amb calma, acompanyat d'una música molt tranquil·la, que fa de vincle per generar relaxació. Permeten obrir una porta a aquestes sensacions d'experimentar sentint el sabor dels aliments i, fins i tot, descobrir nous sabors amb aquest tipus d'estimulacions, molt acompanyades i guiades per la mestra o el mestre. D'aquests moments d'estar en contacte amb l'aliment, se'n poden fer una relació de vincle de plaer.

Per a infants d'1 any (que ja caminen) a 6 anys, com ja he comentat al principi d'aquest punt, es farà amb la mateixa estructura de sessió que mostro al *punt 6.3. Estructura d'una sessió de ioga infantil*, però només amb la variant que el factor temps a la part del desenvolupament serà diferent segons les edats.

Amb la següent imatge:



Mostro la seqüència d'ordre de postures d'animals o elements de la natura que es realitzen amb el cos, en funció del que es vol treballar depenent de les edats a les quals es dirigeix.

Aquesta fotografia es una manera de mostrar el treball que explicava al *punt 3.1. Acompanyar les etapes evolutives psicomotrius vitals amb el ioga*, quan s'assoleix la verticalitat i el sentit de la marxa.

Les sessions sempre comencen i acaben en el mateix pla de l'esquema corporal, asseguts a terra amb les cames encreuades.

I totes les postures es van desenvolupant passant per diversos plans corporals fent ús de tot l'esquema corporal en diferents posicions, tant estàtiques com en moviment, emprant els

desplaçaments per utilitzar tot l'espai, i d'aquesta manera es treballarà la lateralitat, els hemisferis cerebrals, fent ús de les dues parts del cos implicades.

La intenció d'aquest tipus de desenvolupament és començar despertant el cos en primer lloc a poc a poc, mitjançant balanceigs amb la postura de la gronxada i fent que es donin un massatge a l'esquena ajudant-se del fet que entren en contacte amb el terra, i a través de la bici com a manera d'escalfar el cos, i des d'aquí podran entrar en la pràctica, lentament, de tot tipus de postures i moviments fins a assolir la verticalitat, per després mantenir-la i assolint l'equilibri tant estàticament, amb l'ajuda d'algunes postures, com també en moviment, per tal de mantenir-les. Durant el manteniment de les postures s'imiten gestos, cançons amb moviments; s'expressen emocions, sentiments, a través del fil conductor del conte, i l'infant viu el ioga com l'únic protagonista de tot el que experimenta i representa amb el seu cos.

Fins que finalment es porta el cos cap a moviments d'anar baixant el ritme cap a moviments de portar el cap de l'infant cap a terra, com en el cas de la postura del ca de bocaterrosa, perquè la fluïdesa del pensament comenci a minorar i des d'aquí el cos se li vagi reconduint cap a les postures estirats a terra, que fan de postures preparatòries per arribar a la relaxació final amb l'estrella de mar, en aquest cas.

Però a aquí s'hi ha d'arribar des del moviment i molt a poc a poc, no es pot fer de cop.

6.5. Diferents estructures de sessions

Amb el ioga infantil, es pot treballar des de diferents estructures i possibles maneres de dur a la pràctica educativa.

L'estructura de **fil conductor d'un conte o narrar una història** és la metodologia que he volgut triar més concretament per emprar i desenvolupar amb fonamentació teòrica en aquest treball, com una de les possibles maneres per mostrar la forma de treballar el ioga d'1 a 6 anys dins l'Educació Infantil.

Però també es poden dur a terme altres estructures, com ara mitjançant els **jocs d'expressió corporal**. En aquest cas, es fan servir diferents dinàmiques corporals amb l'objectiu de treballar el ioga en diferents àrees educatives com, per exemple, les matemàtiques, l'expressió plàstica, el llenguatge oral i el corporal, etc.

(Vegeu el *punt 11.6. Exemple d'una unitat didàctica de ioga*, enfocat a treballar l'educació corporal dins l'Educació Infantil.)

Així com també, a part de fer una sessió sencera, com he explicat, amb una programació concreta.

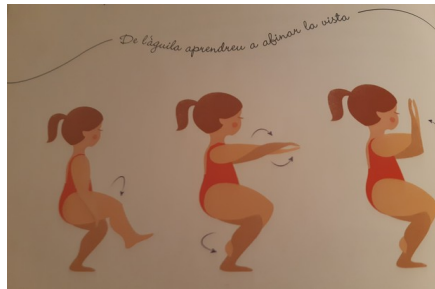
Es poden fer servir **tasts d'aplicació de ioga al llarg de les rutines de la vida quotidiana de l'aula**, fent servir petites intervencions educatives diàries, com ara agafar uns moments a les entrades i sortides, en tornar del pati, en tornar de psicomotricitat... en què, com he explicat fins ara, el ioga sigui un recurs pedagògic per treballar la relaxació, inclòs als **racons de calma** creats dins l'aula.

6.6. Continguts didàctics

- La memòria en recordar el conte o la història.
- Realització de totes les postures conegudes en els *sutres* de Patanjali, com *Asanes*, aplicades a la pràctica a través de les tècniques de respiració (*Pranayames*) i amb les cançons adaptades a la comunicació corporal i de gestos (mantres).
- Tipus de respiracions: la del globus, el melic, l'abella, la del lleó amb la llengua fora.
- Tipus de postures a representar amb el cos:
 - ✓ Animals: papallona, elefant, lleó, ratolí, serp, cocodril, estrella de mar, etc.
 - ✓ Sons de la naturalesa: pluja, trons, el sol, la muntanya, etc.
 - ✓ Mitjans de transport: una bicicleta, una barca, un tren, caminar per pedretes imaginàriament, etc.
 - ✓ Accions de la vida quotidiana: la casa, obrir la porta, sortir al carrer, preparar el menjar fent una pizza, per després menjar-se-la, etc.
- Descobriments d'emocions i sentiments com l'alegria, l'enuig, l'amistat, la tristor, etc.
- Diferenciar entre la tensió i la relaxació.
- El joc com a expressió de plaer personal i de relació amb els altres.
- L'amistat que ens apropa i ens fa reconèixer l'altre.
- Exploració del cos a través dels sentits.
- Descoberta de l'entorn natural i social.
- Reconeixement de diferents sons, gestos i tipus de música com a expressió corporal.
- Experimentació i vivència del massatge a través de la calma.
- Expressió oral d'emocions i sentiments, vivències, etc.

Aquí mostro algunes imatges per veure uns quants continguts didàctics d'expressió corporal, per comprendre com s'assoleix la postura, i un exemple de com es pot mantenir per

afavorir les etapes evolutives de desenvolupament de l'infant. En aquest cas, per mantenir la



verticalitat.

Passos per arribar a la postura de l'**àguila**. Aquesta postura inclou continguts per allargar la seqüència venint de l'**arbre** o una altra postura dempeus, i augmentar el repte per a infants més de P4 i P5 amb encreuament de cames i braços, sostenint la verticalitat; quan són més petits no la poden realitzar.



Preparació en la postura d'asseguts per arribar a fer la **papallona** o altres postures variants... com ara el **mussol** (tapant-se els ulls amb els palmells de les mans) o cantar l'**om**... que fem servir a l'inici i al final de cada sessió.



Preparació del cos per fer el **lleó**, postura en què treuen la llengua fora. Ens ajuda a regular i eliminar emocions que en excés poden ser tòxiques, com l'enuig, la ràbia i la tristesa, etc. Aquesta postura és una preparació per dur el cos al pla d'estirats bocaterrosa a terra, en postures com el **ratolí**, la **serp** o el **cocodril**... (vegeu el punt 11.5. *Imatges de tots els recursos emprats*).



Preparació del cos per arribar a posar-se de quatre grapes caminar imitant el **gat**...



I des del gat es passa a aquesta, **gos de cap per avall**. Per caminar per l'explorar l'espai...



Preparació de l'elefant, que camina molt lent... En aquest cas, venint de la postura del gos de cap per avall, es passa directament a l'**elefant** agafant la verticalitat... (a la inversa de la fotografia). De baix cap a dalt, aquesta postura és molt bona per als petits i per minorar el pensament.

Els continguts per edats d'1 a 2 anys, en primer cicle d'Educació Infantil. Les postures seran amb més desplaçaments, no tan estàtiques, i no treballaran tant l'equilibri. En aquestes edats, hi intervenen més postures en moviment continu, diferents plans corporals, diferents tipus de respiracions molt senzilles... D'altra banda, les postures de relaxació són postures que conviden a recollir-se, i en l'execució de les postures es fan servir cançons per afavorir l'atenció, la concentració i l'alegria d'estar junts.

A segon cicle d'Educació Infantil, concretament a P3. Són continguts intermedis entre els de primer i segon cicle. Tot i que, en aquestes edats, hi continua intervenint molt l'exploració de l'espai a través de la representació del cos. És a dir, continua molt el moviment i desplaçament per arribar a la calma.

Per a P4 i P5. Ja es poden utilitzar més altres estructures, com comentava al *punt 6.4. Desenvolupament d'una sessió de ioga infantil de 0 a 6 anys*, com ara els jocs d'expressió

corporals, elements introductoris de memòria, de més raonament cognitiu, etc. L'enfocament lúdic està més orientat en un mateix que tant en l'espai.

6.7. Materials didàctics

Per aplicar ioga dins una aula mixta (nadons i 1 any):

Encens no tòxics fets d'olis essencials.

El propi cos com a joguina.

Música tranquil·la i específica d'animals i mantres.

Il·luminació tènue.

Matalassos.

Teles de roba de textura suau i agradable.

Per a infants d'1 a 6 anys:

Suport visual d'imatges de ioga plastificades, que estaran penjades a l'aula.

El propi cos com a material didàctic.

Roba còmoda.

Calcetins de psicomotricitat.

Un mocador per tapar-se els ulls.

Música de relaxació i mantres i aparell per escoltar amb auriculars per al racó de la calma.

Encens no tòxics.

Espelmes.

Il·luminació càlida.

Manta fina per a l'estiu i gruixuda per a l'hivern.

Tela de roba suau i agradable.

Pilotes de massatges.

Oli essencial per fer massatges.

Material per treballar els sentits.

Mandales, retoladors, etc.

Bol i campanes tibetanes.

(Vegeu el punt 11.5. *Recursos emprats*, material).

6.8. Unitats didàctiques de ioga per a l'Educació Infantil

En primer lloc, he fet servir la unitat didàctica del **conte de l'estrella de mar** com a fil conductor per mostrar aquesta proposta educativa de ioga.

(Vegeu el *punt 11.5. Recursos emprats*, conte de l'estrella de mar).

Tindria una **programació** dins de l'aula d'unes 12 sessions en total.

Fent una **temporalització** d'una sessió per setmana durant tot el primer trimestre de curs.

Amb una durada de temps per sessió:

Per a primer cicle d'Educació Infantil:

(Nadons fins a 1 any que no caminen): 20 minuts per sessió.

(1 any que ja caminen fins a 2 anys): 30 minuts per sessió.

Per a segon cicle d'Educació Infantil (P3, P4 i P5):

Amb una durada de temps de 50-60 minuts per sessió.

La **justificació** del que treballa ja està explicada (als *punts 2. Justificació del tema i 3. Fonamentació teòrica*).

I els **objectius i continguts didàctics específics per a les tres àrees d'Educació Infantil** que hi intervenen ja estan explicats també (als *punts 5.1. Objectius específics per a les tres àrees del currículum infantil i 7. Continguts generals que es treballen per a les tres àrees del currículum infantil*).

De tota manera, m'agradaria afegir que els continguts didàctics que es treballen en aquest tipus de metodologia, fent un traspàs amb la **fonamentació del ioga dels sutres de Patanjali** per a l'Educació Infantil, són els següents:

En tot el treball corporal que es realitza s'empren els passos *3. Asanes* (la papallona, l'arbre, l'elefant, el ratolí, etc.), *4. Pranayames* (els tipus de respiracions que es fan dins la sessió com l'abella, el globus, etc.), *5. Pratyahara* (quan es relaxen a través d'alguns dels sentits, com escoltar les campanes amb els ulls tancats en la relaxació final o mirar una espelma, pintar un mandala, olorar una flor, etc.) i *6. Dharana* (consisteix en la concentració que posa l'infant per mantenir postures, per relaxar-se o per participar en algun joc d'expressió corporal). Tot aquest treball du l'infant a la relaxació total, tant de la seva ment com del seu cos.

L'**avaluació** serà a partir dels criteris esmentats (vegeu el *punt 6.9. Avaluacions*).

I quant a la unitat didàctica per introduir el ioga com a eina pedagògica al **racó de la calma** dins l'aula infantil, es faria com un treball global d'aula, després d'haver experimentat el ioga durant tot el trimestre anterior, més dirigit a partir de segon cicle d'Educació Infantil. Són espais perquè es puguin mantenir, renovar i ampliar fins a P5, tot i que es poden dur a la pràctica a partir del primer cicle d'Educació Infantil, com he comentat anteriorment a propòsit de la creació dels espais i ambients.

