



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultat d'Educació

Memòria del Treball de Fi de Grau

L'activitat física com a mitjà per treballar la salut mental: el ioga a les aules d'Educació Infantil

Paula Ginard Drover

Grau d'Educació Infantil

Any acadèmic 2020-21

Treball tutelat per Josep Vidal Conti

Departament de Pedagogia i Didàctiques específiques

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor		Tutor	
	Sí	No	Sí	No
	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Paraules clau del treball: Salut mental, ioga, control emocional, relaxació, recurs didàctic.

RESUM

La intenció del present treball de fi de grau és demostrar la importància de la salut mental i proposar la pràctica del ioga com a assignatura pendent als centres educatius. En el món en què vivim actualment, en què tenim una gran necessitat d'estar ocupats, és imprescindible trobar moments per a la relaxació i l'alliberació de pensaments. Doncs és amb la pràctica del ioga, amb la meva investigació sobre aquesta disciplina i amb la creació d'un recurs didàctic amb què pretenc conscienciar a la població i, en concret, al món de l'educació, de la necessitat d'aquests moments per als infants, ja que necessiten aprendre a controlar les seves emocions des de petits, fet que tindrà beneficis individuals, en el grup i en la societat en general.

PARAULES CLAU

Salut mental, ioga, control emocional, relaxació, recurs didàctic.

ABSTRACT

This degree's final dissertation intends to demonstrate the importance of mental health. Besides, to propose the practice of yoga as a pending subject in educational centres. In the world we live in today, where we have a great need to be busy, it is essential to find moments for relaxation and the liberation of thoughts. With my research on yoga practice, I want to create a didactic resource with which I intend to raise awareness in the population. Specifically, in the world of education of the need for these moments for children, that is to say, they need to learn to control their emotions from an early age, a fact that will have personal benefits, in the group and society in general.

KEYWORDS

Mental health, yoga, emotional control, relaxation, didactic resource.

ÍNDIX

1. DESCRIPCIÓ I JUSTIFICACIÓ DEL TEMA ELEGIT	5
2. OBJECTIUS	6
3. MARC TEÒRIC	6
3.1. Origen	9
3.2. Tipus de ioga, <i>asanas</i> populars i vocabulari típic.	12
3.3. Diferències entre adults i infants	20
3.4. Estudis d'intervenció	23
4. ANÀLISI D'UNA SESSIÓ	25
4.1. Contextualització: centre, aula i alumnat	25
4.2. Anàlisi.....	26
5. RECURS DIDÀCTIC	30
5.1. Introducció.....	30
5.2. Objectius.....	31
5.3. Relació amb el currículum.....	31
5.4. Temporalització	33
5.5. Desenvolupament de les sessions	33
5.6. Avaluació.....	38
6. CONCLUSIONS.....	41
7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	44
7.1. Referències bibliogràfiques de les imatges	48
8. ANNEXOS	51
Annex 1. Sessió 2	51
Annex 2. Sessions 3 i 4.....	53
Annex 3. Sessió 5	54
Annex 4. Sessió 6	56
Annex 5. Sessió 7	58
Annex 6. Sessió 8	60
Annex 7. Sessió 9	62
Annex 8. Sessió 10	64

1. DESCRIPCIÓ I JUSTIFICACIÓ DEL TEMA ELEGIT

El tema que he triat ha estat *l'activitat física com a mitjà per treballar la salut mental: el ioga a les aules d'Educació Infantil*. Per una banda, he triat aquest tema perquè, com tots sabem, és de vital importància l'activitat física per tenir un cos saludable. Com bé s'exposa al Blog Pulso2 Entrenamiento Personal (2019):

Realitzar una activitat física diàriament aporta un gran nombre de beneficis a la nostra salut. Els estudis científics així ho demostren, des de millorar la nostra forma física, passant per evitar malalties, mantenir un pes saludable (...), fins a millorar la nostra salut mental i la nostra vida social.

A més, “practicar ioga amb regularitat és una excel·lent manera d'alleujar l'estrès i les tensions que acumulam i que ens passen factura tant a nivell físic com mental” (Echezarra, 2016). Per tant, el ioga contribueix a una millora de la salut mental, també imprescindible per estar sa, i en l'actual societat en què vivim, en què tenim la necessitat d'estar ocupats el dia sencer, aquest exercici ajuda a relaxar-se, a controlar emocions, etc. I no hem d'oblidar que pels infants és igual d'important que pels adults. De fet, molts dels infants duen una vida molt estressant i requereixen un moment de relaxació per poder continuar estables emocionalment.

D'aquesta manera, tenc la intenció d'aportar evidències i idees dels experts i d'analitzar el ioga per deixar constància de la importància de treballar-ho a les aules.

D'altra banda, personalment, he decidit triar aquest tema perquè actualment estic realitzant el Pràcticum II a un centre 3-6, el CEIP Sa Indioteria. Aquest any, a causa de la pandèmia de la Covid-19 i la dificultat d'organització dels espais, han decidit no fer psicomotricitat al gimnàs i tampoc en fan a l'aula. No obstant això, a la meua aula, donen molta importància al ioga perquè la tutora s'està formant per ser professora i considera que realitzar aquest tipus d'exercici és molt beneficiós pels infants. A més, en aquesta escola, aquest any, els grups bombolla són heterogenis, de manera que amb el mateix grup puc analitzar les diferències que es poden trobar en infants d'entre tres, quatre i cinc anys. I també puc afegir que des de fa molt de temps el ioga m'ha semblat un tema curiós i sobre el que no conec molt, de manera que tenc moltes ganes d'aprendre sobre el tema amb aquest treball. Per tant, per tots aquests motius he decidit dur a terme el treball sobre el ioga, ja que puc observar les sessions que realitzen setmanalment.

Finalment, fent referència a la metodologia, el següent treball disposarà d'una estructura clara: al començament exposaré una descripció i una justificació sobre el tema escollit i proposaré els objectius que pretenc aconseguir amb la realització d'aquest treball. A continuació, duré a terme una recerca per la xarxa per tal de trobar estudis i opinions d'experts que donin suport a les

meves idees i, d'aquesta manera, poder tenir una justificació de la importància de treballar la salut mental a partir de l'exercici físic. Primer analitzaré els conceptes d'activitat física i de ioga i els seus beneficis, i llavors em centraré a cercar informació sobre el ioga, com per exemple el seu origen, els seus trets més característics, les diferències a tenir en compte entre els adults i els infants, centres educatius que han incorporat la pràctica del ioga a les seves aules, etc. A més, faré una recerca d'estudis d'intervenció a diversos centres i mostraré els seus resultats. Posteriorment, contextualitzaré el centre, l'aula i el seu alumnat per entendre també la importància de l'existència de tècniques de relaxació i duré a terme una anàlisi, observant i revisant les sessions de ioga que es realitzen a l'escola on faig les pràctiques. Per, d'aquesta manera, extreure idees per proposar, seguidament, un recurs didàctic.

2. OBJECTIUS

Amb tot l'exposat anteriorment, l'objectiu principal del meu treball és:

- Constatar la importància de treballar la salut mental i física a través del ioga a l'educació infantil.

D'aquest principal, en sorgeixen altres més específics com:

- Comprovar els beneficis de l'activitat física.
- Identificar els beneficis que aporta el ioga.
- Conèixer el significat i el funcionament del ioga a través de la recerca per la xarxa.
- Acompanyar amb teoria les sessions pràctiques de l'escola en què faig les pràctiques per desenvolupar un coneixement més complet.
- Plantejar una aplicació pràctica del ioga en l'educació infantil.

3. MARC TEÒRIC

Com he mencionat anteriorment, fer exercici és imprescindible per a tots els éssers humans per estar sans. Vull destacar tots els humans perquè també s'ha d'incloure els infants. Potser molta gent pensa que aquests no necessiten fer esport i poden menjar tot el que vulguin perquè són joves i els seus cossos treballen diferent dels adults i no engreixen. No obstant això, engreixar

no és l'única preocupació, sinó que a part de menjar bé és necessari que facin activitat física per moure tots els músculs del seu cos, per evitar algunes malalties, etc.

Doncs, a continuació, mostraré evidències de la importància de fer activitat física, tant per als adults com per als infants, però primer de tot veig necessari començar amb el significat d'aquest concepte.

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS) (s. d.), “es considera activitat física qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que exigeixi despesa d'energia”. D'aquesta manera, a causa que genera una mica de controvèrsia, podríem diferenciar aquest concepte de l'exercici físic, ja que aquest darrer també és qualsevol moviment que impliqui un esforç, però s'afegeix que es fa amb consciència, amb una finalitat concreta i està planificat i estructurat (Educació Corporal i Musical del Mestre, 2019). Per tant, podríem dir que, així com no tothom fa exercici, sí que podem afirmar que tots, tot i que pot haver-hi excepcions de persones malaltes, feim activitat física en el nostre dia a dia, ja sigui amb les tasques domèstiques, jugant, treballant, etc.

Tothom sap que els beneficis que aporta l'activitat física són molts, tant en l'àmbit de la salut física com en el de la salut mental, i també en l'àmbit social, i en aquest treball exposaré els més destacats.

D'una banda, els beneficis referents a la salut física són els següents (Naara, 2018):

L'activitat física contribueix a la prolongació de la vida i a millorar la seva qualitat; redueix el risc de patir moltes malalties; ajuda a controlar el sobrepès, l'obesitat i el percentatge de grassa corporal; augmenta la densitat òssia, enfortint els ossos i ajudant a prevenir l'Osteoporosi; enforteix els músculs i millora la forma i capacitat físiques; (...) i, en infants, millora la maduració del sistema nerviós motor i augmenta les habilitats motrius.

D'altra banda, pel que fa a la salut mental, l'activitat física té les següents conseqüències destacades: “millora l'estat d'ànim; prevé i redueix l'estrès, l'ansietat i la depressió; contribueix al desenvolupament integral de la persona, sobretot en infants i joves” (Naara, 2018); “fomenta l'estimulació sensorial (...); ajuda a conèixer-se millor a un mateix; l'autoestima personal també millora (...) i ajuda a establir un horari i una disciplina, és a dir, a establir una planificació” (Ruiz, 2020). A més, l'activitat física “ajuda a canalitzar de forma positiva l'energia dels infants” (Vázquez, 2015).

Quant a l'àmbit social, el fet de practicar l'activitat física amb un grup té una sèrie d'efectes beneficiosos: fomenta les relacions, la integració i el respecte, i també la cooperació i la

solidaritat. És un mitjà per aprendre a conviure a partir d'unes regles establertes. A més, també es pot treballar la participació, la iniciativa, l'acceptació de la diversitat i també d'un mateix, la negociació, etc. (Vázquez, 2015)

Per continuar amb el marc teòric, si concretam més en el cas que estic analitzant sobre l'activitat física, he decidit centrar-me en el ioga, ja que és una disciplina que té una influència directa tant en la salut física com en la salut mental. El ioga es podria definir com “una pràctica que connecta el cos, la respiració i la ment. Aquesta pràctica utilitza postures físiques, exercicis de respiració i meditació per millorar la salut general” (MedlinePlus, s. d.). D'aquesta manera, tot i que en fer exercici físic sempre podem trobar beneficis en la salut mental, en aquest cas les conseqüències són directes, ja que es treballa principalment en aquesta pràctica. Segons el meu parèixer, en aquest exercici l'objectiu principal és la salut mental mentre es fa exercici físic, mentre que en altres la meta principal és la salut física, i la mental és una conseqüència.

Filant amb el que he esmentat, el ioga aporta una gran quantitat de beneficis, entre els quals destaquen els físics i els mentals/emocionals. Físicament, entre les conseqüències del ioga, destaquen les següents (Yogateca, 2019 i Salcedo, 2019):

- Millora de la flexibilitat.
- Ajuda per perdre pes, ja que crema calories.
- Millora del descans, de la qualitat de la son.
- Millora de la respiració.
- Millora de la postura.
- Enfortiment d'ossos i músculs.
- Ajuda a l'alleujament de dolors crònics i posturals.
- Ajuda a la reversió del procés d'envelliment.
- Reducció dels nivells de cortisol i colesterol a la sang.

Quant als beneficis mentals, podem trobar que destaquen els següents (Yogateca, 2019 i Salcedo, 2019):

- Augment de la concentració.
- Augment de la pau interior.
- Eliminació o reducció de l'estrès i l'ansietat.
- Millora de l'atenció i del rendiment acadèmic.
- Ajuda per prendre consciència de l'acte de respirar.

3.1. Origen

A continuació, m'agradaria aportar més informació sobre aquesta disciplina:

La paraula *ioga* prové de *jug*, que té per significat *unir, connectar, relacionar* en la llengua clàssica de l'Índia, el sànscrit (Be Healthy, 2018). Alguns experts pensen que aquest tipus d'activitat va néixer fa més de 4.000 anys a l'Índia (Salcedo, 2019), tot i que no es coneix amb exactitud en quin moment van començar ni com va ser aquest inici. El que sí que sabem és que l'objectiu primari del ioga era el següent: “generar i enfortir la connexió entre l'ésser humà i l'univers. A través de les postures, els moviments correctes i la respiració adequada s'aconsegueix estar en perfecta harmonia, tant a nivell físic com espiritual” (Be Healthy, 2018). A més, també sabem que els practicants d'aquesta activitat són anomenats *ioguis*.

Cal destacar que la pràctica del ioga segueix els *yoga sutras*, uns textos de més de 2.000 anys d'antiguitat escrits per Patanjali, considerat pare del ioga, que “va estendre l'existència de l'ésser humà com a un ésser holístic” (Lienres, 2019). Respecte als humans, Patanjali deia el següent (Lienres, 2019):

Som éssers tan pensants, que nosaltres mateixos moltes vegades ens ofegam en els nostres propis problemes per no arribar a entendre el seu origen, quan en molts de casos podrien ser una oportunitat per poder canviar la teva vida a millor si arribàssim a l'origen d'aquell problema i poguéssim analitzar-ho des de dins.

D'aquesta manera, Patanjali va analitzar la ment i va crear vuit estadis del ioga que tot iogui deu seguir per poder superar els obstacles de la vida per tal d'aconseguir una existència molt més plena i pacífica (Lienres, 2019).

Aquests estadis són els següents (Lienres, 2019):

- *Yamas*: fa referència als manaments a seguir per tot iogui per tal de comprendre l'essència del ioga. Són els següents:
 - *Ahimsa*: “consisteix a respectar el nostre cos sense forçar-lo” (Lienres, 2019).
 - *Satya*: fa referència a la sinceritat amb un mateix i amb els altres.
 - *Asteya*: vol dir acceptar el que som, sense aparentar.
 - *Brahmacharya*: significa no guiar-se pels instints i passions, en definitiva, no malgastar la nostra energia i guardar-la per a altres fins més importants.
 - *Parigraha*: fa referència a no voler acaparar.

- *Niyamas*: són una guia de deures positius a fer amb els nostres hàbits i pensaments per ser feliços i viure el present estant bé. L'objectiu és eliminar el dolent que tenim a dins. Disposa de cinc pràctiques:
 - *Saucha*: per a la puresa i neteja total.
 - *Santosha*: per estar contents.
 - *Tapas*: per posar ganes a tot el que feim.
 - *Svadyaya*: per a l'autoestudi, l'autoconsciència i l'autocomprensió.
 - *Ishvara pranidhana*: per a “la devoció i l'agraïment cap a un poder superior o cap a la mare terra” (Lienres, 2019)

- *Asanas*: es refereix a les postures del cos per treballar l'agilitat, l'equilibri, la resistència, l'elasticitat, la vitalitat, etc. i que tenen la funció d'equilibrar i netejar l'energia del cos per donar-nos estabilitat física, mental i emocional.

- *Pranayamas*: fa referència a la consciència de la respiració, al control de l'energia vital (*prana*). “Com el ioga és la integració del cos amb la ment, el primer que s'ha d'aprendre a ioga per poder integrar-ho és a respirar” (Lienres, 2019).

- *Pratyahara*: consisteix a apartar tots els nostres sentits per poder conèixer-nos a nosaltres mateixos i evitar que les distraccions externes puguin interferir.

- *Dharana*: fa referència al poder de la concentració.

- *Dhyana*: es refereix a la meditació i pretén que aconseguim arribar a un punt neutre en què es perd la concentració i la noció del temps i de l'espai, per tal d'aconseguir resposta a les preguntes sobre nosaltres mateixos.

- *Samadhi*: és l'objectiu principal de la meditació, que consisteix a arribar a una alliberació total, a la pèrdua de la consciència d'un mateix. Hi ha dos tipus:
 - *Savikalpa samadhi*: en què no es té control sobre aquest.
 - *Nirvikalpa samadhi*: en aquest cas es fa voluntàriament i de manera molt senzilla.

Deixant de banda Patanjali, m'agradaria esmentar també altres persones destacades en l'àmbit del ioga. A escala internacional destaquen B.K.S. Iyengar i Swami Vishnu Devananda. Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar va néixer l'any 1918 a una família pobra de l'Índia. Ja des de ben petit va patir moltes malalties, de manera que als setze anys va començar a utilitzar el ioga com a activitat per millorar la seva salut. Uns anys després va viatjar a Pune, una de les ciutats més importants de l'Índia, on va fundar el seu institut, el Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, l'any 1975, que “avui dia té més de 100 seus en tot el món i està en el centre del *boom* que ha experimentat el ioga a Occident” (Martín, 2014). Iyengar va seguir practicant el ioga diàriament amb més de vuitanta-sis anys i després d'un atac al cor, fins que, finalment, va morir l'any 2014 amb noranta-cinc anys. Cal destacar que l'any 2004, “la revista *Time* el va anomenar una de les cent persones més influents del món” (Martín, 2014).

Swami Vishnu Devananda: va néixer a l'Índia l'any 1927 i quan era jove va ingressar a l'Exèrcit. Durant aquell temps va conèixer a Swami Sivananda, que va tenir molta influència en la seva introducció al món del ioga i en la seva posterior difusió, que va començar l'any 1957 quan viatjà a Califòrnia. Va dur a terme diferents missions de pau per tot arreu i va fundar diversos centres de ioga, que actualment es troben repartits per tot el món. Per tant, es diu que és “un dels grans mestres (...) que va dur el ioga a Occident” (LM, 2018). A més, destaca pel llibre que va escriure, considerat un clàssic en la literatura iòguica, anomenat *El libro del yoga*, i pels cinc principis del ioga que proposava (Espacio Bitali. Escuela de Yoga del Campo de Gibraltar, 2016): “exercici adequat (*asanas*), respiració adequada (*pranayama*), relaxació adequada (*savasana*), dieta adequada (vegetariana) i meditació (*dhyana*)”. Finalment, va morir l'any 1993.

D'altra banda, quant als més destacats a Espanya, podem trobar Xuan Lan i Keila Velón. La primera dona esmentada, nascuda a França amb arrels vietnamites, va aconseguir una gran fama l'any 2020, a partir del confinament per la pandèmia de la Covid-19. Anteriorment havia aparegut, per exemple, a alguns programes de televisió que la van donar a conèixer, però no va ser fins al confinament en què la seva popularitat va créixer. D'aquesta manera “el confinament la va transformar en un gran referent internacional de la disciplina. Tant Espanya com Llatinoamèrica es van rendir davant els seus vídeos i avui la *iogui* es consagra com una de les professores més importants de YouTube” (Rosa del Pino, 2021). Destaca per la seva proximitat, ja que és empàtica i pacient, i la senzillesa de les seves sessions, de manera que tothom les pot realitzar. Per aquests motius va aconseguir la popularitat a través del boca a boca, deixant els seus espectadors molt satisfets amb el seu programa. M'agradaria destacar dues idees seves:

“em demanen sovint quin tipus de ioga enseny, ho defineix com un ioga dinàmic per a gent urbana, activa, que necessita desconnectar de la seva rutina i reconnectar amb si mateixa”; “el meu objectiu és dur el ioga al major nombre de persones possible perquè hi hagi més amor dins de cadascun i harmonia entre tots” (Xuan Lan, citat per Matilla, 2020). Per tant, podem observar que pretén aconseguir el benestar personal del nombre més gran de persones possible perquè destaquï l’amor i l’harmonia per damunt d’altres sentiments negatius, i que, a més, tracta de ser propera i empàtica amb els seus espectadors, ja que entén que cada un és un món i a algunes persones els hi va millor que a altres, i ha d’aconseguir influir a tothom i que ho pugui realitzar al seu nivell.

Keila Velón és una referència, sobretot, en l’àmbit del *bikram* ioga. A partir de comptar amb el suport del seu amic Nacho Cano, una celebritat del món de la música, va començar a tenir contactes amb altres celebritats del món i va poder viatjar per diferents països de diversos continents a compartir el seu amor pel ioga. Juntament amb la consecució de diferents campionats d’Espanya i d’Europa, Keila va començar a guanyar popularitat, de manera que va aconseguir convertir-se en “la mestra a la qual acudeixen celebritats i estrelles de Hollywood quan passen per Espanya: Lady Gaga, Penélope Cruz, Andy Murray, Paulina Rubio...” (Odriozola, 2016). Actualment forma, amb la seva parella Rafael Veiga, “la gran parella del ioga a nivell internacional” (Odriozola, 2016) i han fundat un dels estudis més importants de Madrid, el Barquillo Hot Yoga.

3.2. Tipus de ioga, *asanas* populars i vocabulari típic.

Tipus de ioga

A poc a poc, aquesta disciplina ha anat evolucionant i adaptant-se a les diferents necessitats de les persones que la practiquen i de la societat en què viuen. Per tant, en l’actualitat podem trobar molts de tipus de ioga, però tot i la diversitat, al cap i a la fi, “tots es basen en connectar cos, ment i emocions utilitzant la respiració i les postures corporals” (Salcedo, 2019). A continuació esmentaré els tipus més comuns (González, s.d).

Abans d’esmentar-los, he de mencionar que, de manera general, s’utilitzen tres principis: la respiració (*pranayama*), les postures (*asanas*) i les seqüències de postures (*vinyasa-krama*).

- ***Hatha yoga***

És considerat la base per als altres tipus, el principi per després poder realitzar els altres. A més, és un dels més practicats a occident. Destaca que en dur-lo a terme, es fa ús del cos de manera pausada i profunda com a instrument per aconseguir la meditació.

- ***Kundalini yoga***

Així com l'anterior dona més importància a la respiració i a la neteja energètica, aquest tipus és més espiritual i devocional. Per tant, ara l'objectiu és "equilibrar els *chakras* i obrir-los sanant els mals físics i emocionals" (González, s.d). Destaca l'ús de mantres, veles i encens. A més, també és anomenat el ioga de la consciència.

- ***Vinyasa yoga***

És considerat un dels tipus de ioga que més treballa i tonifica el cos, de manera que és molt popular. A diferència dels anteriors tipus, al *Vinyasa yoga* la fluïdesa en els moviments és major i cada un d'ells s'acompanya d'una exhalació, inhalació o retenció.

- ***Ashtanga yoga***

S'assembla al *Vinyasa yoga* per la fluïdesa dels seus moviments, també acompanyats per la respiració, i a més, és molt exigent físicament. És una mescla d'altres tipus de ioga, com el *Hatha*, *Raja* i *Vinyasa* i és anomenat Ioga dels Guerrers.

- ***Iyengar yoga***

Aquest tipus agafa l'exemple del *Hatha* i "s'enfoca en l'alineació del cos durant cada postura" (González, s.d). A més, "les postures i respiracions s'agrupen en categories i seqüències" (González, s.d).

- ***Bikram yoga***

És un dels tipus més moderns, que destaca per l'ús d'una seqüència de vint-i-sis postures i dos exercicis de respiració.

- ***Yoga nidra***

És un tipus que destaca per la gran diferència que comporta respecte dels altres estils, ja que no utilitza postures ni moviments, sinó que empra la son conscient. "És més aviat un estat de meditació profunda per aconseguir la relaxació física i millorar el descans

durant la son, donant com a resultat silenci, pau interior i relaxació corporal” (González, s.d).

- ***Aeroyoga***

Aquest tipus de ioga es realitza en l'aire mitjançant una tela. D'aquesta manera s'aconsegueix mantenir més fàcilment les postures i donar profunditat als estiraments i flexions.

- ***Acroyoga***

És un dels tipus més moderns i es practica en parella o en grup, mesclant el ioga amb les acrobàcies. Per tant, es dona importància a la força i la flexibilitat i, a més, es treballa la confiança i el treball en equip.

- ***Hot yoga***

Destaca per les altes temperatures en què es realitza qualsevol pràctica de ioga per tal de millorar la flexibilitat, afavorint la distensió dels músculs i també de la ment. A més, a causa de la sudoració, ajuda a l'eliminació de toxines.

D'altra banda, per tal d'introduir-se en el món del ioga, és bàsic conèixer les postures i el vocabulari típics que tot *iogui* ha de tenir en compte. És important saber que (Victor-PreMarathon, 2016):

La postura de ioga (asana) no és un fi en si mateix, sinó un mitjà per aconseguir, a través de la concentració, el benestar tant corporal com mental. Cada postura que realitzem deu ser un motiu per prestar atenció al nostre cos, conèixer com ment i cos reaccionen i evolucionen conforme executam la postura.

Per tant, ens podem adonar de la importància que aquestes postures es realitzin d'una manera correcta, d'una banda, per evitar el mal físic posterior que pot provocar, i de l'altra, perquè l'exercici es dugui a terme amb èxit i pugui resultar en els efectes tan beneficiosos que comporta per a la nostra salut. A més, el fet de realitzar correctament aquestes postures també ens pot ajudar a conèixer i controlar el nostre cos.

Asanas populars

D'aquesta manera, les deu *asanas* més populars són les següents:

- ***Tadasana***

També anomenada postura de la muntanya, aquesta és una de les postures que es realitzen de dret. Els peus han d'estar col·locats a la mateixa alçada que els malucs, i els braços i les mans estirats cap avall. El pit s'ha d'expandir i amagar l'estómac, evitant que l'esquena es doblegui. Llavors, el que s'ha de fer és inspirar i espirar amb suavitat (Yogaone, 2019).



Imatge 1. *Tadasana*. Font: Fizkes, 2016.

- ***Balasana***

En aquesta postura, els peus han d'estar aferrats i els genolls oberts a la mateixa alçada dels malucs. Per col·locar-se correctament, es pot seure sobre els talons i llavors inclinar-se cap endavant, de manera que el front toqui el terra. Mentre es du a terme la inclinació, s'ha d'amollar l'aire. Finalment, s'han d'estirar els braços cap enrere i mantenir una postura de relaxació. Aquesta *asana* també és anomenada postura del nin (Fitness, 2017).



Imatge 2. *Balasana*. Font: Fizkes, 2017.