La **justificació** també està fonamentada (als punts 3.2.1. *Crear comunitat educativa amb el ioga* i 3.2.4. *Espais i ambients de calma amb el ioga*).

Tindria una **programació** més anual; és a dir, es començarien a crear els recursos quan ja s'ha acabat el trimestre de ioga. Es una manera de donar continuïtat al treball realitzat anteriorment, però donant-li un altre sentit. Per treballar a partir del segon trimestre i fins a final de curs.

Es faria a través d'**una sessió setmanal**, amb una durada de temps d'**una hora**.

Cada sessió va enfocada a crear un recurs del que es vol introduir en aquest racó, és a dir, es van creant recursos per treballar cada pas de Patanjali al servei de l'Educació Infantil. Per exemple, per crear recursos per omplir el pas 4. *Pranayames* (tipus de respiracions), es faria creant un recurs per aprendre diferents maneres de respiració que ja coneixen i que estiguin implicades en les tres àrees de coneixement d'Educació Infantil, a partir de diverses matèries, com per exemple, l'elaboració d'un recurs de tipus de respiració, com ara un vaixell de paper, que té la funció de posar-lo després damunt la panxa de l'infant per sentir com puja i baixa quan respira, com si el vaixell estigués navegant per la mar.

La mestra o el mestre prepara fulls amb un contorn de vaixell, per poder-ne pintar tot el contorn, després pintar tot el fons del color que vulguin i escriure el seu nom a dins del vaixell. Per acabar, cal retallar el vaixell amb tisores pel contorn assenyalat.

Llavors, aquí s'estan aplicant continguts de l'àrea de preparació per al càlcul, com repassar el dibuix seguint la línia, i després retallar els dibuixos amb tisores.

També es podria treballar l'àrea d'expressió plàstica pintant amb el color i la tècnica que s'indiquin.

En escriure el seu nom, poden treballar l'expressió del llenguatge escrit, etc.

I així es faria amb tots els recursos de ioga dels passos de Patanjali que es vol treballar i introduir al racó de la calma.

De tots els recursos per treballar que esmento seguidament, tots són elaborats a l'aula; mitjançant aquesta unitat didàctica, la mestra o el mestre farà un material com a contingut didàctic per deixar a l'aula, però cada infant elaborarà el seu propi per després endur-se'l a casa i fer pont amb les famílies.

Què es vol treballar?

Aquests espais s'anirien creant a partir de tots els recursos que s'han treballat amb el ioga, més d'altres de nous que s'hi van afegint.

3. *Asanes*. (Aquests espais tenen el model de cartes de ioga que tenen en aquest racó i les imatges plastificades emprades en les sessions.)

4. *Pranayames*. (Tipus de respiracions, amb un vaixell de paper, una canyeta per bufar per fer exercicis, l'abella, el lleó, etc.)

5. *Pratyahara*. (Maneres per dominar els sentits, com olorar coses agradables com una flor de goma EVA amb perfum, plantes aromàtiques posades en un pot especial amb forats, etc.)

6. *Dharana*. (Exercicis i activitats de concentració, de ioga ocular fent exercicis per als ulls; visualitzacions de colors, utilització d'imatges i dibuixos per fomentar l'hemisferi dret, pintar mandales amb retoladors, etc.)

Quan es posen tots aquests aspectes en marxa tant a l'anterior unitat didàctica com en aquesta, estan tenint una influència en el primer pas de Patanjali (*Yama*), de transformar el codi moral i personal de l'infant per, així, transformar la seva relació amb el món que l'envolta, fet que repercuteix en tot el seu món social, o segon pas de Patanjali (*Niyama*).

Així, el total de sessions que caldrà realitzar dependrà del ritme que es dugui i dels materials que es volen introduir a l'aula. Cada sessió en principi hauria de ser per elaborar només un material didàctic.

Avaluació inicial, formativa i final

Tindrà lloc a través de l'observació directa i de tenir en compte els criteris d'avaluació que estiguin implicats en aquesta unitat didàctica segons la prioritat i orientació del que es vulgui avaluar.

(Vegeu el punt 11.2. *Diferents models de registres d'avaluació*.)

6.9. Avaluacions

L'avaluació que s'aplica per a la unitat didàctica del conte de ioga, *L'estrella de mar*, que es la que mostro en aquest treball com a proposta didàctica, es realitza a través d'una avaluació continuada, tenint en compte l'avaluació formativa del que vagi assolint l'infant durant l'execució de les sessions, per arribar, així, a una avaluació final per valorar el desenvolupament integral de l'infant.

Els criteris que cal tenir en compte per ser avaluats serien respecte al:

- Grau de dificultat o no a l'hora de mantenir una postura.
- Tipus de to muscular.

- Grau de coneixement de les postures: si sap fer-les, si hi ha demostració d'anticipacions, etc.
- Grau de relaxació.
- Grau de consciència de la pròpia respiració.
- Reconeixement de les emocions i sentiments i les expressions d'aquests.
- Grau de l'ús a l'hora de realitzar certs paràmetres motors globals i fins.

Tots els instruments d'avaluació que es fan servir són:

- Ells fulls de registre amb els ítems d'avaluació.
- Llibreta de registres anecdòtics.
- L'observació directa.
- L'avaluació de l'expressió oral.

Tots els instruments estan recollits al *punt 11.2 Diferents models de registres d'avaluació*.

La intenció durant la realització de les sessions es fer fotografies i filmacions, que serveixen per observar d'una manera més concreta i exhaustiva.

Per veure el buidatge de fotografies i dues petites mostres de vídeos de la proposta didàctica del conte de ioga *L'estrella de mar*, vegeu el *punt 11.1. Diferents tipus de documentació*.

7. CONTINGUTS GENERALS QUE ES TREBALLEN AL IOGA PER A LES TRES ÀREES DEL CURRÍCULUM INFANTIL

Els següents continguts, que es treballen al ioga, estan dividits en les tres àrees del currículum d'Educació Infantil.

➤ L'àrea del coneixement de si mateix i autonomia personal:

Conceptes:

- El propi cos: imatge global i principals segments.
- Principals postures del cos en el seu desenvolupament natural motor global i fi.
- Les pròpies emocions i sentiments implicades en les vivències.
- Moviments i activitats sensoriomotrius des del joc enfocades en la vida quotidiana.

Procedimentals:

- Exploració del propi cos i de les seves limitacions.
- Utilització dels sentits en l'exploració del cos.
- Regulació progressiva i adaptació del to i la postura.
- Coordinació i control regulat progressiu corporal en el moviment global i segmentari.
- Situació i desplaçament en l'espai real físic.
- Identificació, comprensió i expressió de les emocions i sentiments propis, i dels altres.
- Participació del joc en les representacions corporals i expressions sensoriomotrius.

Actitudinals:

- Gust pel moviment, les postures i el ritme, i per la quietud i el repòs.
- Iniciativa per realitzar les postures que sap i reconeix.
- Anticipació de l'expressió de les representacions de postures corporals.
- Respecte per les emocions pròpies i les dels altres.
- Gust de participar de manera lúdica.

➤ L'àrea de coneixement de l'entorn:

Conceptes:

- Les cançons associades a les postures.
- Postures amb el cos a través dels animals, elements del nostre entorn quotidià i de la nostra natura.

Procedimentals:

- Ús de les normes de convivència i de l'ordre que s'estableix en l'activitat.

- Observació i atenció en les manifestacions de l'entorn immediat, fet per les mestres i els mestres i els mateixos infants.
- Reconeixement del propi espai - ambient i relacionant-lo amb el seva expressió del cos.

Actitudinals:

- Interès per participar en l'activitat de grup.
- Interès per conèixer les postures, els moviments dels elements que cal treballar i les cançons.

➤ **L'àrea de llenguatge. Comunicació i representació:**

Conceptes:

- Música tranquil·la, sons d'animals, cançons i silenci-relaxació.
- Algunes propietats sonores i expressives del cos, com: picar de mans, moviment de fer ales amb els braços, tapar-se els ulls, fer les pinces amb les mans i sons associats.
- Jocs d'expressió corporal, dirigits i compartits.
- Llenguatge oral i corporal per expressar-se, relacionar-se i comunicar-se.

Procedimentals:

- Comprensió de les intencions comunicatives de l'adult.
- Comprensió progressiva i reproducció d'algunes postures, moviments.
- Imitació i utilització de senyals extralingüístics amb gestos i moviments en les cançons.
- Utilització de les possibilitats motrius, sonores i expressives del propi cos.
- Representació de postures d'expressió corporal, així com fets i rols de situacions en joc simbòlic i reglat.
- Recursos corporals per a l'expressió i la comunicació de sentiments, emocions, estats d'ànims.

Actitudinals:

- Iniciativa i interès per participar en situacions comunicatives.
- Actitud d'escolta i respecte per altre en el diàleg que s'estableix.
- Gaudir amb el cant, amb el ritme i amb el moviment.

8. RECURSOS QUE INTERVENEN EN LA PRÀCTICA DEL IOGA

Els recursos que intervenen en la pràctica educativa del ioga són, d'una banda, els recursos de material didàctics que ja he explicat, i de l'altra, els recursos humans, espacials i financers, que a continuació explico molt per damunt.

8.1. Recursos humans

Per dirigir el ioga es necessita la mestra o el mestre i, en el cas que es necessités, es podria treballar amb parella pedagògica amb la persona de suport del centre educatiu o la persona especialitzada que tingui el centre per orientació pedagògica.

Aquesta persona ens ajuda a organitzar, documentar, fer fotos, fer la difusió de l'activitat, a més de ser un suport educatiu en qualsevol situació de conflicte que pogués aparèixer en el cas de ser un tipus de grup d'infants amb característiques molt difícils. I també en el cas que hi hagués algun infant amb necessitats educatives especials, aquesta persona podria ser una ajuda per reconduir les sessions sense haver de realitzar interrupcions.

A més de tots els recursos humans a través d'institucions, associacions de pares i mares, i organismes públics que fan de mediació amb les escoles infantils, i que explico al *punt 8.3. Línies d'actuació*.

8.2. Recursos espacials

Per aplicar el ioga dins l'aula, es prepara l'espai amb un escenari atractiu que convidi a la calma, amb poca il·luminació i les cortines corregudes. Es tracta que al mig de l'espai no hi hagi estimulacions, ni de materials de psicomotricitat ni de cap altre tipus. Es deixa l'espai ampli, obert amb els suports visuals penjats com a material didàctic. Es posa la música molt abans que comencin a arribar els infants perquè que la puguin relacionar amb la relaxació. Aquest espai és perquè l'infant hi pugui entrar i sortir quan vulgui.

I en cas que sigui en una sala de psicomotricitat, com que cadascuna d'elles té les seves peculiaritats, s'ha de tractar de fer-ne una adaptació per crear un ambient de calma amb ajuda dels materials. Tots els elements de mobiliari de psicomotricitat grossos han d'estar ben amagats, i l'espai, ben delimitat, perquè els infants puguin diferenciar el fet de venir-hi a fer psicomotricitat del fet de venir-hi a fer ioga.

Se'n poden veure les fotografies al *punt 11.5. Imatges de tots els recursos emprats*.

8.3. Línies d'actuació del ioga

El ioga es pot introduir a les escoles des de diversos formats; l'esmentat fins ara és directament a través de la mestra o el mestre a l'aula.

També hi ha altres maneres de fer-ho, com a través de l'àmbit local, amb la **col·laboració dels ajuntaments** i les escoles, que obren les aules infantils per a la realització de programes com "Obrint portes", en el cas de l'Ajuntament de Ciutadella, i "Amb bona lletra", en el del de Maó, en què el ioga s'introdueix a la manera d'un taller.

També pot ser a través de la **col·laboració de les apimes** (associacions de pares i mares d'escoles infantils, en aquest cas de Menorca), com una activitat extraescolar. En alguns casos aquesta activitat es duu a terme directament amb ells, que fan de mediació amb l'escola i la persona encarregada de dinamitzar l'activitat a l'escola. Una altra manera d'introduir el ioga com a activitat extraescolar és mitjançant el Ioga en Família (de vegades les educadores i mestres de les escoles són les que fan la difusió a les famílies per mediació de les apimes.

Amb la col·laboració de l'àmbit insular: el Departament d'Educació del Consell, que crea el Servei per a l'Atenció Educativa Infantil (SAEI), que aglutina el grup de professionals. I el gestor i executor dels programes és l'Equip d'Atenció Primerenca (EAP) des de l'àmbit de la Comunitat Autònoma (i la Conselleria d'Educació), en aquest cas, de les Illes Balears.

8.4. Recursos financers

L'aplicació del ioga a l'aula directament a través de la mestra o el mestre no comporta cap mena de cost financer.

Però com a activitat extra en la programació de l'aula, l'hauria d'assumir l'escola. O bé amb la col·laboració d'alguna institució de les esmentades anteriorment.