- ***Utkatasana***

També és coneguda com la postura de la cadira i consisteix a col·locar els peus, separats, a l'alçada dels malucs, flexionar les cames i estirar els braços cap a dalt. A més, els palmells de les mans han de mirar cap endins i els genolls han d'estar a l'alçada dels turmells (Fitness, 2017)



Imatge 3. *Utkatasana*. Font: Castro, 2013.

- ***Marjaryasana i Bidalasana***

Són dues postures que normalment van juntes, ja que es complementen. També s'anomenen la postura del moix i la postura de la vaca, respectivament. Per realitzar aquestes *asanas*, s'han de col·locar com els moixos, amb braços i cames amb la mateixa separació. En la *bidalasana* s'ha d'inspirar i és en la *marjaryasana* quan s'ha d'expirar i contreure l'abdomen (Yaz, 2020).



Imatge 4. *Marjaryasana i Bidalasana*. Font: Bullet_Chained, 2016.

- *Virabhadrasana I, II i III*

Així com passa amb les dues anteriors postures, aquestes també es solen realitzar de manera conjunta. Són les anomenades postures del guerrer i consisteixen en:

- *Virabhadrasana I* (Fitness, 2016):

Des de la posició dreta (*Tadasana*), prenem aire i feim un pas llarg cap a l'esquerra, de manera que les nostres cames queden separades a una distància aproximada d'un metre. Giram el nostre peu esquerre (el que hem mogut) 90 graus, movem el dret lleugerament (uns 45 graus) i giram també el nostre tronc perquè els malucs i el peu quedin en línia. Des d'aquí, flexionam el genoll esquerre i pujam els braços paral·lels cap al sostre (fins que arribin a l'altura de les orelles) i mantenim el cap alçat.
- *Virabhadrasana II*: a diferència de la postura anterior, en aquest cas, el maluc no s'ha de girar, el peu dret no s'ha de moure i els braços han de quedar estesos a la mateixa alçada que les espatlles. A més, els palmells de les mans han de mirar cap avall i el cap ha de girar-se en la direcció de la cama doblegada (Fitness, 2016).
- *Virabhadrasana III*: aquesta *asana* consisteix a recolzar-se sobre una sola cama. L'altra s'ha d'estirar en línia recta amb el cos i els braços també s'han d'estirar a l'alçada de les nostres orelles (Fitness, 2016).



Imatge 5. *Virabhadrasana I, II, III*. Font: Vitónica, 2016.

- ***Bhujangasana***

Coneguda també com la postura de la cobra, consisteix a tombar-se a terra cap avall i posteriorment aixecar-se des de la cintura cap a dalt. Els palmells de les mans han de tocar el terra i el cap també s'ha de tirar cap enrere (WideMat, 2010).



Imatge 6. *Bhujangasana*. Font: Kittyvector, 2020.

- ***Sukhasana***

És gairebé la postura de ioga més coneguda per tothom. Per realitzar-la s'ha de seure amb les cames creuades (tradicionalment es diu *seure com els indis*) i l'esquena recta. Normalment va acompanyada de la realització d'*oms*, uns sons típics del ioga que explicaré a continuació. D'aquesta manera, les mans queden recolzades damunt els genolls. No obstant això, també es poden col·locar d'una altra manera: unint els dits índex i polze. Primer s'ha d'inspirar i en l'expiració és quan s'ha de produir el so *om*.



Imatge 7. *Sukhasana*. Font: Pantimetr, 2019.

Vocabulari típic

Quant al vocabulari m'agradaria destacar les següents paraules bàsiques, escrites en sànscrit, llengua original del ioga, que tot practicant ha de conèixer. Anteriorment ja he esmentat *asana*, que significa postura; *pranayama*, que vol dir respiració; *sutra*, que fa referència als textos clàssics del ioga, i *vinyasa-krama*, que són les seqüències de postures. A continuació, altres termes destacats són (Fernández, 2016):

- *Om*: en sànscrit vol dir “tot”. “D’arrels hindús, es considera el so primordial a partir del qual neixen tots els altres. En la tradició iòguica és el principi i fi de totes les coses, representant a la creació totalment” (Fernández, 2016). És un dels termes més comuns i que gairebé tothom relaciona amb el ioga fàcilment.
- *Namaste*: és una altra de les paraules més conegudes per les persones, tant per les que practiquen el ioga com per les que no ho fan. D’igual manera que passa amb *om*, es relaciona fàcilment amb aquesta disciplina. La seva traducció literal és “m’inclín davant teu” i és entesa com una expressió de respecte.
- *Mantra*: és un conjunt de paraules o síl·labes que es repeteixen per aconseguir facilitar la meditació i entrar en un estat de consciència plena.
- *Mudra*: es refereix a les diverses maneres, amb els seus significats diferents, que existeixen de col·locar les nostres mans durant la meditació o *pranayama*.
- *Bandha*: significa “clau” o “tancament” i són (Fernández, 2016):

Contraccions voluntàries de certs músculs que podem incorporar a la pràctica de les *asanas*. Des d’un punt de vista més espiritual, els *bandhas* ajudarien a dirigir l’energia interna, i des d’un punt de vista més físic serveixen per mantenir el cos ferm en les *asanas* evitant lesions.

- *Chakras*: també és una paraula molt coneguda relacionada amb l’espiritualitat. “Són els centres en el nostre cos pels que fluïria la nostra energia. Hi ha sis o set, segons la font, i cada un representa una cosa” (Fernández, 2016). La seva activació depèn de les diferents postures que es realitzen.

3.3. Diferències entre adults i infants

Per començar, el primer que hem de tenir en compte és que les capacitats dels adults difereixen de les dels infants. Les habilitats físiques dels infants encara no estan completament desenvolupades, i sobretot en el cas dels més petits, tenen molta influència en la pràctica d'aquesta disciplina. Els moviments no són tan precisos, les postures no es realitzen amb la mateixa perfecció, la flexibilitat també és diferent, però sobretot, la part més espiritual, de prendre consciència del cos, de controlar la respiració, d'alleujar els pensaments, tal vegada és la que tenen menys dominada els infants. D'aquesta manera, és clar que no es pot aplicar el mateix procediment als adults que als infants, però el ioga es caracteritza per la seva senzilla adaptació a tots els nivells. Ja no tan sols faig referència a les *asanas* que han de practicar, sinó al desenvolupament de les sessions. Primer de tot, en una sessió per a infants, el temps de duració s'ha de reduir, ja que aquests tenen una menor capacitat per a la concentració i per al silenci i una major necessitat de moviment i de crits. El vocabulari també s'ha d'adaptar, la terminologia del ioga és molt complicada per als infants, sempre depenent de l'edat, i necessiten que se'ls adapti als seus coneixements. De manera que, per exemple, a l'*asana Adho Mukha Svanasana*, se la pot anomenar *la muntanya*.

D'altra banda, el ioga també es caracteritza per la suavitat i lentitud dels seus moviments, però els infants es mouen sempre ràpidament. A més, aquests darrers no es lesionen amb tanta facilitat com els adults, de manera que hi ha un ventall més ampli de possibilitats de realització d'*asanas*.

El desenvolupament de les sessions ha de ser de la següent manera: primer de tot a cada sessió s'ha d'anar variant una mica, ja que la monotonia els avorreix. No obstant això, és necessària una constància i una regularitat perquè adquireixin els hàbits i aprenguin a realitzar les postures correctament. Quant a les *asanas*, el professor ha de proposar les que estan pensades per a les seves condicions físiques i a poc a poc anar augmentant la dificultat, començant primer amb les postures més bàsiques, les que no necessitin molta força (Handle with care, s.d).

Els objectius a treballar també són diferents dels adults. És clar que l'objectiu principal del ioga, que és la connexió del cos amb la ment, és el mateix, i els objectius específics que es deriven d'aquest també, com per exemple fer activitat física, aconseguir una major relaxació i estabilitat mental, etc. No obstant això, aprofitant que els infants estan en el seu període de desenvolupament, es pot utilitzar aquest exercici per afavorir:

- Una major consciència del cos.

- Una major concentració.
- L'equilibri, a partir de la realització de les postures.
- L'aprenentatge del control de la respiració des que són petits. De manera que es veuran beneficiats en la seva vida adulta, sobretot en el control de l'ansietat i en la pràctica de l'esport.
- L'aprenentatge del control postural, molt important també de cara a les lesions cròniques.
- Un major control emocional.
- El concepte de vida sana i ecologisme. El ioga té una gran relació amb la vida saludable, amb l'ecologisme, la naturalesa, etc.
- La imaginació, que es pot treballar amb l'adaptació del vocabulari.

Finalment, per poder observar les diferències entre els adults i els infants, exposaré a continuació alguns exemples reals d'aplicació a les aules d'educació infantil i primària, per poder contemplar també les diferències entre les edats.

Primer cicle d'educació infantil

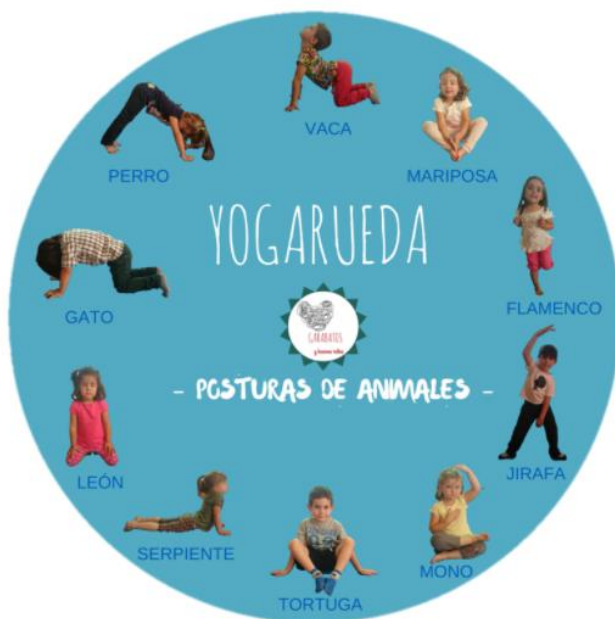
En aquesta etapa la manera de proposar ha de ser diferent. És més difícil que els infants imitin les postures, que se'ls digui què han de fer i ho facin. De manera que em sembla molt útil contextualitzar-los cada postura. Per exemple, se'ls pot contar una història inventada utilitzant diferents personatges, referents a les diferents postures, o tal vegada motivar-los amb cançons, existents, personatges que són del seu interès, etc. Un exemple podria ser el següent: en Mateu era un infant molt petit que anava caminant pel bosc i un gran lleó el perseguia. En aquell moment va haver d'amagar-se perquè no l'agafàs (fent referència a la postura *Balasana*).

Algunes de les escoles infantils que utilitzen el ioga com a mètode de relaxació i control emocional són l'Escola Infantil Canguriños de Vigo (<https://www.cangurinos.es/el-yoga-en-la-etapa-de-educacion-infantil/>) o PequeSchool de València (<http://www.pequeschool.es/yoga-diario/>).

Segon cicle d'educació infantil

En aquesta etapa els infants ja tenen un major control del seu cos i la seva agilitat està més desenvolupada, per tant, es pot augmentar una mica el nivell. Pens que en aquestes edats el més

important és adaptar la terminologia, posant altres noms més fàcils o per exemple donar nom d'animals a les postures. A més, s'ha de descriure les postures. D'igual manera que en l'etapa anterior, es poden inventar les postures si el que pretenem és que prenguin consciència del seu cos i treballin la concentració i l'equilibri en la realització de les postures. Un exemple és el següent:



Imatge 8. Postures d'animals. Font: Asun, s.d.

Algunes escoles que practiquen el ioga a les seves aules del segon cicle d'educació infantil són l'Escola Global de Palma (<https://escola-global.com/es/educacion/yoga-agroecologia/>), el Col·legi Públic Valdemembra de Quintanar del Rey (<https://educarenclm.castillalamancha.es/content/disfrutamos-del-yoga-en-infantil>) i el Col·legi Khalil Gibrán de Madrid (<https://colegiokhalilgibran.es/2017/09/18/yoga-en-el-colegio-todo-ventajas/>), que realitza una sessió setmanal.

Educació primària

A l'educació primària els infants ja són més majors i molt més capaços de realitzar les postures del ioga dels adults i de comprendre els noms més típics. Tot i això, sempre es pot fer alguna adaptació de vocabulari o no triar les postures més complicades. Sempre s'ha d'observar el grup-classe i les capacitats de cada infant i partir d'aquesta observació per crear les sessions o una guia didàctica.

Sobre les escoles que practiquen el ioga a les seves aules d'educació primària m'agradaria destacar el Col·legi Sant Josep de Barcelona (<https://stjosep.com/escola2/>), que també du a terme sessions a infantil, però a primària són més regulars, és a dir, una vegada per setmana, i el centre Escuela 2 de València (<http://www.escuola2.es/>), que inclou el ioga dins l'assignatura d'Educació Física.

En definitiva, podem observar com cada vegada els centres educatius que introdueixen el ioga en el seu dia a dia augmenten, ja que s'adonen dels beneficis que aporta als seus alumnes i de la importància que comporta per a la seva salut mental. A més, el clima de l'aula també es veu afavorit i la convivència és millor, de manera que, conseqüentment, el treball a l'aula és més efectiu.

3.4. Estudis d'intervenció

A continuació exposaré alguns exemples d'estudis realitzats a centres d'educació infantil sobre el ioga i els efectes en els infants.