I per fer-la en horari escolar, amb el format de taller que s'introdueix a l'aula, la finança l'Ajuntament, que és el que paga a la persona especialitzada la matèria que imparteix.

9. CONCLUSIÓ

Per concloure, m'agradaria esmentar com d'important resulta la vivència corporal. Per entendre-ho bé cal mirar-ho des d'una perspectiva holística, que concebi el grup com un tot.

Recordant les paraules del psicòleg Lluís López (2005): “Perquè el cos és el principal escenari de les emocions. Perquè el llenguatge no verbal (to de veu, gestos, moviments, intuïció, ubicació a la classe, etc.) representa el 93% de la comunicació” (pp. 36-37).

El mateix ens planteja la gestió emocional, el paper del cos i l'autoobservació, com a tres punts clau en la consciència psicocorporal de les mestres i els mestres d'Educació Infantil, perquè puguin millorar el benestar propi i la tasca de conduir satisfactòriament el grup.

Crec que és d'una importància vital anar generant a poc a poc aquests canvis en el sistema educatiu. Tenint en compte que cada vegada es veuen més incorporats a les escoles infantils, així com en la formació contínua dels docents, cada cop hi ha més informació sobre aquests aspectes.

Com a docents, és important integrar-ho a la pedagogia que es dona, ja que és un pont directe per crear salut a les escoles, amb una mirada envers l'infant com un ésser únic. A més, considero que, quan es comença en edats primerenques, pot ser que no es puguin veure canvis tan clarament, però crec que amb el pas del temps sí que es poden veure reflectits en les vides d'aquestes persones.

Com que concebo els infants com aquelles terres fèrtils on cal plantar llavors, aquesta és la nostra responsabilitat com a mestres: conrear-los a través de l'amor, l'afecte i la dedicació, perquè un dia puguin sorgir accions belles que brillin de l'interior de cadascun d'aquests éssers que d'una manera o una altra han pogut passar per les nostres vides.

Crec que qualsevol canvi personal que experimenti un docent en positiu es veu reflectit en el mirall de la tasca que realitza diàriament.

Com ens recorda E. Morin (citada per Camps i Morón, 2010), en educar la condició humana: “El treball per a una maduresa personal no es limita a disposar d'informació ni a una activitat únicament intel·lectual, sinó vivencial profunda i permanent a nivell personal i professional”.

10. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES I BIBLIOGRAFIA

Referències bibliogràfiques

- ARNAIZ SÁNCHEZ, P., RABADÁN MARTÍNEZ, M., VIVES PEÑALVER, I. (2001). *La psicomotricidad en la escuela: una práctica preventiva y educativa*. Archidona (Málaga): Ediciones Aljibe.
- BARRENO, C. (2011). *Zygmunt Bauman y la Sociedad líquida*. Recuperat de <https://www.revistaesfinge.com/filosofia/corrientes-de-pensamiento/item/757-56zygmunt-bauman-y-la-sociedad-liquida>
- CAMPS, J., MORÓN, R. (2010). *Cap a una pedagogia de la calma*. Guió de seminari. Menorca.
- DESIKACHAR, T.K.V. (2013). *Yoga-sutra de Patanjali*. Barcelona: Edaf.
- DOMÈNECH, J. (2009). *Elogi de l'educació lenta*. Barcelona: Graó.
- GARCIA DEBESA, D. (2011). *Ioga i educació: un aprenentatge per a la vida*. Esplugues de Llobregat: Publicacions de l'Abadia de Montserrat.
- KRISHNAMURTI, J. (2007). *La educación y el significado de la vida*. Barcelona: Edaf.
- Llei Orgànica 1/2007, de 28 de Febrer, per a la reforma de l'Estatut d'Autonomia de les Illes Balears, Butlletí Oficial de les Illes Balears, 32, d'1 de març, article. 36.2. CAIB. Comunitat de les Illes Balears. Decret 71/2008.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, LI. (2005). La consciència psicocorporal del mestre infantil. *Infància*, 146, 36-37.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, LI. (2005). La practica de l'autoobservació del mestre infantil. *Infància*, 147.
- MARIS MARUSO, S. (2009). *El laboratorio del alma*. Buenos Aires: Zeta.
- SUGRAÑES, E., ÀNGEL, M.A. (2007). *La educación psicomotriz (3-8 años)*. Barcelona: Graó.
- UNESCO (1999). *Enseñar la condición humana*. Recuperat de <http://laotraeducacion.ech.es/blogs/2012/07/10/ensenar-la-condicion-humana/>
- VACA ESCRIBANO, M.J., VARELA FARRERAS, M.S. (2008). *Motricidad y aprendizaje: el tratamiento pedagógico del ámbito corporal (3-6)*. Barcelona: Graó.

Bibliografia

- Baby'mat. (2019). *Motricité*. Recuperat de <https://images.app.goo.gl/oqtUnxYPoy8zBpSh9>

- BERNAL, L. *Fisioterapia en el desarrollo psicomotor del niño*. Recuperat de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion/psicomotricidad.pdf>
- CAMPS, J., MORÓN, R. (2009-2010). *El ioga com a eina pedagògica dins l'aula infantil*. Seminari. Menorca.
- Escuela Infantil Reggio. (2019). *Emmi Pikler. Movimiento en libertad*. Recuperat de <http://www.reggio.es/emmi-pikler-movimiento-en-libertad>
- FALK, J., PIKLER, E., TARDOS, A. (2008). *La conquista de l'autonomia*. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat (col·lecció Temes d'Infància, 49).
- FALK, J., TARDOS, A., VASSEUR-PAUMELLE, A. (2008). *Lóczy, escoltar els infants*. Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat (col·lecció Temes d'Infància, 58).
- GAURI. (2010). *Manual de formación de yoga para niños*. Madrid: Yoga Center.
- GOLEMAN, D., KAUFMAN, P., RAY, M. (2016). *El espíritu creativo*. Barcelona: Novoprint.
- GONZÁLEZ, M. *Apuntes sobre los hemisferios cerebrales y su relación con la percepción y el dibujo*. Recuperat de https://eprints.ucm.es/28911/1/APUNTES_SOBRE_LOS_HEMISFERIOS_CEREBRAL_ES.pdf
- GRADOLÍ, A.J. (2015). *Resumen de 'La educación encierra un tesoro'*. Recuperat de <http://neurofilosofia.com/wp-content/uploads/2012/12/Resumen-de-LA-EDUCACION-ENCIERRA-UN-TESORO.pdf>
- Informe Delors. (2018). *Gran Enciclopèdia Catalana*. Recuperat de <https://www.enciclopedia.cat/EC-GEC-0281874.xml>
- LARK, L. (2009). *1001 perlas del yoga*. Barcelona: Grijalbo.
- LARK, L. (2003). *Yoga para niños*. Barcelona: Mens Sana.
- LLEDÓ, T., MUÑOZ, E., GARCIA, D. (2011). *Formación de yoga en la educación*. Barcelona: RYE.
- Ministerio de Salud. *Desarrollo motor y postural autónomo. II.2. Desarrollo infantil. Primer año de vida*.
- Moraig Lifestyle. (2018). *El movimiento libre. Cómo aplicar el método Pikler y cuáles son sus beneficios*. Recuperat de <https://www.moraigthestore.com/blog/el-movimiento-libre-como-aplicar-el-metodo-pikler-y-cuales-son-sus-beneficios/>

PAJALUNGA, L., LÁNG, A. (2017). *Juguem a fer ioga: diverteix-te i creix feliç i sa!* Barcelona: Vicens Vives.

Recherche sur le Yoga dans l'Éducation. (2019). Recuperat de <https://rye-yoga-educacion.es/>

ROSSELLI, M., ARDILA, A. (1995). *Roger Wolcott Sperry (1913-1994)*. Recuperat de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80527110.pdf>

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Ioga> [Consulta 12 juny 2019]

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3> [Consulta 12 juny 2019]

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Psicomotricitat> [Consulta 12 juny 2019]

<https://diccionario.reverso.net/espanol-definiciones/calma> [Consulta 12 juny 2019]

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Emoci%C3%B3> [Consulta 12 juny 2019]

11. ANNEXOS

11.1. Diferents tipus de documentació

Buidatge de fotografies d'intervencions educatives per al segon cicle d'Educació Infantil

Escola Calós. P4. Ciutadella:



Comencem fent un *om* tots junts...



Preparem el cos, reconeixem l'esquema corporal... En aquest cas, les cames...



Fem la **bicicleta**... Ring-ring, per anar a fer la nostra aventura de ioga...



Tanquem la sessió cantant un mantra junts...



Escola Cor de Maria. P5. Maó:



Explicuem la història que farem...



Hi posem motivació i sorpresa...



Ens fem una foto imaginària per guardar aquests moments...



Saludem el Sol i la Terra...



Acabem imitant l'estrella de mar... molt relaxats!

Escola Consolació. P5. Ciutadella:



Moment fent el ratolí...

EscolaP3. Maó:



Fem l'arbre jugant amb el vent...



Apareix el vent... i ens desafia per veure si tenim equilibri per mantenir l'arbre.



Fem el pardal, volem amb les mans... per ajudar-nos a asseure'ns a terra.



Ens preparam reconeixent els dits de les mans per cantar un mantra...



Fem sons amb els dits... imitant el ratolí... i el cranc (foto de sota)...



Caminem enrere, crancs.





Moments diferents relaxant-nos... com si fossin estrelles de mar...





Acabem la nostra sessió cantant uns mantres... fent moviments amb gestos de dibuixar una estrella a l'aire amb recorregut, mans amunt, mans al centre, mans als costats, mans a terra...

Buidatge de fotografies d'intervencions educatives per al primer cicle d'Educació Infantil

Classe d'1 i 2 anys de Borja Moll:



Fem un reconeixement de les **parts del cos**... i les ajudem a despertar-se!



Respirem com una **abella**... sentint amb els ulls tancats... el seu so a la gola... mmmmm...



Caminem com una **granota**...



...que també dona toms...



Imitem un ca que camina cap per avall... i surt a explorar l'espai...



Caminem molt lent com un **elefant**...

...cantant la seva cançó...



Saludem el **Sol**.



Expliquem i sentim **emocions**...



la postura del lleó...

Expressió de l'emoció de l'enuig... per treure-la amb



Caminem de grapes com el **gat**...



I fem petit renou imitant al **ratolí**...



Ens estirem fent la **serp**... fent el seu so: sss! I el **cocodril** obra la boca amb una cama i un braç



Treballem el **sentit de l'oïda** amb ajuda de les campanes... i ens relaxem amb l'**estrella de mar**...



Buidatge de documentació

Enllaços de vídeos

<https://youtu.be/UvjcxMPyYbM> Sherab i Marc

<https://youtu.be/C70eyUXF0Lk> Intervenció de ioga

IOGA I RELAXACIÓ AMB NA RAQUEL



11.2. Diferents models de registres d'avaluació



(Per a mestres que han realitzat el Taller de Ioga Infantil dins la rutina de la seva aula).

QÜESTIONARI DE VALORACIÓ: *Posa una X a la casella segons la teva valoració de resposta:*

1. *Molt bé.* 2. *Bé.* 3. *Poc.* 4. *Gens.*

1. Els continguts treballats han estat els adequats per tu?

	2	3	
1			4

2. El ritme que s'ha treballat a la sessió, creus que ha estat correcte i que s'assolí un bon grau de relaxació?

	2	3	
1			4

3. La sessió, t'ha servit per enriquir la teva pràctica educativa com a mestra o mestre?

	2	3	
1			4

4. En quins moments creus que podries introduir el ioga dins l'aula? I amb quina freqüència, diària, setmanal o quinzenal?

Pots posar algun exemple real amb elements que hem treballat, per favor? _____

5. Perquè creus que és important introduir aquest tipus de pedagogies dins l'aula infantil?

6. Canviaries algunes coses de la sessió?

Per exemple: introduir més o menys contingut, fer desdoblaments de grup, treballar amb més personal educatiu, sense música, amb més elements o altres.

7. Com a mestra o mestre, t'agradaria aprendre més sobre aquesta matèria? Si saps què, comenta-ho, per favor.

8. Nom de la mestra o mestre, nom de s'escola i curs del grup treballat:

• ACTITUD DEL INFANT:	1	2	3	4	5
- Atenció i respecte envers l'activitat					
- Interès que mostra per l'activitat					
- Sent plaer per gaudir de l'espai buit lliurement					
- Nivell d'acceptació de calma i silenci					
- Expressió de sentiments, afectes i emocions					
- Adquireix seguretat emocional i afectiva a través del grup					
- Mostra bona relació amb els o les mestres i els seus iguals					
- Fa ús progressiu del llenguatge oral per comunicar-se					
- Grau i actitud de participació en aquest tipus de joc					

Avaluació individual de ioga (Valoració: 1 = mínim i 5 = màxim).

• PROCEDIMENTS DE L'INFANT: ASSOLIMENT DE CONTINGUTS	1	2	3	4	5
- Representació de les postures i moviments i desplaçaments					
- Anticipació a la seqüència dels continguts didàctics proposats					
- Imitació i reproducció de sons, cançons amb els gestos i moviments que hi intervenen					
- Fa comunicacions de contacte corporal d'interacció entre el grup relacionades a l'activitat					
- Fa gestos o moviments que molesten a la resta del grup					
- Grau de concentració i seguiment de les propostes en general					
- Accepta la durada de la sessió					

• CONCEPTES:	1	2	3	4	5
- Identificació de les postures, donant respostes de comunicació					
- Reconeixement de l'espai i dels canvis de l'entorn					
- Reconeixement de les cançons					

- Identifica gestos, moviments i desplaçaments					
--	--	--	--	--	--

• PARAMETRES PSICOMOTORS GENERALS	1	2	3	4	5
- Control progressiu del seu esquema corporal					
- Coordina el seu cos en moviments globals i segmentaris					
- Desenvolupament del to					
- Desenvolupament de l'equilibri					
- Mostra desenvolupament en la seva autonomia motriu					
- Destresa motora global i habilitats de motricitat fina					
- S'ajusta als temps de la sessió					
- Mostra un ritme individual i grupal					
- Mostra bona orientació dins l'estructura de l'espai					
- Ocupa molt espai en els seus moviments, desplaçaments, etc.					
- Fa ús de la mirada per comunicar-se					

Avaluació grupal de ioga dins l'aula

Sessió de pràctica de ioga dins l'aula

Classe: Curs: Data:

Núm. de sessió: Adults que hi intervenen:

Infants que participen en la sessió:

Infants absents:

Elements de la sessió anterior que s'han de tenir en compte:

Ritual d'entrada:

Desenvolupament:

- Observacions generals del tutor o tutora (sobre com es troba el grup en general: tranquil, inquiet, etc.; si ha hagut ruptures, sobre les relacions, sobre la sessió en general...)

- Motivació

- Ritme

- Mantres emprats

- Postures emprades

- Ocupació de l'espai

- Materials emprats

Ritual de sortida:

- Grau de relaxació

- Tipus de tancament

11.3. Exemples de moments de pràctica de ioga

Un exemple real va ser el d'un infant de 3 anys que un dia que era a casa amb la seva mare i aquesta observava que el seu fill estava molt inquiet, la mare ens va explicar que el nen, per si sol, de sobte va començar a jugar amb si mateix, imitant l'elefant que es produeix a la sessió de ioga (que té la característica de caminar molt lent)... i va pujar damunt el sofà i va començar a reproduir la cançó i el moviment de l'elefant amb el seu cos.

Aquest cas ens va mostrar que l'infant, per si sol, va cercar els seus propis recursos per donar-se el plaer del benestar i tranquil·litzar-se.

Un altre exemple va ser el d'un fillet de 2 anys que, a l'hora de fer la sessió de ioga, estava plorant moltíssim i deia que no en volia fer. I estava encaparrat que no volia fer ioga i tota l'estona anava expressant això verbalment. Així que, abans de començar, vam xerrar amb ell i li vam dir que no es preocupés, que es quedés allà a prop assegut i que, si no volia fer ioga, que no en faria; li vam dir que l'hi respectàvem i que es podia quedar mirant. Així que va començar la sessió i, a poc a poc, després de quedar-se allà observant, sense que ningú forçés el seu moment i pel mateix contagi del grup, li va anar passant la plorera que duia i va haver-hi un moment que me'l vaig trobar que s'havia desplaçat un poc d'on estava assegut cap al mig de l'aula on s'estava fent la dinàmica de grup. Per sorpresa meva me'l vaig trobar amb un somriure d'orella a orella, se li notava que estava gaudint moltíssim. Això em va mostrar que, quan es deixa l'infant amb llibertat, per si sol, si ha de ser succeeix, i aquest participa, perquè se sent respectat. Vaig poder apreciar que el que li passava era una altra cosa que no voler fer ioga, però ho havia agafat com a excusa; perquè, per la meva grata sorpresa, quan va acabar la sessió, tot content, em va dir clar i alt: "La propera vegada jo vull fer ioga". A partir d'aquell moment, ha vingut a totes les sessions i ha mostrat una actitud molt participativa i s'ho passa d'allò més bé.

Un altre exemple, respecte al tema de reforçar les etapes evolutives, me l'he trobat amb algun infant d'entre 2 i 3 anys, que manifesta les seves pròpies accions corporals, segueix el seu propi ritme durant la seqüència de la sessió; és a dir, quan per exemple tot el grup estem reproduint una postura que ja està avançada dins de l'estructura que s'ha de fer, hi ha algun infant que encara continua fent altres postures anteriors, cosa que de vegades he pogut observar en la postura del gat (en caminar de quatre grapes), en què es queden recreant-se en aquesta postura. Faig un poc l'observació respecte al que comentava a la fonamentació teòrica: si l'infant tria fer lliurement un esquema corporal per plaer, podria ser perquè es va saltar aquesta etapa evolutiva o perquè el pot connectar amb la part psicocognitiva que acompanya aquest pla corporal.

11.4. Model d'autorització de drets d'imatge per a ioga

Autorització informada per a l'ús de dades personals de menors (veu i imatges) per part de tercers

El dret a la pròpia imatge està reconegut en l'article 18.1 de la Constitució Espanyola i regulat per la Llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge, i el Reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i del Consell de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques pel que fa al tractament de dades personals i a la lliure circulació d'aquestes dades (RGPD).

El responsable del tractament, indicat més avall, sol·licita:

AUTORITZACIÓ D'EN / DE N'NA _____, amb
DNI _____, domiciliat a Ciutadella, carrer _____ i
número de telèfon _____, com a pare/mare/tutor-a de l'alumne/a menor d'edat
_____.

AUTORITZACIÓ NO AUTORITZACIÓ

Per fixar la imatge del menor, per a la següent finalitat:

Així mateix, autoritzo el responsable a fer ús de les imatges preses i la veu del menor, distribuïnt-les i comunicant-les al públic, sempre dins de l'esmentada finalitat, especialment mitjançant la publicació en els següents mitjans:

- Xarxes socials.
- Televisió.
- Altres.

Exclusivament a ús educatiu dins la pàgina web educativa Blanca Papaona, dedicada a donar suport a les escoles amb el ioga i la teràpia del riure.

I a la UIB, Universitat de les Illes Balears.

De conformitat amb el que estableix l'article 13 RGPD, declara conèixer els següents aspectes:

- Que les imatges preses podran ser incorporades a un fitxer el responsable del qual és l'entitat¹ Blanca Papaona.

A nom de **Raquel Morón Herrador**, amb **CIF 43523348B** i domicili a l'avinguda Cala Blanca, A 20 casa 8. Ciutadella de Menorca, que podrà tractar-les i fer-ne ús en els termes i per a la finalitat fixats en aquest document.

- El destinatari d'aquestes dades serà únicament dit responsable, que no en realitzarà cap cessió, llevat de les comunicacions als encarregats del tractament que col·laborin en la prestació dels serveis a què es refereix el tractament.
- La base jurídica d'aquest tractament és el mateix consentiment, el qual podrà ser retirat en qualsevol moment, sense que això afecti el legítim tractament realitzat fins a aquesta data.
- Aquestes imatges seran conservades pel temps exclusiu per complir la finalitat per a la qual van ser recollides i mentre no prescriguin els drets que pugui exercitar contra el responsable, excepte norma que disposi un termini superior.
- La no-autorització expressada anteriorment serà tinguda en compte pel centre a l'efecte d'evitar, en la mesura que sigui possible, recopilar dades del menor com ara la presa d'imatges de l'alumne o alumna. En tot cas, havent estat presa aquesta imatge a través de fotografia, vídeo o qualsevol altre mitjà de captació, es procedirà a distorsionar-ne els trets diferenciadors, sobretot quan a la foto concorri la seva imatge amb la d'altres companys els pares dels quals sí que hagin autoritzat, en els termes aquí previstos, l'ús, el tractament i la cessió de la seva imatge.
- En qualsevol moment puc exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació, oposició, limitació i portabilitat, mitjançant escrit dirigit al director del centre i presentat a la secretaria d'aquest amb el meu DNI i el del meu fill. Així mateix, tinc la possibilitat de presentar reclamació davant l'Agència Espanyola de Protecció de Dades.
- Consentó el tractament de les meves pròpies dades personals recollides en el present document, amb l'única finalitat de gestionar les autoritzacions informades de pares / mares / tutors dels menors. Tot això amb les mateixes característiques i drets previstos en els paràgrafs anteriors.

Signat: _____ Signat: _____

El pare, mare, tutor o tutora (noms, llinatges i signatura)

1. Dades identificatives i de contacte de l'entitat que, per compte propi i per a la seva finalitat, pretén recaptar el consentiment.

11.5. Recursos emprats

Recurs de contingut didàctic. Fil conductor del conte



Conte *L'estrella de mar*

Es comença la història explicant-los que a en Tomàs li encanta veure els nens i nenes feliços i que li agrada molt fer amics... I que quan practiquen ioga això s'aconsegueix.

Llavors, se'ls ha d'explicar que, en arribar al final de la història, en Tomàs té un secret per revelar-nos a tots, però que és un secret molt íntim i personal per a cadascú, i aquest només el sap ell i l'estrella de mar... que, com és la seva amiga... un dia l'hi explica a ell...

És un secret que viu des de fa molts i molts d'anys en el fons de la mar... i un dia l'estrella de mar el va descobrir i va pensar que no se'l podia guardar per a ella només; així que va decidir que el compartiria amb en Tomàs perquè era el seu millor amic...

I avui ell el vol compartir amb tots nosaltres... perquè vol ser el nostre amic, també...

Però per això hem de fer tota la nostra història fins a arribar al fons de la mar imitant la nostra amiga estrella de mar. Perquè en el fons de la mar és on viuen els gran tresors i secrets de la vida, però per saber-ho hem d'arribar fins allà.

Llavors, quan estiguem estirats, flotant al fons de la mar... tots molt relaxats... En sortir d'aquesta relaxació se'ns revelarà el secret que només ell sap... gràcies a l'estrella de mar.

I des d'aquesta explicació prèvia es comença la seqüència de la sessió de postures, amb una sèrie de **tres respiracions** per preparar els fillets i filletes abans de fer tota la història d'animalets, fenòmens o elements de la natura.

El cos està assegut:

- **El mussol** (per tapar-se els ulls).
- **L'abella** (per tapar-se les orelles, sortir del renou exterior i anar cap a dins, fent el so "m" cadascú per si mateix).
- I mostrar-los el **fil imaginari de la panxa**, que és com un globus que s'infla en agafar aire i es desinfla en deixar-lo anar.

Des del cos assegut... el comencem a moure a poc a poc... anant-nos-en cap enrere i fent-se cadascú a si mateix un petit massatge a tota l'esquena, amb:

- **La gronxadora.**

- **La velo.**
- I, per acabar, **la granota ens ajuda a posar-nos drets** (pla vertical).

Des de pla vertical, comencen les postures més dinàmiques de contrastos pedagògics, com ràpid i lent, per fora i dins de la sala, amb:

- **Pluja (amb diverses intensitats).**
- **Tempesta forta.**
- **Llamps (postura de torsió del peu) i salutació al Sol.**

Des d'aquí, estant drets anem a cercar l'equilibri, amb postures com:

- **L'arbre** (amb diverses versions: **crescut; rompuda una branca**, la reparam **respirant**, i després l'altra, i amb **un llenyater** amb respiració *har* fent una flexió cap endavant).
- El colom.

I ens ajudem a anar cap a terra, i el cos es posarà de quatre grapes, amb:

- **El moix o el Tigre.**

D'aquí es passa el cos a **asseguts**, amb:

- **La papallona.**

Es posen braços cap enrere i el cos es posa de **quatre grapes però al revés...** per **caminar cap enrere**, amb:

- **El cranc.**

D'aquí es posa el cos ja doblegat asseguts damunt de les cames, cap al terra, amb:

- **El ratolí** (postura que ajuda a anar cap endins i relaxar el cap, així com els pensaments).

Des d'aquest pla, el **pla horitzontal, ja a terra: per induir el cos a dirigint-se cap a la relaxació final**, amb postures com:

- **El cocodrill**, per una banda i l'altra... (obrin braços i cames).

I aprofitant que ja són a terra, es giren panxa enlaire, i passen a la relaxació final amb:

- **L'estrella de mar** (aquí es pretén treballar l'entrega del cos, alliberar tensions, reconduint-ho amb algunes paraules màgiques)...