El primer dels estudis que esmentaré es va realitzar l'any 2016 al centre privat Liceu Francès de València. Es va dur a terme amb el darrer curs del segon cicle d'educació infantil, és a dir, amb infants de cinc i sis anys. El grup estava compost per vint-i-vuit alumnes. En aquest estudi es va proposar una guia didàctica amb quatre sessions, que es van dur a terme una vegada per setmana, de tal manera que va durar quatre setmanes. Tot i que cal esmentar que l'autora va suggerir que una o dues vegades a la setmana es fessin postures per ajudar a reforçar la pràctica i els seus noms. En haver dut a terme totes les sessions, es va passar un qüestionari d'avaluació al tutor de l'aula i al mestre d'Educació Física, present a la primera sessió i en altres moments. D'entre els resultats que més em poden interessar per al meu treball, és a dir, els que fan referència als canvis en l'ambient de l'aula o en la progressió dels infants en la concentració i control del seu cos, el tutor va declarar que, si avaluava de l'1 al 5 en funció d'estar totalment en desacord i totalment d'acord, respectivament (Llavata, 2016, p. 82 i 86):

- Va avaluar en 4 el fet que el projecte suposava “un canvi en l'ambient del grup i el desenvolupament dels alumnes”.
- També va puntuar amb un 4 al fet que “es mostren disposats a participar”.
- Un 4 a què “durant la sessió s'observa una millora en l'atenció i concentració dels infants”.

- Un 4 a què “utilitzant les tècniques de ioga es permet als alumnes recursos per concentrar-se en les tasques durant més temps”.
- Un 5 en què “les sessions de ioga augmenten la capacitat de l’alumnat d’autocontrolar-se, conèixer-se millor a si mateixos i centrar-se en la tasca que se’ls requereix de manera més òptima”.
- Un 4 en què “les sessions realitzades poden contribuir a millorar la conducta dels alumnes, la seva atenció, concentració i motivació”.
- Un 4 en què realitzar les sessions progressivament per tenir un seguiment del projecte “aconseguirà millorar el procés d’aprenentatge dels alumnes en tots els àmbits de la vida escolar”.
- Un 5 en què “mitjançant la meditació els infants aconseguiran aprendre a reconèixer les seves sensacions més enllà de les bàsiques (...), sentint-se més tranquils i més feliços”.

Per tant, podem observar com aquesta proposta ha tingut èxit i es pot veure una clara evolució en la concentració, l’autoconeixement i la millora del rendiment acadèmic dels alumnes.

Un altre estudi es va realitzar al CEIP Congrés-Indians, un centre públic de Barcelona. En aquest cas, es va dur a terme amb el segon curs del segon cicle d’educació infantil, és a dir, amb infants de quatre i cinc anys. Es va proposar a un total de 51 alumnes, que es dividien en tres grups de 17 infants. Amb aquesta proposta didàctica es van dissenyar deu sessions. Els resultats van ser els següents (Huertas, 2020, p. 40-43):

- “S’han produït avanços en la consciència corporal i emocional”.
- També s’ha avançat “en l’exploració del propi moviment i en les possibilitats que ofereix el llenguatge corporal”.
- “L’alumnat ha avançat respecte a la consciència respiratòria, coneixent i vivenciant els moviments que genera la respiració en el cos, i ha mostrat comportaments cada vegada més autònoms en la realització de les tècniques de relaxació”.
- En aquesta proposta també es demanava als infants que dibuixessin el seu cos, doncs es pot veure una evolució en aquests dibuixos:

A la primera sessió la majoria dels infants identifiquen menys de 4 parts del cos, mentre que en la darrera sessió la majoria identifica més de 7 parts del cos, essent molts els que identifiquen més de 10 parts del seu cos.

- “El 63,5% de les respostes de l'alumnat en finalitzar aquestes sessions es relacionen amb emocions agradables: en primer lloc, la calma (36,2%) i en segon lloc l'alegria (27,3%)”.
- Un altre resultat va ser:
 - Mitjançant les sessions realitzades no sols s'ha millorat la consciència emocional, sinó també l'expressió emocional (...). A partir de l'activitat de “les xerrades del cor” l'alumnat ha pogut identificar i reconèixer les seves emocions en aquest moment. A més, s'ha parlat de les seves causes i de diferents maneres de gestionar-les.
- “Evidències aportades pels diferents instruments de recollida de dades porten a afirmar que les sessions dissenyades han permès millorar la consciència emocional de l'alumnat”.

D'aquesta manera, podem afirmar que aquesta segona proposta també ha tengut èxit, sobretot en la consciència corporal i emocional.

4. ANÀLISI D'UNA SESSIÓ

4.1. Contextualització: centre, aula i alumnat

Com ja he esmentat anteriorment, jo faig pràctiques al CEIP Sa Indioteria. Aquest és un centre, que abasta el segon cicle d'educació infantil i tota l'educació primària, que es troba al barri palmès de Sa Indioteria. Aquest barri es caracteritza pel baix nivell socioeconòmic de la majoria dels seus habitants i per ser un lloc on conflueixen diferents ètnies i nacionalitats. Tots aquests aspectes tenen molta influència en el centre educatiu i en l'alumnat que hi acudeix. De caràcter general, els infants que acudeixen a l'escola tenen algun tipus de mancança. Tal vegada d'afecte, de límits, de motivació, d'estimulació, etc. i des de l'escola s'ha de fer un gran treball per compensar totes aquestes carències.

D'altra banda, a causa de la Covid-19 i les restriccions en les relacions socials, des del centre van decidir que els grups bombolla estarien representats per grups heterogenis a l'educació infantil, és a dir, que a la mateixa aula estarien infants de tres, de quatre i de cinc anys. A més, les agrupacions es produïrien en funció dels contactes estrets, de manera que actualment són companys d'aula germans, cosins, veïns, amics, etc.

Aquest nou agrupament va comportar una llarga adaptació de totes les parts: des del centre van haver de fer molta feina quant a l'organització, la disposició de l'aula, els materials, etc.; les

mestres van haver de canviar radicalment la seva programació habitual i plantejar un nivell de propostes diferent del que solien treballar; els infants també van haver d'adaptar-se a conviure amb companys de diferents edats a la mateixa aula i els germans, els cosins i els amics passar a ser companys; i finalment, les famílies van haver d'acceptar la nova distribució i contribuir de la millor manera que poguessin.

També, com he esmentat amb anterioritat, a causa de la Covid-19 i la dificultat en l'organització i neteja dels espais comuns, com pot ser el gimnàs, aquest any van decidir que els alumnes d'infantil no farien psicomotricitat. No obstant això, la tutora de la meua aula, a la qual li agrada molt el ioga i cada dia en practica, va proposar fer una sessió setmanal d'aquesta disciplina amb els seus alumnes. A més, també imparteix classes setmanals a les altres mestres d'infantil, de manera que alguna d'elles ha provat de dur a terme alguna sessió puntual amb els seus alumnes.

Finalment, quant al grup-classe, pens que és important que descrigui el seu perfil: a l'aula hi ha catorze infants, vuit nines i sis nins. D'aquests n'hi ha dos infants de tres anys, quatre de quatre anys i la resta, vuit infants, tenen cinc anys. En el cas del ioga, igual que en la resta d'activitats, cada infant actua segons el seu ritme individual, però el nivell que es proposa al grup en general ha de ser més baix, pensant en les capacitats dels més petits perquè puguin participar com la resta dels seus companys. M'agradaria destacar que des que vaig arribar al centre, molts de mestres m'han dit que és un grup molt bo i molt tranquil, que quasi mai tenen conflictes, i pens que tal vegada la sessió setmanal de ioga té a veure, ja que són l'únic grup de l'escola que el practica regularment. I potser es poden veure les conseqüències en la millora de la salut mental, sobretot en l'estrès, el control emocional, la relaxació que mostren després de les sessions i la millora de la convivència del grup.

4.2. Anàlisi

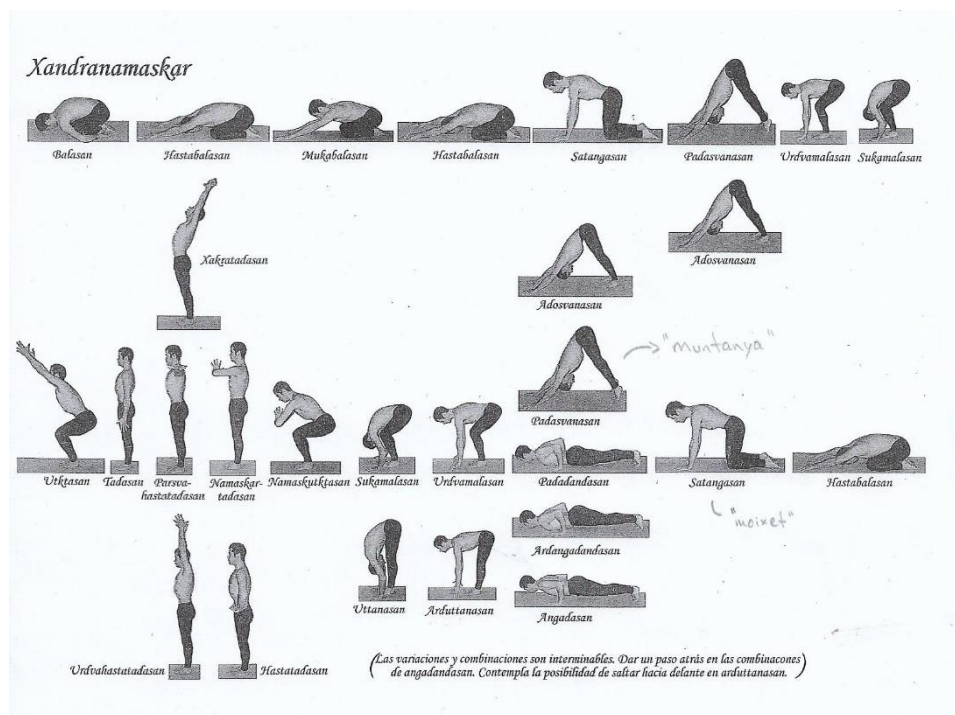
Tal com he indicat al llarg del treball, aquest grup-classe du a terme una sessió de ioga setmanalment. Sempre la fan els divendres, a primera hora, que és quan els infants estan més concentrats. El temps mitjà per sessió varia entre 30 i 45 minuts. La mestra es col·loca al davant dels alumnes i posa música al seu telèfon mòbil. Normalment les nines, que semblen les més interessades, es col·loquen al davant i els nins al darrere. No obstant això, la mestra col·loca estratègicament els més petits o els que es desconcentren amb més facilitat a prop d'ella.

Ella realitza les postures i les va dictant als alumnes perquè la imitin. De vegades els diu el nom original i altres vegades dona a la postura un nom relacionat amb un animal o elements naturals coneguts pels infants. D'altres vegades, quan introdueix una postura nova, els descriu com han de col·locar les diferents parts del cos.

A continuació, jo reproduiré una sessió amb el vocabulari original i llavors mostraré en una graella com és l'adaptació que fa la mestra.

Sempre comencen per *Balāsana*, amb què es proposa que els infants descansin uns minuts. Seguidament, fan *Hastabalāsana* i *Mukabalāsana*. Llavors passen a *Satāngāsana* i els diu que treguin la panxa i la fiquin (*Bidalāsana* i *Marjaryāsana*). A poc a poc van deixant les postures a terra i, en aquest punt, segueixen amb *Padāsvanāsana* i *Adosvanāsana* i passen a les postures dretes: fan *Urdvāmalāsana*, *Sukāmalāsana* i *Utkāsana* com a transició. Ja drets realitzen les següents postures: es col·loquen en *Tadāsana*, primer s'estiren amb *Xakratādāsana* i després mouen els braços amb *Parsvāhastatādāsana* i *Namaskartādāsana*. Llavors, amb el mateix procediment en què s'aixequen, però incorporant també *Uttānāsana*, tornen a les postures a terra. En aquest moment realitzen les *āsanas* *Padādānāsana*, *Satāngāsana* una altra vegada, i acaben amb *Hastabalāsana*. Finalment, per acabar cada sessió, realitzen la postura *Sukhāsana* acompanyada de la pronunciació de tres *oms* i la mestra finalitza amb *Namaste* com a mostra de respecte cap als alumnes.

A continuació, afegesc una imatge de la sessió descrita (amb alguna modificació):



Imatge 9. Sessió de ioga. Font: Delgado, 2021 (imatge cedida per la mestra de l'aula).

Nom postura	Adaptació mestra
<i>Balāsana</i>	“ <i>Balāsana</i> ”
<i>Hastabalāsana</i>	“ <i>Hastabalāsana</i> , braços estirats”
<i>Mukabalāsana</i>	“Aixecam el cap i respiram”
<i>Satāngāsana</i>	“Moixet”
<i>Bidālāsana</i> i <i>Marjaryāsana</i>	“Treim panxa i ficam panxa”
<i>Padasvanāsana</i>	“Muntanyeta”, “pujam peus”
<i>Adosvanāsana</i>	“Baixam peus”
<i>Urdvamālāsana</i>	“Tocam mans a terra”
<i>Sukamālāsana</i>	“Tocam mans a terra i deixam el cap penjant”
<i>Uktāsana</i>	“Mans estirades, esquena recta i pujam”
<i>Tadāsana</i>	“ <i>Tadāsana</i> ”
<i>Xakratadāsana</i>	“Mans estirades i ens estiram cap enrere i estiram l'esquena”
<i>Parsvahastatadāsana</i>	“Estiram braços”
<i>Namaskartadāsana</i>	“ <i>Namaste</i> , ajuntam mans”
<i>Namaskutktāsana</i>	“ <i>Namaste</i> i baixam el culet”
<i>Uttanāsana</i>	“Mans a terra i estiram cames”
<i>Padadandāsana</i>	“Ens tombam i estiram una cama, després l'altra cama”
<i>Sukhāsana</i>	“Ara farem un parell d' <i>oms</i> ” (ja saben com s'han de col·locar)
<i>Namaste</i>	“ <i>Namaste</i> , gràcies”

Taula 1. Adaptació del vocabulari. Font: elaboració pròpia.

Per obtenir una anàlisi més experimentada, tindrè en compte totes les sessions que vaig observar. Per analitzar aquestes sessions vaig triar com a mètode d'avaluació l'observació. Em vaig centrar a avaluar el grup conjuntament i els ítems que vaig observar van ser:

- Durant les sessions, quins infants tenen una actitud més participativa? Per què?
- Quins infants es desconcentren amb major facilitat? Per què?
- És adequada la duració de les sessions?
- És adequat el nivell de les sessions?
- Quina és l'estructura de les sessions?
- Quines són les *asanas* més senzilles de realitzar pels infants? I les més complicades?

- És correcta l'actitud de la mestra?
- Es poden observar efectes en acabar les sessions?

Doncs, responent a les preguntes esmentades, a partir de l'observació d'onze sessions vaig poder extreure les següents conclusions: normalment són les nines majors les que mostren més interès en les classes de ioga, ja que sempre es col·loquen al davant, no es distreuen, es concentren molt i respecten les normes de l'activitat. Tal vegada té relació amb què són les que tenen el desenvolupament psicomotor més avançat i, per tant, les més capaces de realitzar les postures. A més, s'afegeix que en el dia a dia de l'aula són les que presten més atenció i les que participen més. En canvi, a les sessions de ioga, són els infants més petits els que participen en menor grau, es distreuen amb molta facilitat i de seguida s'avorreixen. Jo pens que és a causa de la seva menor capacitat de concentració i també per la manca de desenvolupament psicomotor, que es distreuen amb tanta facilitat. Perquè es cansen d'intentar imitar les postures correctament i que no els surtin com als altres i, com a conseqüència, deixen d'intentar-ho i deixen de participar en la sessió. Es tomben, no fan les postures i moltes vegades xerren i distreuen els altres companys. Per tant, en referència a la duració de les sessions, pens que tal vegada per a aquests infants la sessió es fa molt llarga. Sí que és cert que per a la majoria del grup el temps és l'ídoni, ja que en cap sessió he observat com els majors, que són la majoria, es queixaven de ser la sessió llarga o d'avorriment. No obstant això, si tenim en compte que tots formen el mateix grup, en la meua opinió, s'ha de pensar a reduir el temps de duració per permetre una major participació dels infants més petits.

D'altra banda, en relació amb el nivell de les sessions, pens que és complicat per la mestra planificar una sessió de ioga amb infants de diferents edats i amb ritmes evolutius tan diferents. L'ideal seria trobar un equilibri i cercar les postures que tots siguin capaços de fer o, tal vegada, alguna que es pugui realitzar segons les capacitats de cada infant. Per exemple, en el moment en què s'augmenta la dificultat proposant una postura que requereix un major control de l'equilibri, als petits se'ls pot demanar que la facin recolzant més parts del cos, de manera que se'ls exigeixi un menor control de l'equilibri, ja que no el tenen tan desenvolupat. Però, tornant a les sessions que he pogut observar, sí que és cert que la mestra proposa algunes *asanas* més senzilles i altres més complicades que no tots poden dur a terme correctament, però els infants de cinc anys també han de satisfer les seves necessitats i requereixen que el nivell augmenti.

En referència a l'estructura de les sessions, aquesta es caracteritza per un ordre en les postures. Primer es comença amb una breu relaxació amb *Balasana* i es continua amb les postures a terra.

Després es duen a terme postures dretes i es torna a terra per acabar, on, finalment, es produeixen els estiraments. Les *asanas* que són més senzilles pels infants són les de terra, ja que el que més els costa és l'equilibri i a les de terra no es necessita tant. D'aquesta manera, les *asanas* de drets que requereixen un major equilibri són les més complicades, com per exemple *Vrksasana*, que només alguns dels majors són capaços de realitzar correctament. A més, em sembla interessant destacar que les que més els agraden són *Balasana* i *Padasvanasana*.

Quant a l'actitud de la mestra durant les sessions, pens que aquesta és molt correcta, ja que es troba tranquil·la i relaxada, tal com requereix aquesta disciplina. És respectuosa amb les capacitats dels infants, no els obliga a fer les postures que no volen, però sí que els anima a realitzar-les, intenta engrescar els infants que es distreuen i és ferma quan la situació ho requereix, és a dir, quan les normes no es respecten. No obstant això, aquesta darrera situació no l'he observat moltes vegades perquè en quasi totes les sessions els infants s'han portat molt bé. A més, com he esmentat anteriorment, adapta el vocabulari a les capacitats dels infants. Finalment, quant als efectes de les sessions, sí que és cert que després de la realització de ioga se'ls nota més relaxats. A l'hora del berenar es pot veure clarament. El berenar es du a terme just després de la sessió de ioga i, així com els altres dies fan molt de renou i corren per l'aula, els divendres l'ambient és de molta calma, cap infant crida i tots xerren tranquil·lament.

5. RECURS DIDÀCTIC

5.1. Introducció

La finalitat d'aquest recurs didàctic és anar introduint el ioga a un grup d'infants de cinc anys que no coneix aquesta pràctica i ha de començar de zero. L'ideal seria anar a poc a poc, explicant i mostrant als infants, a partir de diferents activitats, com es desenvolupa la pràctica del ioga. Per aquest motiu, primer introduiria l'activitat amb un conte sobre el ioga i llavors, en començar amb la pràctica, es farien tres sessions en què es treballarien postures més relacionades amb els infants. És a dir, d'animals, arbres, etc. Perquè, d'aquesta manera, els infants vagin entenent que el ioga es basa en fer postures. Posteriorment, ja s'introduirien les postures de ioga i en cada sessió s'afegiria alguna *asana* nova o es faria alguna modificació respecte de l'anterior sessió (als annexos es pot observar el desenvolupament de les sessions).

Cal dir que, a excepció de la primera sessió, que es realitzaria a l'aula, les altres sessions es durien a terme a l'aula de psicomotricitat, ja que es necessita un espai ampli en què els infants puguin disposar d'una separació personal per permetre una major llibertat de moviments i també, durant la relaxació, una major tranquil·litat.

5.2. Objectius

Els objectius d'aquest recurs didàctic són els següents:

- Introduir-se en la pràctica del ioga i conèixer aquesta disciplina.
- Adquirir un major control postural.
- Tenir major consciència del cos i de les seves possibilitats.
- Respectar les normes d'aquesta pràctica.
- Avançar en el control de l'equilibri.
- Aconseguir una major concentració.
- Treballar en el control emocional.
- Afavorir un bon ambient a l'aula.
- Gaudir d'aquesta pràctica.
- Desenvolupar la imaginació.

5.3. Relació amb el currículum

Com ja he esmentat amb anterioritat, la relació entre el ioga i l'educació encara no és molt destacable. Sí que és cert que a poc a poc més centres educatius incorporen aquesta pràctica a les aules, o fins i tot, de manera extraescolar. Per tant, al currículum tampoc es veu molt reflectida aquesta pràctica. No obstant això, es menciona el següent (Currículum d'Educació Infantil de les Illes Balears, 2008, p.9):

Al llarg d'aquesta etapa les experiències dels infants amb els altres, amb els objectes i amb l'entorn els han d'ajudar a conèixer globalment i parcialment el seu cos, les seves possibilitats perceptives i motrius, a identificar les sensacions que experimenten, gaudir amb elles i servir-se de les possibilitats expressives del cos per manifestar-les.

A més, la pràctica del ioga es podria relacionar amb els següents objectius curriculars (Currículum d'Educació Infantil de les Illes Balears, 2008, p. 10-11):

Àrea de coneixement de si mateix i autonomia personal

- 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.
- 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.
- Identificar i acceptar els propis sentiments, emocions, necessitats, vivències o preferències i ser cada cop més capaços de denominar-los, expressar-los, regular-los i comunicar-los als altres.

I també amb els següents continguts (Currículum d'Educació Infantil de les Illes Balears, 2008, p. 14-15):

Àrea de coneixement de si mateix i autonomia personal. El cos i la pròpia imatge

- El cos humà. Exploració, identificació i progressiva acceptació i consciència de les característiques i funcions del propi cos, de les pròpies sensacions, percepcions i necessitats. L'esquema corporal.
- Acceptació i valoració ajustada i positiva de si mateix i de les pròpies possibilitats i limitacions, esforçant-se per vèncer les dificultats superables.
- Identificació, comprensió i expressió dels propis sentiments, emocions, vivències, preferències i interessos, respectant també els dels altres. Control progressiu dels sentiments i emocions i superació de temors.

Àrea de coneixement de si mateix i autonomia personal. Joc i moviment

- Gust pel joc i per l'activitat sensoriomotriu com a base de l'activitat quotidiana, valorant-los com a mitjans de plaer i de relació amb els altres.
- Participació positiva i esforç personal en les experiències sensoriomotrius, en els jocs, en jocs dansats i en l'activitat física.
- Control progressiu, global i segmentari, del cos, de l'equilibri i de la respiració. Coordinació visomotriu i satisfacció pel progressiu domini corporal, per l'adquisició d'habilitats i per les pròpies descobertes i conquestes.
- Control postural: el cos i el moviment. Progressiu control del to, de l'equilibri i de la respiració i adaptació del to i de la postura a les característiques de l'objecte, de l'altre, de l'acció i de la situació.
- Exploració i presa de consciència de les pròpies possibilitats i limitacions perceptives, motrius i expressives, mostrant confiança en les pròpies possibilitats d'acció. (...) Iniciativa en l'acció i en els nous aprenentatges, mantenint una actitud de superació de les dificultats.

5.4. Temporalització

El present recurs didàctic constaria de deu sessions, dues per setmana. Cada sessió tindria una duració de 30 minuts, aproximadament, sempre depenent de la situació en què es trobin els infants el dia de la realització. Per tant, aquest recurs es caracteritza per la flexibilitat del temps de duració de les sessions en funció de l'alumnat, ja que aquest és el protagonista i, d'aquesta manera, el més important.

La meua proposta només són deu sessions per observar com es du a terme, en cas que no els agradés, s'estudiaria la causa i es farien les modificacions necessàries per trobar una solució i animar-los i engrescar-los en l'activitat. Si, en canvi, després de les deu sessions volguessin seguir practicant ioga, es planificaria una altra guia didàctica.

A continuació, mostr una taula que indica com es desenvoluparia cada una de les sessions:

Sessions	Pràctica	Temporalització
Sessió 1	Introducció al ioga	25 minuts
Sessió 2	Postures mestre	25 minuts
Sessió 3	Postures infants	30 minuts
Sessió 4	Postures infants	30 minuts
Sessió 5	Ioga	30 minuts
Sessió 6	Ioga	30 minuts
Sessió 7	Ioga	30 minuts
Sessió 8	Ioga	30 minuts
Sessió 9	Ioga (sessió més llarga)	35/40 minuts
Sessió 10	Ioga (sessió més llarga)	35/40 minuts

Taula 2. Cronograma de les sessions. Font: elaboració pròpia

5.5. Desenvolupament de les sessions.

Amb el present recurs didàctic, pens anar introduint progressivament el vocabulari, les postures i altres aspectes importants. A més, he triat un grup d'infants de cinc anys perquè són els més capaços de dur a terme les sessions i les postures correctament, ja que disposen d'un desenvolupament psicomotor més avançat. També, essent tots els infants de la mateixa edat, a diferència de les sessions observades, la concentració i la participació grupal serien

majors i les habilitats menys diferenciades entre ells. Per tant, pens que seria més senzill dur a terme aquesta guia amb el grup esmentat. D'altra banda, les sessions guiades disposarien sempre de la mateixa estructura: una primera relaxació per afavorir una major concentració, llavors la realització de les postures, que es durien a terme d'igual manera que en les sessions observades, és a dir, primer es començaria amb les postures a terra, llavors dretes i per acabar a terra una altra vegada. A més, per finalitzar amb les sessions, es durien a terme els estiraments, a totes les sessions els mateixos per adquirir la rutina, i s'acabaria amb *Sukhasana* i tres *oms*. A més, a partir de la cinquena sessió, en què es començaria amb el ioga més convencional, s'introduiria també *namaste* per acabar les sessions. Quant a la realització de postures, pens que és important començar i acabar amb la mateixa *asana* perquè és com tancar un cercle. En aquest cas, totes les sessions comencen i finalitzen amb *Balasana* i *Hastabalasana*.

A més, també pens que és important variar les *asanas* de les sessions, de tal manera que en el present recurs didàctic s'afegeixen modificacions a cada sessió. En algunes s'introdueixen postures noves i en altres es varia l'ordre o es recuperen algunes postures dutes a terme en sessions passades. Finalment, per tal d'augmentar una mica la dificultat per haver de mantenir la concentració un major temps i també per aconseguir una major semblança amb una sessió d'adults, a les dues darreres sessions s'afegirien quatre postures més.

Sessió 1. Introducció al ioga.

Per introduir l'activitat es contaria el següent conte: *Els tres porquets ioguis i el llop que va perdre la respiració*. És una versió del conte clàssic d'*Els tres porquets*, que conta la història d'un llop que té un gran problema, no pot bufar. Doncs, pel camí es troba amb els porquets que fan ioga que l'aconsellen meditar sobre les seves accions i l'ajuden a recuperar la seva respiració.