Durant la relaxació:

- Se'ls diu que ara, amb una vareta màgica, se'ls farà un petita sorpresa... però han d'estar amb els ulls tancats imitant l'estrella de mar... si no, la vareta màgica no funciona...
- Quan estan imitant l'estrella de mar... Se'ls toca amb un dit el cor... i també se'ls toca les campanes... per acompanyar-los a relaxar-se... fent ús dels sentits...
- I per ajudar-los a relaxar el cos si el tenen molt tens... Demanant-los permís... i explicant-los-ho... se'ls col·loca com fa l'estrella dins de la mar, perquè l'imitin bé i així llevin totes les tensions del cos.
- Mentrestant, estan estirats... imitant l'estrella de mar... se'ls va acompanyant esmentant-ho perquè s'imaginin la textura de l'estrella, si és esponjosa; el color que té, que el sentin; que sentin com floten... dins de la mar, que sentin l'aigua... que s'imaginin coralls, plantes de la mar, en Nemo...

I al final es tanca quan ja estan **asseguts**, creant un **diàleg**, amb la curiositat del secret que l'estrella... li va revelar a en Tomàs... i se'ls explica que el secret era que una vegada l'estrella de mar... mentre feia ioga va descobrir que, quan es relaxava, el seu cor creixia i creixia en amor, i això la va fer posar tan alegre que va pensar que seria una bona cosa per fer-se amics... Així que li va dir a en Tomàs que si l'ajudaria a fer amics...

I després, al **final**, se'ls pregunta:

I el gran secret és... **O millor dit, on es troba?**

- On us he tocat? - I algú contesta: **Al cor.**

Doncs el secret de l'estrella es troba a dins de cadascú, en el nostre cor, i aquell dia li va explicar a en Tomàs que, si apreníem a estimar-nos a nosaltres mateixos, com per exemple cuidant-nos fent ioga i relaxant-nos; el nostre cor se sentiria molt gran, creixeria en amor i així sí que podríem fer com l'estrella, podríem fer molt amics i repartir la nostra estimació amb tothom... perquè primer ens havíem d'estimar a nosaltres mateixos...

Llavors, se'ls mostra la imatge d'en Tomàs, i se'ls proposa que mirin quants cors en Tomàs pensa que ja té... Està molt content... perquè cada cor significa el cor d'un amic o una amiga més que ha fet... Així que mireu ara amb nosaltres encara més... que bé... Gràciesssssss a tots...

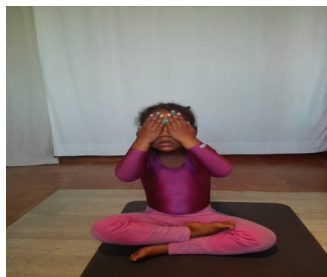


Per acabar de donar-nos les gràcies ens fem una abraçada a nosaltres mateixos en símbol d'estimar-nos amb els braços encreuats per treballar els dos hemisferis cerebrals.

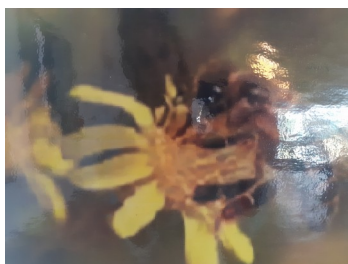
******Aquesta seria l'ensenyança: Estimar-se... per estimar... o sigui, de dins cap a fora******

Estimar-se a través del ioga i la relaxació. I treballar el valor educatiu de l'amistat.

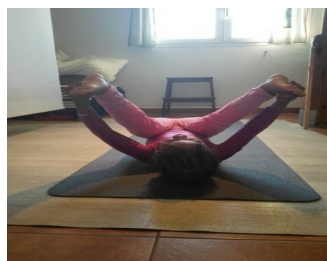
Imatges d'estructura de la sessió i de postures representades amb el cos



El mussol.



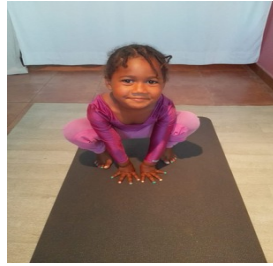
Respiració de l'abella.



La gronxadora.



La bicicleta.



La granota.



El ca cap per avall.



L'arbre.



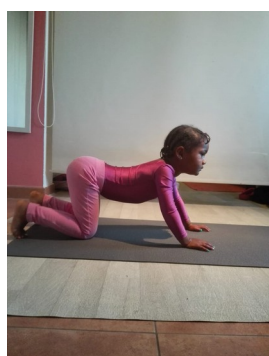
Saludem el Sol... i la Terra.



Un llamp fent girs...



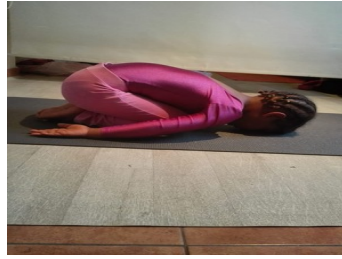
La papallona.



El gat.



La serp.



El ratolí.



El cocodril.



L'estrella de mar.



Gràcies.

Imatges de recursos d'espais per fer ioga



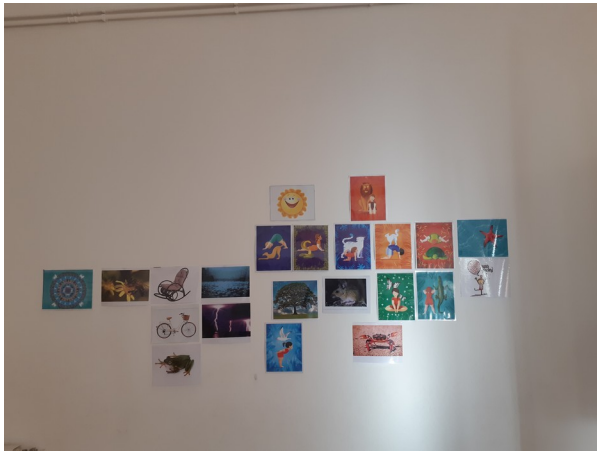
Espai a l'aula.



Espai a la sala de psicomotricitat.

Imatges del material per fer una sessió de ioga i crear un racó de la calma dins l'aula

Suport visual d'imatges per ajudar a conduir la sessió:



Campanes i música tranquil·la i relaxant... per treballar l'oïda:



Encens i espelmes, per treballar l'olfacte i la vista:



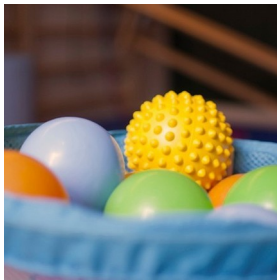
Teles de roba agradables i suaus, per treballar el tacte:



Elements de la natura i vida quotidiana, per treballar sentits com l'olfacte:



Pilotes per fer massatges, per treballar el tacte:



Pintar mandales, per treballar la concentració, l'atenció i el sentit de la vista:



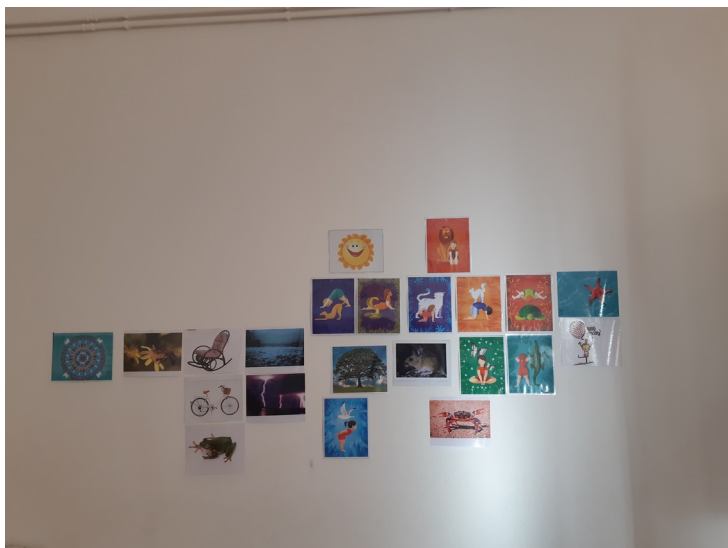
Joc de cartes, per jugar fent ioga:



Tipus de seqüències d'imatges per fer una sessió de ioga



Seqüència 2 anys (30 min).



Seqüència P3 i P4 (1 hora).



Seqüència P5 (1 hora).

11.6. EXEMPLE D'UNITAT DIDÀCTICA DE IOGA

Exemple d'unitat didàctica de ioga dins la programació d'Educació Infantil, enfocada a treballar l'educació corporal i l'expressió musical.

1. Sessió 1

Títol: Vivim una aventura de ioga.

Número sessió: 1.

Data: Maig 2019.

Durada: La durada és de 70 minuts. Es distribueixen de la següent manera: 10 minuts per donar la benvinguda, 5 minuts per fer un ritual d'entrada, 35 minuts de desenvolupament, 10 minuts de ritual de sortida i els 10 minuts finals es dediquen a recollir tot el material a poc a poc i donar-se el tancament fins el proper dia.

Material: Roba còmoda, imatges plastificades d'animals o altres elements, una espelma, encens, matalassos fins, aparell de música i una manta per a cada participant.

Espai: La sessió es duu a terme en una de les sales de psicomotricitat de l'escola o a la mateixa aula. S'adapta i es lleva del mig tota estimulació. Es deixa la sala totalment buida de material, només amb el que es necessita per realitzar la sessió.

Objectius

- Treballar la cohesió grupal a través de les dinàmiques proposades.
- Millorar la condició física a través de totes les postures i dinàmiques que es realitzin.
- Fomentar la confiança grupal a través del contacte físic.
- Coordinar el to, la postura i els moviments al llarg de les diferents propostes.
- Identificar i descobrir parts dels cos, implicades en l'activitat.
- Convidar a expressar sentiments i emocions propis.
- Experimentar alguns canvis de l'entorn, del propi cos i lligats a les rutines quotidianes.

Continguts per a l'àrea de coneixement de si mateix i autonomia personal

– **Conceptes:** El propi cos: Imatge global i principals segments. Principals postures del cos en el seu desenvolupament natural motriu global i fi.

– **Procedimentals:** Exploració del propi cos i de les seves limitacions. Utilització dels sentits en l'exploració del cos. Regulació progressiva i adaptació del to i la postura. Coordinació i

control regulat progressiu corporal en el moviment global i segmentari. Situació i desplaçament en l'espai real.

– **Actitudinals:** Gust pel moviment, les postures i el ritme. Iniciativa per realitzar les postures que sap i reconeix.

Continguts per a l'àrea de coneixement de l'entorn

– **Conceptes:** Les cançons associades a les postures. Postures amb el cos a través dels animals, elements del nostre entorn quotidià i de la nostra natura.

– **Procedimentals:** Ús de les normes de convivència i de l'ordre que s'estableix en l'activitat. Observació i atenció en les manifestacions de l'entorn immediat, fet pels educadors i les educadores i els mateixos infants. Reconeixement del propi espai-ambient i relacionant-lo amb el seva expressió del cos.

– **Actitudinals:** Interès per participar en l'activitat de grup. Interès per conèixer les postures, moviments dels elements a treballar i les cançons.

Continguts per a l'àrea de llenguatge. Comunicació i representació

– **Conceptes:** Música tranquil·la, sons d'animals, cançons i silenci-relaxació. Algunes propietats sonores i expressives del cos com: picar de mans, moviment de fer ales amb els braços, tapar-se els ulls, fer les pinces amb els dits de les mans i els seus sorolls associats.

– **Procedimentals:** Comprensió de les intencions comunicatives de l'adult. Comprensió progressiva i reproducció d'algunes postures. Imitació i utilització de senyals extralingüístics amb gestos i moviments en les cançons. Utilització de les possibilitats motrius, sonores i expressives del propi cos.

– **Actitudinals:** Iniciativa i interès per participar en situacions comunicatives. Actitud d'escolta a l'altre en el diàleg que s'estableix. Gaudir amb el cant, amb el ritme i amb el moviment.

Metodologia

En aquesta activitat, com a metodologia, apliquem el principi de globalització, intentant que els infants desenvolupin totes les seves capacitats, físiques, afectives, intel·lectuals i socials.

Aquesta activitat va dirigida a infants d'1 a 3 anys, sempre que els d'1 any ja caminin.

Totes les postures i expressions corporals que es realitzen estan sempre inspirades en la natura i el medi ambient, i en accions comunes de la vida quotidiana, amb ajuda d'aquests suports visuals d'imatges per afavorir-ne el coneixement, com ara:

Animals: papallona, elefant, lleó, cavall, etc.

Sons de la naturalesa: pluja, trons, llampecs, el sol, muntanya, etc.

Mitjans de transport: una bicicleta, una barca, un tren, etc.

Accions de vida quotidiana: la casa, obrir la porta, sortir al carrer, preparar el menjar per després menjar-se'l, etc.

A partir d'aquesta sèrie d'imatges, que estaran aplicades fixes en la paret de la mateixa sala durant tota la sessió, es van desenvolupant totes en un ordre de seqüència concret on els elements que hi intervenen es van imitant a través de l'expressió del cos i guiades pel mestre o la mestra, mitjançant un fil conductor que bé pot ser explicar un conte o narrar una història.