Pens que aquest conte és una manera molt correcta d'introduir el ioga a infants que pràcticament no saben què és, ja que ensenya com diferents postures que fan els *ioguis* ajuden a meditar i a controlar la respiració. D'aquesta manera s'estaria presentant als infants alguns dels objectius principals de la pràctica del ioga. A més, a l'hora de narrar el conte es demanaria als infants que imitessin les postures per començar amb la pràctica.

Aquesta sessió es duria a terme a l'aula, que disposaria d'una estora espaiosa on es farien activitats de diàleg i contes. És important que no hi hagi mobiliari a prop amb què els infants es puguin fer mal, ja que poden perdre l'equilibri fàcilment i caure.

Objectiu: iniciar-se en el ioga.

Recursos:

- Material: conte *Els tres porquets ioguis i el llop que va perdre la respiració*.



Imatge 10. Portada del conte. Font: Fleck, 2021.

- Espai: aula.
- Temps: 25 minuts aproximadament.

Sessió 2. Primera pràctica

En aquesta sessió ([veure annex 1](#)) es produiria el primer contacte més formal dels infants amb la pràctica del ioga. El mestre duria a terme una sessió amb postures bàsiques no convencionals, és a dir, postures d'animals, arbres o accions conegudes pels infants perquè vagin adquirint la tècnica imitant. Pens que és important començar per elements propers als infants per anar motivant-los i també facilitar la seva introducció a aquesta pràctica. La sessió es duria a terme de la següent manera: mentre sona una cançó relaxant, primer es demanaria als infants que es tombessin i descansessin uns minuts. Primer en silenci i llavors la mestra guiant la respiració dels infants: “respiram pel nas, amollam l’aire per la boca” o també dient paraules tècniques per anar adquirint el vocabulari: “inspiram i espiram”. En trobar la mestra que els infants estan relaxats, començaria amb les postures d'animals. Primer realitzaria les més senzilles, per exemple: d'un ca, d'una serp, etc. i llavors altres

una mica més complicades com: d'una granota, d'un lleó, etc. Per acabar amb la sessió, es durien a terme estiraments senzills i es faria la postura *Sukhasana* amb tres *oms*.

Objectiu: imitar formes conegudes per introduir-se en la pràctica del ioga.

Recursos:

- Materials:
 - o Una estoreta per cada infant i per la mestra.
 - o Música relaxant: *Música para controlar la ansiedad - música para relajarse, meditar o dormir* (Musicoterapia, 2016).
- Espai: aula de psicomotricitat.
- Temps: 30 minuts, però amb flexibilitat depenent de la concentració dels infants.

Sessions 3 i 4. Segona i tercera pràctiques

Durant aquestes sessions ([veure annex 2](#)), la mestra guiaria la relaxació, que es duria a terme d'igual manera que en la sessió 2. Llavors, deixaria els infants ser els protagonistes principals. D'un en un, sortirien al centre de l'aula de psicomotricitat i farien una postura, que els seus companys haurien d'imitar. Es farien dues rondes, de manera que cada infant proposaria dues postures. Per acabar, la mestra tornaria a guiar els estiraments i els tres *oms*.

Objectius:

- Experimentar les possibilitats del cos mentre es practica ioga.
- Desenvolupar la imaginació.

Recursos:

- Materials:
 - o Una estoreta per cada infant i per la mestra.
 - o Música relaxant: *Música para controlar la ansiedad - música para relajarse, meditar o dormir* (Musicoterapia, 2016).
- Espai: aula de psicomotricitat.
- Temps: 30 minuts aproximadament.

Sessió 5. Quarta pràctica

Com a totes les sessions, en aquesta ([veure annex 3](#)) també es començaria amb una breu relaxació. Quan la mestra trobés oportú, començaria amb la sessió. A diferència de les darreres, en aquesta les postures que es durien a terme ja no serien d'animals, sinó que serien les postures típiques del ioga. Hem de tenir en compte que els infants d'aquesta edat encara estan en desenvolupament i no són capaços de realitzar totes les postures que fan els adults, però n'hi ha que sí que poden fer. He decidit introduir aquestes postures a partir de la cinquena sessió perquè els infants ja haurien captat la idea del ioga i ja serien capaços d'entendre millor el seu funcionament. No obstant això, també s'introduiria gradualment, ja que no seria fins les darreres dues sessions en què es realitzarien més postures i el temps de duració seria més llarg, perquè pens que és important que es vagi introduint a poc a poc. Finalment, s'acabaria amb estiraments, tres *oms* i *namaste* per part de la mestra, ja que si s'introdueixen *asanas* del ioga dels adults, també és important afegir aquesta darrera acció, típica d'una classe de ioga.

Objectiu: dur a terme les *asanas* típiques del ioga.

Recursos:

- Materials:
 - o Una estoreta per cada infant i per la mestra.
 - o Música relaxant. *Música para controlar la ansiedad - música para relajarse, meditar o dormir* (Musicoterapia, 2016).
- Espai: aula de psicomotricitat.
- Temps: 30 minuts.

Sessions 6, 7 i 8. Cinquena, sisena i setena pràctiques

En comparació amb la sessió 5, en aquestes ([veure annexos 4, 5 i 6](#)) es duria a terme el mateix procediment, però modificant les *asanas*, canviant per algunes noves i variant l'ordre. D'aquesta manera, primer es començaria amb la relaxació, se seguiria amb les postures i s'acabaria amb els estiraments, amb els *oms* i amb *namaste*.

Objectiu: adquirir l'hàbit d'algunes postures i aprendre de cada vegada més.

Recursos:

- Materials:

- Una estoreta per cada infant i per la mestra.
- Música relaxant: *Música para controlar la ansiedad - música para relajarse, meditar o dormir* (Musicoterapia, 2016).
- Espai: aula de psicomotricitat.
- Temps: 30 minuts.

Sessions 9 i 10. Vuitena i novena pràctiques

En aquestes darreres sessions ([veure annexos 7 i 8](#)) es començaria també amb una breu relaxació, es continuaria amb la realització de les *asanas* i s'acabaria amb els *oms* i amb *namaste*. No obstant això, a diferència de les anteriors, en aquesta sessió s'afegirien quatre postures més i, per tant, la duració seria major, de manera que augmentaria una mica el nivell de dificultat. Cal dir que he decidit planificar-ho d'aquesta manera per afegir una variació de cara al final del recurs didàctic.

Objectiu: practicar, de cada vegada millor, el ioga.

Recursos:

- Materials:
 - Una estoreta per cada infant i per la mestra.
 - Música relaxant: *Música para controlar la ansiedad - música para relajarse, meditar o dormir* (Musicoterapia, 2016).
- Espai: aula de psicomotricitat.
- Temps: 35/40 minuts.

5.6. Avaluació

Per a mi, el més important, a part d'aprendre a controlar el seu cos i a tenir-ne consciència d'aquest, és que s'engresquin i els agradi. Per tant, el primer que avaluaria seria com es duen a terme les sessions, si els infants aconseguixen engrescar-se, si realitzen les postures correctament, si fan silenci i respecten les normes del ioga, etc. I, és clar, que també avaluaria l'evolució en la consciència i el control del propi cos, a més dels efectes en la salut mental i en l'ambient de l'aula.

En relació amb el currículum, podem trobar els següents ítems a avaluar, que es tendrien en compte a l'hora de l'avaluació del recurs didàctic (Currículum d'Educació Infantil de les Illes Balears, 2008, p.37-38):

- Mostrar un coneixement progressiu del propi esquema corporal i controlar progressivament el propi cos, globalment i segmentàriament; manifestar confiança en les pròpies possibilitats i respecte cap als altres i formar-se una imatge ajustada i positiva de si mateix.

Amb aquest criteri s'observa el desenvolupament del to, postura i equilibri, el control respiratori o la coordinació motriu i s'avalua l'ús de les possibilitats motrius, sensitives i expressives del propi cos. Els infants hauran de manifestar un control progressiu d'aquestes possibilitats en distintes situacions i activitats, com jocs, rutines o tasques de la vida quotidiana. Hauran de ser capaços de reconèixer i anomenar les distintes parts del cos i ubicar-les espacialment, en el seu cos i en el dels altres. Igualment es valorarà si identifiquen els sentits, establint diferències entre ells en funció de la seva finalitat i si poden explicar amb exemples senzills les principals sensacions associades a cada sentit. S'avalua també a través d'aquest criteri la formació d'una imatge personal ajustada i positiva, la capacitat d'utilitzar els recursos propis, el coneixement de les pròpies possibilitats i limitacions i la confiança per emprendre noves accions. Han de manifestar, igualment, respecte per les característiques dels altres, sense discriminacions de cap tipus, i mostrar actituds d'ajuda i col·laboració.

- Participar en jocs, mostrant destreses motores i habilitats manipulatives, i regulant l'expressió de sentiments i emocions.

Amb aquest criteri s'avalua la participació activa en diferents tipus de joc. S'observarà també el desenvolupament dels elements motrius que es manifesten en el desplaçament, en la marxa, en les accions de córrer o botar, així com la coordinació i control de les habilitats manipulatives de caràcter fi que cada activitat requereix. Es valorarà també la seva participació i ús adequat de les normes que els regeixen, i la manifestació i progressiva regulació de sentiments i emocions que provoca la pròpia dinàmica dels jocs, així com si mostra actituds de col·laboració i ajuda en jocs diversos, evitant adoptar postures de submissió o domini.

A continuació, exposaré una taula amb els ítems que avaluarà sobre aquesta pràctica, que es duria a terme amb cada un dels infants:

ÍTEMS AVALUABLES	SI	NO	OBSERVACIONS
<p>Actitudinals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'engresca amb la pràctica. - Es distreu amb facilitat. - Respecta les normes del ioga. - S'interessa per conèixer més sobre aquesta disciplina. - Respecta els interessos dels companys sobre el ioga. - Augmenta la seva concentració a mesura que avancen les sessions. 			
<p>Posturals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realitza correctament les postures (segons les possibilitats de cada un). - Pren consciència progressivament del seu cos. - Evoluciona correctament en el control postural. - Evoluciona correctament en la realització de les postures. - Obté un major control de l'equilibri. 			
<p>Efectes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es troba més relaxat després de les sessions. - Aprèn a controlar les emocions més fàcilment. - Contribueix a la millora de l'ambient de l'aula. 			

Taula 3. Avaluació de les sessions. Font: elaboració pròpia.

Finalment, com he esmentat, avaluarà si l'ambient de l'aula varia respecte a abans de començar les sessions i quin és el sentiment general vers aquesta pràctica i, d'aquesta manera, decidirà si modificar les sessions, per motivar els infants que no gaudeixen a practicar el ioga, o continuar amb la línia del proposat i planificar una nova guia didàctica.

6. CONCLUSIONS

Amb la realització d'aquest treball he pogut aconseguir tots els objectius que em vaig proposar i, el que és més important, he après molt sobre aquesta disciplina.

El primer objectiu que he aconseguit ha estat comprovar els beneficis de l'activitat física. A través d'una recerca per la xarxa he aportat referències d'experts que han confirmat les meves idees sobre la importància de realitzar activitat física per tal d'estar en bona forma, tant física com mental. Llavors m'he començat a centrar en el ioga i he arribat a identificar els beneficis que aporta, que són molts, entre els quals jo destac la contribució a la millora de la salut mental, l'aprenentatge d'un correcte control postural i també del control de la respiració. Seguidament he aconseguit el següent objectiu, que fa referència a obtenir un major coneixement sobre la pràctica del ioga. Doncs, he començat una recerca exhaustiva per la xarxa i he descobert aspectes molt interessants, com l'origen a l'Índia fa més de 4.000 anys; que la paraula *ioga* ve de *jug*, en la llengua clàssica de l'Índia, el sànscrit, i significa *unir, relacionar*, de tal manera que l'objectiu principal d'aquesta disciplina és unir el cos amb la ment i, a la vegada, l'ésser humà amb l'univers. A més, també he esbrinat que la pràctica del ioga segueix uns textos de fa més de 2.000 anys que són els *yoga sutras*, creats per Patanjali, que proposava vuit estadis a seguir per tot *iogui* (vaig descobrir que un *iogui* és un practicant de ioga).

També he investigat sobre algunes de les persones més importants i destacades del món del ioga, com són B.K.S. Iyengar i Swami Vishnu Devananda a escala internacional i Keyla Velón i Xuan Lan al nostre país. Realment a la darrera dona esmentada ja la coneixia, de fet, era l'única persona en l'àmbit del ioga de què tenia coneixement. Però així i tot, he descobert alguns aspectes sobre ella molt interessants que no sabia. Després, per continuar amb el marc teòric, he deixat de banda la història i m'he centrat en altres aspectes: he aportat els diferents tipus de ioga més destacats que existeixen i he afegit les postures i el vocabulari típic que tot *iogui* ha de conèixer per a una correcta pràctica del ioga. Per acabar amb aquest apartat he exposat les diferències existents entre el ioga que es practica amb adults i amb infants, ja que disposen d'habilitats diferents i, per tant, l'ensenyament ha de ser també diferent. La diferència més gran que he trobat ha estat que, a diferència dels adults, els infants no s'impliquen tant en les activitats de control de respiració, ja que és un tema que els costa més. I, evidentment, també la realització dels moviments és molt diferent a causa del desenvolupament psicomotor que diferencia els infants més petits i els adults.

D'altra banda, he aportat informacions sobre altres estudis per mostrar els resultats sobre el funcionament del ioga en la millora de l'ambient de l'aula i de l'interior de cada infant. Per finalitzar amb el treball, pretenia crear un recurs didàctic i per poder generar-ho, he analitzat una sessió duta a terme a l'escola en què feia les pràctiques, prèviament contextualitzada. D'aquesta manera, he pogut complir l'objectiu que em vaig proposar a l'inici d'acompanyar amb teoria les sessions pràctiques de l'escola per desenvolupar un coneixement més complet. Finalment, he creat el recurs didàctic per a deu sessions aportant uns objectius, una temporalització, els recursos necessaris per a cada sessió, la relació amb el currículum, les activitats a fer i una avaluació final.

Per acabar amb el present treball, m'agradaria afegir que amb la realització d'aquest he pogut reafirmar la meua idea sobre la importància de treballar la salut mental, no tan sols dels infants, sinó de totes les persones. En una societat tan estressant com la que vivim és imprescindible fer activitats o cercar alternatives per poder canalitzar les emocions, trobar moments de relaxació, alliberar els pensaments i poder expulsar els sentiments d'estrès, angoixa, etc. I no sols som els adults els que necessitam moments d'alliberació, sinó totes les persones, inclosos els infants, que també duen un ritme de vida molt accelerat i amb moltes activitats a fer, de manera que no poden descansar correctament. I el ioga és un dels mètodes que poden servir per a aquesta finalitat. Com he pogut esbrinar a mesura que anava avançant amb el treball, de cada vegada és més comú sentir xerrar sobre el ioga i ja hi ha molta gent que comparteix la seva passió per aquesta disciplina. I a la vegada que augmenta la seva popularitat entre la societat, també augmenta als centres escolars. Ja no resulta tan estrany que les escoles facin aquest tipus d'activitat, tant pot ser ioga, *mindfulness*, tallers de tècniques de relaxació, etc. encara que sigui en activitats extraescolars. Però a poc a poc, el ioga es va introduint a les aules perquè ens anam adonant de la importància de treballar el control de les emocions des de petits. A través de la meua recerca, he pogut descobrir propostes molt interessants a les aules basades en el ioga i, el que és més important, molts d'estudis que exposen els beneficis d'aquesta pràctica i presenten recursos didàctics com el meu per tal de conscienciar a la gent i, sobretot, als centres educatius, de la importància i els beneficis d'un correcte control emocional, tant individualment com a escala d'aula, i també a escala de societat.

Finalment, puc afirmar que durant la realització d'aquest treball he après molt sobre el ioga, una pràctica que desconeixia totalment, però que em creava molta curiositat, i arran de veure i participar en les sessions que es duïen a terme a l'escola en què feia pràctiques, em va fer ganes d'investigar i, per aquest motiu, vaig decidir realitzar el treball sobre aquest tema. Ara que

l'estic acabant, m'agradaria afegir que estic molt contenta d'haver après sobre aquesta disciplina i també que esper proposar-la als meus alumnes quan exerceixi com a mestra i promocionar-la al centre per tal que tots els infants i adolescents puguin disposar d'aquests moments d'alliberació tan importants a l'escola.

7. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- AdminPulso. (2 d'abril de 2019). La importancia de hacer ejercicio físico a diario. Pulso2 Entrenamiento personal. Recuperat de: <https://www.pulso2ep.com/la-importancia-de-hacer-ejercicio-fisico-a-diario/>
- Annex del Decret 71/2008, de 27 de juny, pel qual s'estableix el Currículum de l'Educació Infantil a les Illes Balears.
- Be Healthy. (2018, 2 juliol). Historia del yoga: origen y tradición. *AIRE Magazine*. Recuperat de: <https://beaire.com/es/aire-magazine/historia-del-yoga>
- Echazarra, P. (2016). Así cambia el cuerpo con el yoga. *Expansión*. Recuperat de: <https://www.expansion.com/directivos/estilo-vida/estar-forma/2016/03/29/56fabfe046163f0b598b45cc.html>
- Espacio Bitali Escuela de Yoga del Campo de Gibraltar. (12 d'agost de 2016). *Los cinco principios del yoga – Swami Vishnu Devananda*. Espacio Bitali. Escuela de Yoga del Campo de Gibraltar. Recuperat de: <https://www.espaciobitali.com/single-post/2016/08/12/los-cinco-principios-del-yoga-swami-vishnu-devananda>
- Fernández, E. (22 de gener de 2016). Palabras básicas en yoga. *De yogui a yogui*. Recuperat de: <https://deyoguiayogui.com/palabras-basicas-en-yoga/>
- Fitness, L. (2017, juliol). Balasana o la postura del niño de Yoga: cómo realizarla y cuáles son sus beneficios. *Vitónica*. Recuperat de: <https://www.vitonica.com/entrenamiento/balasana-postura-nino-yoga-como-realizarla-cuales-sus-beneficios>

Fitness, L. (2016, 26 diciembre). Las tres posturas del guerrero de Yoga: su historia, su técnica y sus beneficios. *Vitónica*. Recuperat de: <https://www.vitonica.com/entrenamiento/las-tres-posturas-del-guerrero-de-yoga-su-historia-su-tecnica-y-sus-beneficios>

Fitness, L. (2017, 27 juliol). Utkatasana o postura de la silla en Yoga: sus beneficios y cómo hacerla de forma correcta. *Vitónica*. Recuperat de: <https://www.vitonica.com/entrenamiento/utkatasana-o-postura-de-la-silla-en-yoga-sus-beneficios-y-como-hacerla-de-forma-correcta>

González Sanz, M. (s.d). Tipos de yoga: las 18 variantes que puedes practicar y sus beneficios. *Estilonext*. Recuperat de: <https://estilonext.com/en-forma/tipos-yoga>

Handle with care. (s.d). ¿En qué se diferencia una clase de yoga para niños y una de yoga para adultos?. *Handle with care*. Recuperat de: <https://yogaparaninos.es/diferencia-entre-clase-ninos-clase-adultos/#:~:text=La%20primera%20diferencia%20y%20la,ya%20que%20es%20un%20juego.&text=Otro%20aspecto%20que%20se%20ense%C3%B1a,la%20constancia%20y%20la%20responsabilidad>

Huertas, S. M. (2020). El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (15), 31-46.

Lienres, L. (23 de maig de 2019). Yoga sutras de Patanjali: los 8 pasos. *Lucia Lienres*. Recuperat de: <https://www.lucialienres.com/yoga-sutras-de-patanjali/>

Llavata-Pons, A. (2016). *El yoga como recurso didáctico en educación infantil* (Bachelor's thesis).

LM. (18 d'octubre de 2018). Los grandes maestros del yoga. *Centro Yoga & Pilates Madhana*.

Recuperat de: <https://www.centroyogamadhana.com/blog/2018/10/18/los-grandes-maestros-del-yoga/>

Martín, N. (21 d'agost de 2014). Vida y obra del gurú que trajo el yoga a Occidente. El País.

Recuperat de: https://elpais.com/elpais/2014/08/21/buenavida/1408616741_475619.html

Matilla, D. (30 d'abril de 2020). ¿Quién es Xuan Lan y por qué todos estamos haciendo yoga

con ella (virtualmente, claro) esta cuarentena?. *Mujerhoy*. Recuperat de: <https://www.mujerhoy.com/vivir/fitness/202004/30/quien-es-xuan-lan-videos-tutoriales-yoga-famosos-youtube-instagram-cuarentena-20200430113421.html>

MedlinePlus. (s. d.). Yoga para la salud. Recuperat de:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000876.htm>

Musicoterapia. (2016, 13 gener). *Música para controlar la ansiedad – Música para relajarse,*

meditar o dormir [Arxiu de vídeo]. Recuperat de: <https://www.youtube.com/watch?v=WY-LF2iUmA&feature=youtu.be>

Naara (2018, 6 abril). Beneficios y recomendaciones sobre la actividad física para la salud.

HospitalClínica Benidorm. Recuperat de: <https://www.clinicabenidorm.com/beneficios-actividad-fisica/>

Odrizola, A. (21 de setembre de 2016). Cómo el yoga puede cambiar tu vida en pareja.

Glamour. Recuperat de: <https://www.glamour.es/belleza/cuerpo/articulos/glamour-sport-summit-yoga-keila-velon-rafael-veiga-birkam/24769>

Rosa del Pino, A. M. (10 de març de 2021). Así llegó Xuan Lan a convertirse en la reina del yoga online y vivir de ello. *El Mundo*. Recuperat de: <https://www.elmundo.es/loc/celebrities/2021/03/10/604746f621efa0402c8b4674.html>

Ruiz, V. (3 de març de 2020). El deporte beneficia a nuestra salud mental. *BlogEFAD*. Recuperat de: <https://www.efadeporte.com/blog/deporte-y-salud/el-deporte-beneficia-a-nuestra-salud-mental>

Salcedo, I. (2019, 21 setembre). 11 razones para empezar a practicar yoga (dicen que te cambia la vida). *Vogue*. Recuperat de: <https://www.vogue.es/belleza/articulos/beneficios-del-yoga-tipos-posturas-cuerpo-mente>

Universitat de les Illes Balears. (2019). L'Educació Corporal i Musical del Mestre. Bloc 1. Exercici físic i la seva relació amb la salut. *Material no publicat*.

Vázquez Ramos, F. J. (s.d.). *Beneficios de la educación física: social, psicológico, académico y físico*. El valor de la educación física. Recuperat de: <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/3-beneficios-de-la-educacion-fisica/>

Victor-PreMarathon (Abril 2, 2016). Posturas (asanas) básicas de Yoga. Sport: la bolsa del corredor. Recuperat de: <https://www.sport.es/labolsadelcorredor/posturas-asanas-basicas-de-yoga/>

WideMat. (5 d'octubre de 2010). Bhujangasana – Postura de la Cobra. *WideMat*. Recuperat de: <https://widemat.com/bhujangasana-postura-la-cobra/>

World Health Organization. (2013, 9 juliol). Actividad física. Recuperat de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Yaz, A. (28 de juliol de 2020). Marjaryasana - Bidaldasana (Postura de gato vaca). *SADHANA: el sendero del Yoga*. Recuperat de:

<http://sadhanasenderodelyoga.blogspot.com/2020/07/marjaryasana-bidalasana-postura-de-gato.html>

YogaOne. (10 de gener de 2019). 6 posturas de yoga para principiantes. *YogaOne*. Recuperat de: <https://www.yogaone.es/blog/posturas-de-yoga-para-principiantes/>

Yogateca. (2019). Beneficios del Yoga. Recuperat de: <https://www.yogateca.com/beneficios-del-yoga/>

7.1. Referències bibliogràfiques de les imatges

Acribio. (2018, 10 desembre). [Imatge]. ImágenesEducativas.com. Recuperat de: <https://www.imageneseducativas.com/posturas-de-yoga-para-ninos-2/>

Asun. (s.d). Practicando Yoga en mi Escuela Infantil. *Educadores infantiles y padres*. Recuperat de: <https://educadoresypadres.wordpress.com/practicando-yoga-en-mi-escuela-infantil/>

Bullet_Chained. (2016, 22 març). *Yoga bidalasana ilustración de vectores de dibujos animados* [Il·lustració]. iStock. Recuperat de: <https://www.istockphoto.com/es/vector/yoga-bidalasana-ilustraci%C3%B3n-de-vectores-de-dibujos-animados-gm516208656-88877471>

Bullet_Chained. (2016, 5 abril). *Yoga tadasana ilustración de vectores de dibujos animados* [Il·lustració]. iStock. Recuperat de: <https://www.istockphoto.com/es/vector/yoga-tadasana-ilustraci%C3%B3n-de-vectores-de-dibujos-animados-gm518469400-90056439>

Castro, T. (2013, 2 abril). [Imatge]. Yogaenred.com. Recuperat de: <https://www.yogaenred.com/2013/04/02/asana-utkatasana-o-postura-de-la-silla/>

- Díaz, S. A. (2019, 16 setembre). [Imatge]. Familia y salud. Recuperat de: https://www.familiaysalud.es/sites/default/files/styles/article_image/public/1142_yoga.png?itok=IMQ_07aX
- Fizkes. (2016, 3 agost). *Attractive fit young woman doing Mountain pose in white loft* [Fotografia]. iStock. Recuperat de: <https://www.istockphoto.com/es/foto/attractive-fit-young-woman-doing-mountain-pose-in-white-loft-gm546802712-98731875>
- Fizkes. (2017, 3 gener). *Young woman in Balasana pose, grey studio background* [Fotografia]. iStock. Recuperat de: <https://www.istockphoto.com/es/foto/young-woman-in-balasana-pose-grey-studio-background-gm637778500-113945543>
- Fleck, J. (2021, 15 març). *Els tres porquets ioguis i el llop que va perdre la respiració* [Il·lustració]. Recuperat de: <https://www.fnac.es/a8118240/Susan-Verda-Els-tres-porquets-ioguis-i-el-llop-que-va-perdre-la-respiracio>
- Kittyvector. (2020). *Yoga niños yogui niño entrenamiento de carácter deportivo ejercicio ilustración estilo de vida saludable conjunto de dibujos animados niños y niñas actividad de bienestar de estiramiento meditación aislado sobre fondo blanco Vector Premium* [Il·lustració]. Freepik. Recuperat de: https://www.freepik.es/vector-premium/yoga-ninos-yogui-nino-entrenamiento-caracter-deportivo-ejercicio-ilustracion-estilo-vida-saludable-conjunto-dibujos-animados-ninos-ninas-actividad-bienestar-estiramiento-meditacion-aislado-sobre-fondo-blanco_8747967.htm
- Mikesilent. (s. d.). *Yoga Asana Set Warrior Three* [Il·lustració]. CanStockPhoto. Recuperat de: <https://www.canstockphoto.com/yoga-asana-set-warrior-three-61350749.html>
- Pantimetr. (2019). *Yoga niños vector yogur niño entrenamiento carácter deporte ejercicio ilustración estilo de vida saludable conjunto de dibujos animados niños y niñas actividad de bienestar de estiramiento meditación aislado Vector Premium* [Il·lustració]. Freepik. Recuperat de: <https://www.freepik.es/vector-premium/yoga->