S'ha de dir que aquestes activitats es poden realitzar amb els infants sols. I també que compartides en família com una activitat extraescolar tenen molt d'èxit.

Totes les propostes estan guiades i dirigides per la mestra o el mestre.

Amb la funció de fer de model de referència perquè els infants puguin anar reproduint els moviments i els gestos i interpretar sons, sorolls o les mateixes cançons que es van aplicant a la sessió, se'ls ajuda que puguin anar aprenent a descobrir i obrir la seva comunicació anticipant-se i aconseguir un ordre que els afavoreixi per familiaritzar-se i agafar coneixement amb l'espai, l'activitat i tots els continguts aplicats.

Sense oblidar-nos de la interconnexió entre tots els factors esmentats.

La intervenció del mestre o la mestra farà que puguin regular progressivament el cos i la seva expressió, ja que amb aquestes edats, de vegades, l'infant encara no té assolida tota la seva pròpia autonomia personal.

L'enfocament consistirà a respectar els interessos dels infants i, quan no vulguin participar, es deixarà aquest marge d'actuació lliurement, dins d'uns límits establerts en l'entorn immediat d'aquest espai creat.

Es valoren els assoliments obtinguts i que els infants mateixos reconeguin els seus propis avenços, i se'ls animarà a prosseguir amb la finalitat que vagin adquirint confiança en ells mateixos i en l'entorn creat.

Es potencien les manifestacions d'afecte entre els infants i els mestres i les mestres, i en el cas de fer-ho amb famílies, amb elles també.

Mitjançant el contacte físic-corporal i a través de qualsevol expressió proposada.

Es treballarà sempre sense perdre l'enfocament lúdic, introduint variacions en funció que les necessitats així ho demanin.

Es treballarà l'activitat en grup aula, tenint en compte que totes les propostes estaran pensades per poder ser realitzades per tothom, independentment de les seves característiques,

limitacions personals o necessitats educatives; en aquest darrer cas, es disposarà d'una persona de reforç o un PT (personal terapèutic) en el cas que fos completament necessari.

Temporització

Aquestes activitats les farem un cop a la setmana, durant tot el calendari escolar, per exemple amb data d'inici a l'octubre i data de finalització al maig.

La proposta per al final de curs serà elaborar una presentació d'un recull de fotos i un arxiu de vídeo al blog de l'escola, perquè puguin estar a l'abast de tothom (famílies, amics, mestres), etc.

Aquesta temporització i la proposta de final de curs serien les que farem servir per a totes les sessions.

Estructura d'una sessió de ioga per a infants d'1 a 3 anys

La sessió serà d'uns 60 minuts d'execució, més els 10 minuts de temps d'arribada i de sortida.

5 min - Temps d'arribada. La música tranquil·la està sonant a la sala (de mantres o de relaxació de ioga que permeti tranquil·litzar la ment), per començar a crear un ambient de calma i convidar a anar a un altre ritme.

És el moment de donar la benvinguda als infants i que experimentin el buit de la sala amb el seus cos i el dels seus iguals. Es va creant l'ambient que comparteixen entre tots.

Una vegada que ja han arribat tots i estan preparats, es recorda el que es necessitarà per realitzar la sessió d'aquell dia.

Cal recordar normes, recordar conquestes d'altres dies. I, sobretot, fer un petit recorregut verbal i visual amb totes les imatges que es troben penjades per saber el recorregut que s'anirà fent amb el propi cos.

És una manera d'avisar-los del que es farà i que ho sàpiguen, però sobretot per als més petits, una manera d'ajudar-los a integrar la identificació dels elements i personatges que treballaran.

❖ COMENÇAMENT

5 min - Ritual d'entrada- Preparació de la sessió

S'adopta la postura de la **papallona** (asseguts sobre l'estora com els indis, amb les cames encreuades), en rotllana.

Preparació d'estiraments: del cap i el coll (la idea és que se'ls guiï com si tinguessin un fil en una orella que estira cap a una banda i l'altra a la inversa).

Es realitza una **respiració profunda**, per ajudar a calmar la ment (se'ls mostra com es fa, col·locant-se les mans a la panxa com si tinguessin un globus, i que sentin com s'infla quan agafen aire i com la panxa es fica cap endins com si es desinflés el globus quan treuen l'aire).

Es realitza **gyan mudra** o fer pincetes del cranc per als infants (ajuntant els dits índex i polze), i al mateix temps amb la boca es produeix el so de “clic, clic, clic”); després ja es preparen **tancant el ulls** i es canta el **so om tres vegades** (és com imitar el so molt llarg de la vocal o amb la boca).

Això deixa una vibració el so de la qual ajuda a baixar l'estat de la ment i així, entre tots, entrem en una mateixa freqüència, cosa que crea un espai de calma i quietud i permet identificar que s'està a la classe de ioga encara que estiguin a classe de psicomotricitat.

❖ DESENVOLUPAMENT:

35 min - Desenvolupament de la sessió a través de la narració d'un conte

Realització d'*Asanes*, que són les postures que es realitzen amb el cos, *Pranayames*, que són els tipus de respiracions, i mantrès, que són els tipus de cançons adaptades a les postures.

2 min - Des d'asseguts en **papallona**, ens agafem els peus amb les mans i ens deixem anar cap enrere (**gronxadora**). Ens fem un massatge a tota l'esquena. (Vegeu-ne la foto al final.)

2 min - S'estiren cames cap al cel i amb els peus es fa una **bici** (pedalejant) i es canta la cançó de la bici (*ring-ring, sa bicicleta, ring-ring, sa bicicleta, uuuuu, que bé que s'hi va* [bis]. Arribem i ens trobem un... (tornem a seure com els indis). “Aquesta també es pot fer en parelles ajuntant els peus i fent el moviment de pedalejar conjuntament”.

2 min - El **mussol està adormidet** (continuem asseguts com indis i mans tapant-nos els ulls), i es desperta (se separen les mans i obrim els ulls): *CU-CU*. Es fa tres vegades. (Vegeu-ne la foto al final.)

2 min - Papallona (asseguts com indis, els braços s'estiren en creu). Fan com si fossin les ales de la papallona, i movent-les es canta: *Vuela, vuela, mariposa, mariposa, mariposa en el cielo* (i els braços es porten cal cel).

2 min - Estirem les cames i les obrim, i fem una **campana**, que sona *Tilin-talan*. En cada so el tronc es mou cap endavant.

5 min - Ajuntem tots els peus en cercle estirant cames i ens prepararem una **pizza** per fer la bereneta (cadascú va posant el seu ingredient, que anirà dient la mestra o el mestre), fent amb les mans estirant tocant-se a tot el llarg de les cames posant l'ingredient). (Vegeu-ne la foto al final.)

3 min - Ara que ja hem menjat ja estem preparats per fer una expedició pel bosc, i ens trobem amb un **gat** (s'han de posar de quatre grapes amb mans i peus. Es va realitzant el so d'un gat (*miauuu*) i amb les mans... pugem per una...

2 min - Muntanya (venen de quatre grapes, i estiren el cos cap enrere i cap amunt), practicada amb adults passant per sota d'aquesta muntanya... i poden continuar sent gats (i la muntanya la fa l'adult). (Vegeu-ne la foto final).

2 min - Es troben amb una **serp** (estirats amb tot el cos a terra, aixequen només el cap i el tronc separant-los del terra).

3 min - I d'allà mateix surten uns **cans cap per avall** (com la postura de la muntanya, però caminen i es desplacen des d'aquesta postura per tota la sala). (Vegeu-ne la foto al final.)

5 min - Apareix un **cavall**, que a poc a poc galopa, galopa... (en cercle, per la sala, van trotant... drets... galopant...) i cada vegada aquest cavall camina un poquet més ràpid... s'atura i diu *sooooo*. (I frenen el cos de cop). Una altra vegada el cavall surt... i continua trotant... (es repeteix l'exercici anterior).

3 min - L'**elefant** camina *muuuuyyyy lento, sí, muuuuy lento, levanta su trompa en el cielo y hace un sonido así: UUUUUUUUU* (caminen en cercle per la sala drets amb el braç estirat cap endavant, que es la trompa de l'elefant i que, quan fan el so pugem cap al cel).

2 min - El **ratolí** surt i apareix per allà *mooolt a prop i està un poc amagadet*. (Els cossos es pleguen amb el tronc damunt els talons i amagant el cap). *I escolteu el so que fa... Ara hem d'estar molt en silenci per poder sentir-lo* (amb tots els dits en contacte sobre el terra fan el so que surt naturalment). (Vegeu-ne la foto al final.). Aquesta versió és una variant i està feta en parelles.

2 min - *I el ratolí a poc a poc... es va preparant... per estirar tot el seu cos... panxa enlaire... i imitar una estrella de mar* (s'estiren amb el cos panxa enlaire, amb cames i

braços separats i un darrere l'altre, els uns damunt dels altres, fent un cercle).

10 min - Ritual de sortida

❖ **Tornada a la calma:** Acompanyat de música de relaxació.

3 min - Estrella de mar. Se'ls dona alguna pauta d'elements que els inspirin a relaxar-se com el fons de la mar, que estan flotant, que es troben amb peixos de colors, per exemple, etc.

6 min - Massatge a l'esquena amb pilota en parelles. Es pot fer entre els mateixos infants; en aquest cas, la classe es divideix en dos grups. Una meitat continua en postura d'estrella de mar i l'altra li va fent un massatge per tot el cos segons el que indiqui l'educador o l'educadora. Amb una pilota es va recorrent tot el cos a l'altre. Primer l'un fa 3 min i després canvien entre la mateixa parella i l'altre fa 3 minuts més.

VARIANT

Pots ser sense pilota, fent servir el tacte, cas en què es fa amb les mans i un poquet d'oli de massatge. (Vegeu-ne la foto al final.)

1 min - Cantem l'om - Ritual de sortida per fer el tancament. Tornem a posar-nos asseguts com els indis en rotllana i fent les pinces del cranc ("clic, clic") i cantem la vocal *o* tres vegades en alt tots junts).

5 min - Temps de sortida

Per concloure es convida únicament a tots els nens i nenes si volen ajudar a a descol·locar totes les imatges dels animals entre tots, etc. A posar-los a descansar perquè se'n vagin a dormir dins de la caixa que hi ha a l'aula per al ioga. Amb aquesta actitud de parlar fluixet i de silenci, ens acomiadem fins a la propera sessió.

Reflexió final

Aquest tipus d'activitats, una vegada es duen a terme, els infants poden disposar d'un recurs propi i, en el cas de que el puguin compartir amb les famílies, també gaudir-lo amb aquesta finalitat de posar-lo en pràctica en qualsevol moment necessari de la seva vida quotidiana o una altra situació que ho requereixi.

Són activitats que als infants els agrada viure. Es faciliten a les famílies perquè les puguin traspasar com a recurs pedagògic per generar calma. Poden introduir-lo en altres situacions rutinàries de la vida de l'infant compartida en família a casa.

A l'hora d'anar-se'n a dormir, poden recórrer a moments de relaxació que aprenen a les sessions o al massatge per contribuir a fer el pas de preparar el cos per a aquest moment, en què convé baixar ritmes. O a l'hora de llegir un conte, donar aquesta vida als personatges dels animals o altres elements, que ja els han experimentat.

2. Sessió 2

Títol: Millorem la condició física jugant fent ioga i relaxació.

(Resistència, velocitat, equilibri, força i mobilitat articular).

Número de sessió: 2

Data: Maig 2019.

Durada: La durada és de 60 minuts. Es distribueixen de la següent manera: 5 minuts per fer un ritual d'entrada, 50 minuts de desenvolupament i 5 minuts de ritual de sortida.

Material: Roba còmoda, una espelma, encens, matalassos fins, aparell de música i una manta per a cada participant.

Espai: La sessió es duu a terme en una de les sales de psicomotricitat de l'escola o a la mateixa aula. S'adapta i se'n lleva del mig tota estimulació. Es deixa la sala totalment buida de material, només amb el que es necessita per realitzar la sessió.

Objectius

- Treballar la coordinació grupal a través de les dinàmiques proposades.
- Millorar la resistència física a través de les activitats.
- Fomentar la confiança i cohesió grupal a través del contacte físic.
- Coordinar el to, la postura i els moviments al llarg de les diferents propostes.
- Treballar el cos a través de la desinhibició.

- Convidar a expressar sentiments i emocions propis.
- Experimentar postures d'equilibri amb el cos.
- Fomentar la relaxació dels infants a través d'allò lúdic.
- Experimentar l'expressivitat dels sentits a través dels diferents jocs.
- Fer un bon ús de la força en diferents moments de l'activitat.
- Expressar cançons lligades amb representacions del cos.

Metodologia

En aquest cas, aquestes activitats van dirigides a infants de 4 a 6 anys.

Les activitats proposades es faran totes en grup classe, i depenent de la proposta que calgui realitzar, es treballarà el grup en parelles o grup gran o desdoblament.

L'estructura de la sessió

És de 60 minuts, repartits en 10 minuts d'activació o escalfament, 40 minuts de desenvolupament i 10 minuts per retornar a la calma amb una relaxació final, amb la qual cosa el ioga i la relaxació es poden treballar des d'una altra mirada molt més dinàmica i sobretot sempre amb un enfocament lúdic.

Tota la sessió es farà a través de jocs que tenen relació amb postures de ioga i amb cançons de mantes treballats en coordinació amb el cos.

En aquestes edats, a diferència de la franja anterior, podem començar a introduir elements més elaborats de pensament i execució a part dels anteriors.

Amb aquesta sessió, a nivell curricular, els aspectes de continguts d'actituds, procediments i de conceptes per àrees continuen sent els mateixos que a l'anterior sessió, només que enfocats a segon cicle d'Educació Infantil, amb la qual cosa, a nivell de conceptes, la implicació amb el cos serà més elaborada, amb més complexitat; el procediment, més participatiu i molt més lúdic, ja que comencen a aparèixer els petits reptes personals, i per acabar, en l'àmbit del pensament i la raó, estan un poquet més presents, el gust per les cançons i el llenguatge representatiu és més complet, porten el ritme i segueixen les melodies millor, i hi ha més expressió verbal i de vocabulari que en infants de primer cicle d'Educació Infantil.

Estructura de la sessió 2

❖ COMENÇAMENT:

15 min - Ritual d'entrada. Començament.

Es posa música tranquil·la a la sala, de fons.

2 min - Asseguts amb les cames encreuades en rotllana, es canta l'*om*.

(S'aprofita un poquet per explicar el que es farà a la sessió.)

4 min - Els prismàtics màgics que fan fotos.

Ajuntem els palmells de les mans com si ens les estiguéssim escalfant i ens tapem el ulls. Agafem molt d'aire, notem com s'infla la panxa i deixem anar tot l'aire bufant molt lentament per la boca.

Obrim les mans, que es troben als ulls, i primer ens veiem tots les cares i després, ajuntant els dits de les mans cap l'entrecella, *ens farem uns prismàtics d'augment per veure tot molt de prop. Així ens podrem reconèixer tots i anar saludant. Hola, Pere! El que no sabeu és que aquests prismàtics tenen una funció molt peculiar: cada vegada que et trobes amb algú amb la mirada, fa una foto fictícia amb soroll: quixxxx!* I així el grup comença a saludar-se i donar-se la benvinguda un per un; cadascú al seu ritme. L'activitat acaba quan tothom s'ha saludat.

5 min - La batedora.

Tot el grup, com que ja estan asseguts, s'agafen de les mans i obren les cames.

Variant: també es pot fer en parelles. (Vegeu la foto al final).

La mestra o el mestre comença a donar pautes de com s'ha de fer servir aquesta batedora, i per fer-ho s'asseu amb el grup i explica que té diverses velocitats de funcions. Llavors comença a moure el cos fent girs primer cap a una banda, després cap a una altra i cada vegada va augmentant la velocitat de la màquina... i després també en canvia molt ràpid el sentit... i una altra vegada molt suaument... a poca velocitat, i la va augmentat fins que de cop l'apuja al màxim.

3 min - El llenyater.

Es posen drets, continuen agafats de les mans i han de créixer cap al cel tots agafats i mantenir-se tocant el terra només amb les puntetes dels dits dels peus, estirar tot el cos com si volguessin tocar el cel, i quan s'avisava han d'abaixar tot el tronc de cop cap al terra amb un sospir i traient tot l'aire per la boca: *Aaaaaahhh*.

S'explica que *per traure la negativitat, els enuigs, etc. ara imitaran el que fa un llenyater*. Es preparen amb els peus a terra i cadascú, amb les mans entrelaçades, se les posa

al darrere i amb un so molt sec fan *Ha* traient tot l'aire per la boca i, tornant a flexionar tot el tronc cap endavant, es plega cap al terra. Tres o quatre vegades ràpides.

❖ **DESENVOLUPAMENT:**

35 min - Dinàmiques de jocs en grup:

Nom de l' activitat: Atrapats en el fang (muntanyes i serps)	Durada: 10 minuts
Material:	El cos
Desenvolupament: Tot el grup classe	El grup corre per la sala i n'hi ha un que és el que para, i la resta han d'intentar no ser tocats per aquest que para. Quan un es tocat s'ha de posar en postura de muntanya. Llavors, per ser salvat, ha de venir un altre company i fer de serp, arrossegar-se per terra i passar per sota la muntanya, i l'allibera; aleshores ja pot sortir, córrer i unir-se a la resta del grup de nou. Si el que para arriba a tocar a tothom, ha guanyat i en surt un altre.

(Vegeu-ne la foto al final.)

Nom de l'activitat: Fer carotes a l'altre amb afecte	Durada: 5 minuts
Material:	El cos
Desenvolupament: El grup es separa en dues files, l'una al davant de l'altra. <i>No es parla, en silenci.</i>	Quan comença a sonar la música, una fila fa carotes a l'altra i aquesta ha d'intentar no riure, no gesticular ni fer absolutament res, s'ha d'aguantar les expressions. Quan s'atura la música s'acaba. Llavors es canvia de fila i es fa a la inversa amb l'altra part del grup. Es torna a

	començar amb la música, igual que abans.
--	--

(Vegeu-ne la foto al final.)

Nom de l'activitat: Estàtues congelades	Durada: 7 minuts
Material:	El cos
Desenvolupament: En gran grup	Es forma una fila amb una banda de la sala, es pica de mans una vegada i tots han de sortir corrents fins a l'altra part de la sala; quan es tornen a sentir dues picades de mans s'han d'aturar i quedar-se com estàtues congelades: no es poden moure. Es van fent contrastos de velocitat i ritme: de lent a molt ràpid i a la inversa.

(Vegeu-ne la foto al final.)

Nom de l'activitat: Equilibri realitzant un avió en cercle	Durada: 5 minuts
Material:	El cos i música
Desenvolupament: El grup es col·loca en cercle agafats de la mà. Peus a terra.	Quan sona una música han de pujar un peu a l'aire i mantenir-se amb un sol peu a terra (realitzant la postura de l'avió), fins que la música s'aturi i llavors aturen. Quan tornen a escoltar la música d'acord amb l'activitat, tornen a pujar i canvien de peu. Quan s'atura la música s'acaba l'activitat.

(Vegeu-ne la foto al final.)

Nom de l'activitat: El tauró	Durada: 10 minuts
Material:	El cos, música i les estores

<p>Desenvolupament:</p> <p>Tot el grup</p>	<p>Tot el grup està per la sala, i hi ha una estora al mig. Quan comença a sonar la música, molt dinàmica, tothom ha de ballar per la sala i, quan aquesta deixa de sonar, tothom ha d'anar a ocupar l'estora i pujar-hi. L'últim d'arribar-hi serà el que para. Representa que el que para <i>és un tauró que té molta gana i necessita menjar</i>, així que ha d'intentat donar empentes només amb el seu cos (sense mans ni peus) a tots els que hi ha a dins, per treure el màxim de persones possibles de la estora. <i>Cal retornar-les a la mar per fer-ne el seu menjar.</i></p> <p>Qui cau a la mar, el tauró se'l menja i s'uneix a ell.</p> <p>(Cada vegada que el tauró tira algú, se'l menja i es va fent més fort i més gegant.)</p> <p>Continua el joc, i tots els que es van quedant a fora s'ajunten intentant tirar a la mar els que queden a l'estora. I així, cada vegada, fins que ja no quedi ningú a dins la estora i tothom s'hagi convertit en "menjar" de tauró.</p>
---	--

<p>Nom de l'activitat:</p> <p>Arbres al vent</p>	<p>Durada:</p> <p>5 minuts</p>
<p>Material:</p>	<p>El cos</p>
<p>Desenvolupament:</p> <p>El grup se separa en dos petits grups</p>	<p>Consigna:</p> <p>Cada grup es convertirà els uns en arbres i els altres en vent. Quan l'educador avisa, els que són arbres han de realitzar amb el seu cos la postura d'equilibri de l'arbre (drets, amb una cama a terra i l'altra cama des del peu flexionada i recolzada a l'altra</p>

	<p>cama, que toca a terra), i mantenir l'equilibri en aquesta postura. El grup vent ha d'apropar-se als arbres i intentar bufar per la boca i fer-los caure. Quan han tocat el terra, s'ha acabat el joc. Canvien els rols del grup i tornen a començar: els que eren arbres ara són vent i viceversa, fins que toquin a terra una altra vegada.</p>
--	--

❖ RETORN A LA CALMA

17 min

Nom de l'activitat:	Durada:
La barca	5 minuts
Material:	El cos, llum tènue, molt poca llum i una manta fina o pareo
Desenvolupament:	Cada infant agafa la seva estora i la seva manta per tapar-se, amb la música de relaxació, que està sonant, i la llum de la sala molt suau. Cadascú es deixar endur agafant les estores com si fossin unes barques que van per un riu.
Es pot fer en parelles. En gran grup es realitza agafats de la mà i amb les cames estirades.	Es van gronxant d'una banda a l'altra.
O com en aquest cas, que en ser individual ho fan sols, cadascú a la seva estora.	Mentrestant l'educador o educadora va donant pautes d'elements relaxants per acompanyar creant visualitzacions agradables.

(Vegeu-ne la foto al final.)

Nom de l'activitat:	Durada:
Corrent energètic	10 minuts
Material:	El cos
Desenvolupament:	L'educador o educadora també està assegut amb el grup: explica que ell passarà el corrent al company de la seva dreta estrenyent-li la mà la quantitat de
Tot el grup en cercle, asseguts i agafats de la mà en rotllana.	
(En aquest cas, per poder-la realitzar els	

infants haurien de ser majors de 4 anys.)

Es recomana:

No jugar amb més números que 1, 2 i 3, perquè no es facin números gaire elevats i el joc s'allargui massa.

vegades que ell vulgui; l'infant que les rep ha de passar el corrent al proper de la seva dreta les vegades que el rep del seu company anterior i afegir-hi el nombre de vegades que vulgui al nou company estrenyent-li la mà. Es compta només mentalment, fins que el corrent energètic arribi de nou a l'educador o educadora i es faci el recompte de tot el nombre de vegades que ha rebut.

Es comprova finalment que el nombre final que surt coincideixi amb la suma de totes les vegades que cadascú ha anat afegint en la seva ronda.

Exemple: Si en **Pere** comença passant 3 corrents energètics de mans.

En **Marc** rep 3 corrents, compta mentalment tres a través del tacte i n'hi afegeix dos més, amb la qual cosa en **Marc** en passarà 5 a la seva companya de la seva dreta, na **Marta**.

Ex.: $3 \text{ (rep)} + 2 \text{ (que hi afegeix)} = 5$, i llavors na **Marta** en rep 5 n'hi afegeix 3; així doncs, en passarà 8,

$5 \text{ (rep)} + 3 \text{ (que hi afegeix)} = 8$, que passarà al company del seu costat, que en aquest cas és en **Pere**. I amb ell es tanca el joc, perquè en **Pere** va ser el que va començar.

Finalment en **Pere** acaba el joc dient "N'he rebut 8" en veu alta.

I entre tots es comprova el nombre de vegades que ha passat cadascú i si la suma surt bé, ja s'ha acabat el joc, i si no,

	s'intenta veure on s'ha trencat el corrent energètic.
--	---

Nom de l' activitat: Cantar l'om	Durada: 2 minuts
Material:	El cos
Desenvolupament: Tot el grup, asseguts a terra en rotllana.	Es tanquen el ulls, es posen els dits en pinces de cranc i es canta la vocal o amb la m junt... = om, tres vegades.

Reflexió final

Treballar aquest tipus de jocs dinàmics però dirigits des d'una actitud tranquil·la amb calma dona l'oportunitat de poder experimentar el gust pel joc (com a via d' expressió de l'infant), i es poden fer treballs meravellosos amb continguts complets i més integrals.

I, per descomptat, com que hi ha jocs com els esmentats que estan a l'abast de tothom, actualment es fan servir com a dinàmiques de grup.

La diferència és que un contingut agafat amb un enfocament diferent, més calmat, pot donar molt de si. D'altra banda, és fonamental que aquest tipus de treball primer estigui integrat en la persona docent per després transmetre'l amb una certa autenticitat. Quan aquesta condició es dona, considero que amb molt poquet contingut es pot transformar molt. És a dir, es pot aconseguir que menys sigui més.

Així doncs, amb el cos tenim un ventall d'oportunitats per fer-ne un ús lúdic i creatiu en benefici de l'infant, sense necessitat de tant de material extern com normalment es veu a les escoles. De vegades, com més estimulació externa, en major grau mirem cap a fora, o sigui, ens distraiem del que es veritablement important, el nostre interior.

Crec que és de vital importància que cada vegada a les escoles es creïn espais amb aquests propòsits per donar l'oportunitat que l'infant experimenti el seu món intern i descobreixi qui és.

3. Sessió 3

Títol: El paper del cos en l'infant. La consciència psicocorporal.

(Gestió emocional, el cos amb els sentits i l'autoobservació.)

Número de sessió: 3.

Data: Maig 2019.

Durada: La durada és de 60 minuts, que es distribueixen de la següent manera: 5 minuts per fer un ritual d'entrada, 50 minuts de desenvolupament i 5 minuts de ritual de sortida.

Material: Roba còmoda, una espelma, encens, matalassos fins, aparell de música i una manta per a cada participant.

Espai: La sessió es durà a terme en una de les sales de psicomotricitat de l'escola o a la mateixa aula infantil. S'adapta i es lleva del mig tota estimulació. Es deixa la sala totalment buida de material, només amb el que es necessita per realitzar la sessió.

Objectius

- Treballar la coordinació grupal a través de les dinàmiques proposades.
- Fomentar la confiança i cohesió grupal a través del contacte físic.
- Coordinar el to, la postura i els moviments al llarg de les diferents propostes.
- Treballar el cos a través de tipus de respiracions i els sentits.
- Convidar a expressar sentiments i emocions propis.
- Experimentar postures amb el cos des d'un estat de relaxació.
- Fomentar la calma al infants a través d'allò lúdic.
- Experimentar la gestió emocional a través de diferents jocs.
- Treballar l'atenció i concentració en diferents moments de l'activitat.
- Expressar cançons lligades amb representacions del cos.

Metodologia

En aquest cas, aquestes activitats van dirigides a infants de 4 a 6 anys.

Les activitats proposades es faran totes en grup classe, i depenent de la proposta que calgui realitzar es treballarà el grup en parelles, gran grup o desdoblament.

Són d'una durada de 70 minuts, repartits en 5 minuts d'activació o escalfament, 50 minuts de desenvolupament i 5 minuts per retornar a la calma amb les relaxacions finals.

L'estructura de la sessió, en aquest cas, està enfocada a treballar l'escolta del cos, a través de jocs vivencials mitjançant l'expressió dels sentits, com el tacte, l'oïda i la vista.

Com a recursos es posaran en pràctica la gestió emocional, el paper del cos de l'infant i l'autoobservació per part també de la mestra o el mestre que dirigeix.

Totes les propostes seran treballades des d'una mirada lúdica.

Tota la sessió es farà a través de jocs que tenen relació amb postures de ioga i amb cançons de mantres treballades en coordinació amb el cos amb la intenció de deixar que la veu sigui una extensió del cos.

Les activitats es treballen des dels sentits. Quan es treballa amb els sentits, es treballa amb el present més immediat que tenim, sense deixar que la ment fugi. És una manera de posar en marxa la consciència de l'“ara i aquí”; enfocades per a infants, consisteixen a donar-los una eina al seu abast perquè puguin aprendre a començar a diferenciar emocions, a adonar-se dels pensaments. És una entrada a poder treballar l'atenció i la concentració. I que puguin sentir, el paper fonamental que el cos interpreta en la nostra relació amb l'entorn facilitant-los alguns recursos lúdics per experimentar la autoobservació de sentiments, sensacions i emocions.

I que aquestes puguin servir d'autoregulació com a persones i en les relacions amb els altres. Que esdevinguin una eina per poder integrar el sentir, el pensar i el fer.

Amb aquesta sessió a nivell curricular i dels aspectes de continguts de actituds, procediments i de conceptes per àrees continuen sent els mateixos que a l'anterior sessió.

Estructura de la sessió 3

❖ COMENÇAMENT

15 min - Ritual de entrada

Es posa música tranquil·la a la sala, de fons.

2 min - Asseguts amb les cames encreuades en rotllana, es canta l'*om*.

(S'aprofita un poquet per explicar el que es farà a la sessió).

5 min - Continuen asseguts en rotllana. Es comença amb un *Pranayama*, una respiració combinada amb els braços per treballar l'atenció i la concentració.

(S'encreuen les mans sota la barba, els colzes estan tocant-se, els braços flexionats, i quan agafem aire, els braços comencen a pujar i, quan deixem anar tot l'aire, tornem a abaixar braços amb el cap també cap endavant.)

3 min - Jocs oculars. Continuen asseguts a terra, amb les cames encreuades. L'educador o educadora guia estirant un braç endavant amb el dit gros (polze) cap amunt i es comencen a fer moviments amb el braç en el sentit de les agulles d'un rellotge: amunt, esquerra, dreta, avall. Els moviments són circulars, horitzontals. La consigna és seguir aquest moviment amb la mirada, sense moure el coll ni el cap. Es realitza primer a una banda, i després a l'altra. *(Vegeu-ne la foto al final.)*

5 min - Passar-se una pilota imaginària. S'estiren les cames, mantenint entre tots el cercle en rotllana, i la mestra o el mestre dona la pauta com si tingués una pilota imaginària a la mà i la comencés a llançar amb picada de mans i amb la mirada quan es vol dirigir a algú.

La consigna consisteix a anar dient noms de coses de color vermell que hi hagi a la sala o entre ells, la roba que duen, etc.

❖ **DESENVOLUPAMENT:**

30 min - Amb dinàmiques de grup

Nom de l'activitat: Seguir el líder	Durada: 5 minuts (en grup petit de 6 infants)
Material:	El cos
Desenvolupament: Tot el grup, si aquest és grup classe. <i>En aquest cas, només hi participarien uns quants infants i després, en altres jocs, es convidaria altres infants a participar-hi.</i> <i>Així tothom hi participa.</i> <i>Encara que és un joc que, si es vol, es pot fer de quinze a vint minuts de durada.</i>	Es camina per la sala, l'educador o l'educadora comença posant música divertida, dinàmica, i fa de líder fent uns moviments lliures i expressant amb el cos la música; la resta l'ha d'imitar, i després de realitzar alguns moviments li passa el torn a un altre, fins que tothom hi hagi participat.

(Vegeu-ne la foto al final del document.)

Nom de l'activitat: L'escultor amb postures de ioga	Durada: 10 minuts
Material:	El cos i un mocador
Desenvolupament: El grup es separa en petits grups de dos o tres, depenent del nombre d'infants que hi hagi. En aquest cas, l'activitat està pensada per fer-la en parelles. <i>(Se suposa que les postures de ioga les coneixen i que ja les han treballat al llarg del curs.)</i>	Consigna: De cada grup un es posa un mocador per tapar-se el ulls i aquest farà d'escultor. I l'altre realitza una postura de ioga, fent de figura humana. Quan s'avisava el que va amb ulls tapats s'apropa a l'altre per descobrir quina postura està fent a través del tacte, només tocant-lo. Es dona un temps, i quan el que duu els ulls tapats ja ha descobert la postura que està realitzant, l'ha d'imitar i interpretar

	<p>amb el seu cos al costat del que l'està fent i quedar-se en la postura fins que s'avisí.</p> <p>Quan l'educador o educadora avisí que ja ha passat el temps, el que porta la bena els ulls se la pot treure i veure si ha endevinat la postura. Una vegada ha acabat, es canvien els rols entre les parelles: el que ha fet d'escultor ara fa de figura, i a la inversa.</p>
--	---

Nom de l'activitat:	Durada:
El mirall asseguts	6 minuts
Material:	El cos
Desenvolupament:	<p>Assegudes a terra còmodament, les parelles es posen l'un davant de l'altre de cara. L'un fa de mirall i l'altre fa de persona que es mira al mirall.</p> <p>Consigna:</p> <p>La persona que es mira al mirall ha de fer totes les postures, gestos i moviments que vulgui lliurement. El que fa de mirall ha de repetir tots els mateixos moviments i gestos al moment en què els està fent la persona que es mira al mirall.</p> <p>Quan s'acaba el temps, es canvien els rols: el que ha fet de mirall ara fa de persona que es mira.</p>

(Vegeu-ne la foto al final.)

Nom de l'activitat:	Durada:
<i>Pranayama</i>	2 minuts
Respiració del so de l'abella	
Material:	El cos
Desenvolupament:	Quan ja estan tots preparats i les esquenes estan ben col·locades, es tanquen tots els
Individual, tots en rotllana asseguts amb les	

<p>cames encreuades.</p> <p><i>Això calma i abaixa l'estat de la ment, convida a la introspecció.</i></p>	<p>dits de les mans cap endins menys el dit índex. Amb aquest ens tapem les orelles.</p> <p>Es produeix la vibració de la lletra <i>m</i>: “Mmmmmmm”. Cadascú sol imitant el so d'una abella.</p>
---	---

<p>Nom de l'activitat:</p> <p>Música a terra</p>	<p>Durada:</p> <p>5 minuts</p>
<p>Material:</p>	<p>El cos</p>
<p>Desenvolupament:</p> <p>Tot el grup en rotllana. Estirats de bocaterrosa a terra, deixant un espai buit a terra entre les mans de tots.</p> <p><i>Pots ser amb qualsevol moviment, gest o so possibles, i que cal realitzar únicament amb les mans. Per exemple: picar de mans, puny, petada de dits, etc.</i></p>	<p>Consigna:</p> <p>Crear música amb les mans sobre el terra (la melodia que cadascú lliurement senti realitzar).</p> <p>Comença l'educador o educadora amb una melodia de gestos, etc. La resta només l'escolten. I després l'han de repetir i reproduir exactament igual de com l'han vist i escoltat.</p> <p>Es va passant el torn un per un a tots els participants.</p>

❖ TORNAR A LA CALMA:

15 min - Amb dinàmiques de relaxació

<p>Nom de l'activitat:</p> <p>Pissarra màgica i pintor.</p>	<p>Durada:</p> <p>5 minuts</p>
<p>Material:</p>	<p>El cos i música adequada</p> <p><i>(Aquesta activitat és en silenci, no es pot parlar, com si fessin mim.)</i></p>
<p>Desenvolupament:</p> <p>Es divideix el grup en parelles.</p> <p><i>Només es juga amb tres postures de ioga, que no siguin massa complicades per a l'edat.</i></p> <p>POSTURES DE IOGA PER JUGAR</p> <p><i>Per exemple: Arbre, Muntanya, Serp.</i></p>	<p>Es posa una música relaxant que convidi al silenci i acompanyi.</p> <p>S'agafen les inicials d'aquestes tres postures de ioga per jugar, que els infants ja coneixen. I se'ls proposa que un s'estiri sobre l'estora per fer de pissarra màgica i</p>

	<p>que l'altre quedi assegut per fer de pintor. El que fa de pintor ha de triar una inicial i dibuixar-la amb el dit sobre l'esquena de l'altre, que és la pissarra.</p> <p>El que la rep, ha d'endevinar quina lletra és. Quan ja ho sap, s'aixeca i la interpreta amb el cos.</p> <p>Si no s'ha endevinat es passa a una postura nova. Només es confirma amb moviments del cos sense la veu.</p> <p>Cada infant fa les tres, i després es canvien els rols: el que ha fet de pissarra fa de pintor i a la inversa.</p>
--	--

(Vegeu-ne la foto al final.)

Nom de l'activitat: L'espiga (massatge del riure)	Durada: 5 minuts
Material:	El cos, música
Desenvolupament: Tots asseguts a terra de nou, en rotllana. Amb les cames estirades obertes, l'un darrere l'altre molt junts formant un cercle.	<p>Amb música tranquil·la sonant, es comencen a fer un petit massatge els uns als altres.</p> <p>Primer al cap, després a les espatlles, fins que se'n van cap enrere. Deixant caure el cap sobre la panxa del company que es troba al darrere.</p> <p>I d'aquí l'educador o educadora dona la pauta per fer un riure i que tothom el pugui acompanyar, tots compartint.</p>

(Vegeu-ne la foto al final.)

Preparació per al tancament:

Nom de l'activitat: Meditació en moviment <i>Sa, ta, na, ma</i> (mantra)	Durada: 2 minuts
---	----------------------------

Material:	El cos
Desenvolupament: Asseguts en rotllana amb les cames encreuades. <i>Sa, ta, na, ma.</i> <i>És un mantra de quatre síl·labes que significa 'sol, terra, cel i lluna'.</i>	Esquenes rectes. Cadascú es prepara les mans per realitzar aquest mantra de meditació cantant, i al mateix moment coordinant-ho amb un moviment de mans. Consigna de moviment: Els palmells de les mans cap amunt, el dit polze o gros va tocant un dit diferent cada vegada que sona una síl·laba diferent del mantra. Canten i es toquen a la vegada, l'un darrere l'altre, com marca el ritme de la cançó. SA (dit índex) TA (dit del cor) NA (dit anular) MA (dit petit)

3 min - Ritual de sortida. Per tancar, es canta l'*om*, com en cada sessió.

Amb els ulls tancats i les mans col·locades com s'ha comentat en sessions anteriors.