[ninos-vector-yogur-nino-entrenamiento-caracter-deporte-ejercicio-ilustracion-estilo-vida-saludable-conjunto-dibujos-animados-ninos-ninas-actividad-bienestar-estiramiento-meditacion-aislado_4640384.htm](https://atencionaladiversidad3u.files.wordpress.com/2017/01/yoga-para-ninos-ninas-actividad-bienestar-estiramiento-meditacion-aislado_4640384.htm)

Pérez, V. (2017, 18 gener). [Imatge]. Wordpress.com. Recuperat de: https://atencionaladiversidad3u.files.wordpress.com/2017/01/yoga-para-ninos-ninas-actividad-bienestar-estiramiento-meditacion-aislado_4640384.htm

Proyecto Yoga Unlimited. (s. d.). [Imatge]. Recuperat de: <https://i.pinimg.com/564x/c4/4c/49/c44c498501d93857c487a3d8e361d557.jpg>

Sanchis, S. (2020, 5 d'agost). [Imatge]. ParaBebés. Recuperat de: https://www.parabebes.com/posturas-de-yoga-para-ninos-4827.html#anchor_6

Vitónica. (2016, 26 diciembre). [Imatge]. Vitónica. Recuperat de: <https://www.vitonica.com/entrenamiento/las-tres-posturas-del-guerrero-de-yoga-su-historia-su-tecnica-y-sus-beneficios>


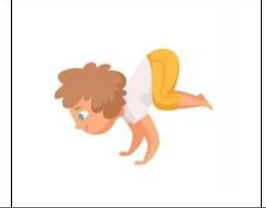


Yoga Daily Practice. (2019, 9 abril). [Imatge]. Pinterest. Recuperat de: <https://www.pinterest.es/pin/541135711474773678/>

8. ANNEXOS

Annex 1. Sessió 2

Primer començaria amb relaxació, llavors seguiria d'aquesta manera:

Asanas:




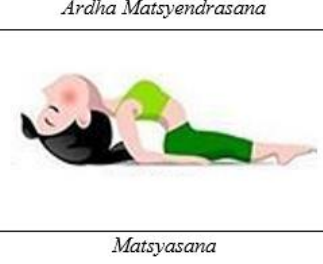
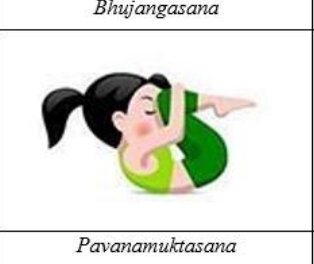

			
1. Ca	2. Serp	3. Granota	4. Moix
			
5. Papallona	6. Arbre	7. Lleó	8. Goril·la

Taula 1. Postures sessió 2. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatges 1. Ca, 3. Granota i 5. Papallona → Font: Sanchis, 2020;

Imatges 2. Serp, 4. Moix, 6. Arbre, 7. Lleó i 8. Goril·la → Font: Pérez, 2017.

Estiraments:

		
<i>Ardha Matsyendrasana</i>	<i>Bhujangasana</i>	<i>Sarvangasana</i>
		
<i>Matsyasana</i>	<i>Pawanmuktasana</i>	<i>Paschimottasana</i>

Taula 2. Estiraments. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatges. Estiraments. Font: Yoga Daily Practice, 2019.









Imatge. Font: Pantimetr, 2019.

Annex 2. Sessions 3 i 4

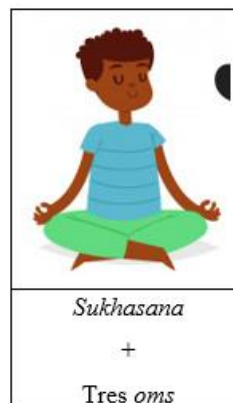
Primer començaria amb relaxació, llavors seguiria amb postures lliures i, per finalitzar, es durien a terme els següents estiraments i oms:

Estiraments:

		
<i>Ardha Matsyendrasana</i>	<i>Bhujangasana</i>	<i>Sarvangasana</i>
		
<i>Matsyasana</i>	<i>Pavanamuktasana</i>	<i>Paschimottasana</i>

Taula 3. Estiraments. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatges. Estiraments. Font: Yoga Daily Practice, 2019.



Font: Pantimetr, 2019

Annex 3. Sessió 5

Primer començaria amb relaxació i, a continuació, expòs el que es faria posteriorment:

Asanas:

1. <i>Balasana</i>	2. <i>Hastabalasana</i>	3. <i>Satangasana</i>	4. <i>Padasvanasana</i>
5. <i>Adosvanasana</i>	6. <i>Bhujangasana</i>	7. <i>Uttanasana</i>	8. <i>Vrksasana</i>
9. <i>Utthita trikonasana</i>	10. <i>Virabhadrasana 1</i>	11. <i>Virabhadrasana 2</i>	12. <i>Padasvanasana</i>
13. <i>Adosvanasana</i>	14. <i>Satangasana</i>	15. <i>Hastabalasana</i>	16. <i>Balasana</i>

Taula 4. Postures sessió 5. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatges 1 i 16 → Font: Proyecto Yoga Unlimited, s.d.;

Imatges 2, 3, 6, 8, 9, 14 i 15 → Font: Kittyvector, 2020;







Imatge 7 → Font: Yoga Daily Practice, 2019;

Imatges 4 i 12 → Font: Sanchis, 2020;

Imatges 11, 13 i 5 → Font: Pantimetr, 2019;

Imatge 10 → Font: Acribio, 2018.

Estiraments:

		
<i>Ardha Matsyendrasana</i>	<i>Bhujangasana</i>	<i>Sarvangasana</i>
		
<i>Matsyasana</i>	<i>Pavanamuktasana</i>	<i>Paschimottasana</i>

Taula 5. Estiraments. Font: elaboració pròpia amb imatges de:
Imatges. Estiraments. Font: Yoga Daily Practice, 2019.

	
<i>Sukhasana</i> + Tres oms	<i>Namaste</i>

Imatge Oms → Font: Pantimetr, 2019;

Imatge Namaste → Font: Díaz, 2019.

Annex 4. Sessió 6

Com totes les sessions, primer es començaria amb una relaxació. Llavors seguiria de la següent manera:

Asanas:

			
1. <i>Balasana</i>	2. <i>Hastabalsana</i>	3. <i>Satangasana</i>	4. <i>Bidalsana</i>
			
5. <i>Marjaryasana</i>	6. <i>Padasvanasana</i>	7. <i>Adosvanasana</i>	8. <i>Uktasana</i>
			
9. <i>Uttanasana</i>	10. <i>Vrksasana</i>	11. <i>Utthita trikonasana</i>	12. <i>Virabhadrasana 1</i>
			
13. <i>Virabhadrasana 2</i>	14. <i>Adosvanasana</i>	15. <i>Hastabalsana</i>	16. <i>Balasana</i>

Taula 6. Postures sessió 6. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatges 1 i 16 → Font: Proyecto Yoga Unlimited, s.d.;

Imatges 2, 3, 10, 11 i 15 → Font: Kittyvector, 2020;

Imatges 4 i 5 → Font: Bullet_Chained, 2016;







Imatges 7, 13 i 14 → Font: Pantimetr, 2019;

Imatges 8 i 9 → Font: Yoga Daily Practice, 2019;

Imatge 12 → Font Acribio, 2018;

Imatge 6 → Font: Sanchis, 2020.

Estiraments:

		
<i>Ardha Matsyendrasana</i>	<i>Bhujangasana</i>	<i>Sarvangasana</i>
		
<i>Matsyasana</i>	<i>Pavanamuktasana</i>	<i>Paschimottasana</i>

Taula 7. Estiraments. Font: elaboració pròpia amb imatges de:
 Imatges. Estiraments. Font: Yoga Daily Practice, 2019.

	
<i>Sukhasana</i> + <i>Tres oms</i>	<i>Namaste</i>

Imatge *Oms* → Font: Pantimetr, 2019;

Imatge *Namaste* → Font: Díaz, 2019.

Annex 5. Sessió 7

Després de la relaxació es continuaria amb el següent:

Asanas:

			
1. Balasana	2. Hastabalasana	3. Satangasana	4. Bidalasana
			
5. Marjaryasana	6. Padasvanasana	7. Adosvanasana	8. Uttanasana
			
9. Utktasana	10. Tadasana	11. Virabhadrasana 1	12. Virabhadrasana 2
			
13. Virabhadrasana 3	14. Navasana	15. Hastabalasana	16. Balasana

Taula 8. Postures sessió 7. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatges 1 i 16 → Font: Proyecto Yoga Unlimited, s.d.;

Imatges 2, 3 i 15 → Font: Kittyvector, 2020;

Imatges 4 i 5 → Font: Bullet_Chained, 2016;

Imatges 8 i 9 → Font: Yoga Daily Practice, 2019;

Imatge 10 → Font: Bullet_Chained, 2016;







Imatge 11 → Font: Acribio, 2018;

Imatge 13 → Font: Mikesilent, s.d.;

Imatges 12, 7 i 14 → Font: Pantimetr, 2019;

Imatge 6 → Font: Sanchis, 2020.

Estiraments:

		
<i>Ardha Matsyendrasana</i>	<i>Bhujangasana</i>	<i>Sarvangasana</i>
		
<i>Matsyasana</i>	<i>Pavanamuktasana</i>	<i>Paschimottasana</i>

Taula 9. Estiraments. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatges. Estiraments. Font: Yoga Daily Practice, 2019.

	
<i>Sukhasana</i> + <i>Tres oms</i>	<i>Namaste</i>

Imatge *Oms* → Font: Pantimetr, 2019;

Imatge *Namaste* → Font: Díaz, 2019.

Annex 6. Sessió 8

Posteriorment a la relaxació:

Asanas:

			
1. <i>Balasana</i>	2. <i>Hastabalasana</i>	3. <i>Padasvanasana</i>	4. <i>Adosvanasana</i>
			
5. <i>Shavasana</i>	6. <i>Navasana</i>	7. <i>Bhujangasana</i>	8. <i>Utktasana</i>
			
9. <i>Vrksasana</i>	10. <i>Tadasana</i>	11. <i>Virabhadrasana 1</i>	12. <i>Virabhadrasana 2</i>
			
13. <i>Virabhadrasana 3</i>	14. <i>Satangasana</i>	15. <i>Hastabalasana</i>	16. <i>Balasana</i>

Taula 10. Postures sessió 8. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatges 1 i 16 → Font: Proyecto Yoga Unlimited, s.d.;

Imatges 2, 7, 9, 14 i 15 → Font: Kittyvector, 2020;

Imatges 5 i 8 → Font: Yoga Daily Practice, 2019;

Imatge 10 → Font: Bullet_Chained, 2016;







Imatge 3 → Font: Sanchis, 2020;

Imatges 4, 6 i 12 → Font: Pantimetr, 2019;

Imatge 13 → Font: Mikesilent, s.d.;

Imatge 11 → Font: Acribio, 2018.

Estiraments:

		
<i>Ardha Matsyendrasana</i>	<i>Bhujangasana</i>	<i>Sarvangasana</i>
		
<i>Matsyasana</i>	<i>Pavanamuktasana</i>	<i>Paschimottasana</i>

Taula 11. Estiraments. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatges. Estiraments. Font: Yoga Daily Practice, 2019.

	
<i>Sukhasana</i> + <i>Tres oms</i>	<i>Namaste</i>

Imatge *Oms* → Font: Pantimetr, 2019;

Imatge *Namaste* → Font: Díaz, 2019.

Annex 7. Sessió 9

Després de la relaxació se seguiria amb el següent:

Asanas:

			
1. <i>Balasana</i>	2. <i>Hastabhalasana</i>	3. <i>Satangasana</i>	4. <i>Bidalasana</i>
			
5. <i>Marjaryasana</i>	6. <i>Padasvanasana</i>	7. <i>Adosvanasana</i>	8. <i>Utkasana</i>
			
9. <i>Tadasana</i>	10. <i>Vrksasana</i>	11. <i>Virabhadrasana 1</i>	12. <i>Virabhadrasana 2</i>
			
13. <i>Virabhadrasana 3</i>	14. <i>Bhujangasana</i>	15. <i>Shavasana</i>	16. <i>Navasana</i>
			
17. <i>Bidalasana</i>	18. <i>Marjaryasana</i>	19. <i>Hastabhalasana</i>	20. <i>Balasana</i>

Taula 12. Postures sessió 9. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatges 1 i 20 → Font: Proyecto Yoga Unlimited, s.d.;

Imatges 2, 3, 10, 14 i 19 → Font: Kittyvector, 2020;

Imatges 4, 5, 17 i 18 → Font: Bullet_Chained, 2016;

Imatges 8 i 15 → Font: Yoga Daily Practice, 2019;

Imatge 11 → Font: Acribio, 2018;







Imatge 13 → Font: Mikesilent, s.d.;

Imatge 9 → Font: Bullet_Chained, 2016;

Imatge 6 → Font: Sanchis, 2020;

Imatges 7, 12 i 16 → Font: Pantimetr, 2019.

Estiraments:

		
<i>Ardha Matsyendrasana</i>	<i>Bhujangasana</i>	<i>Sarvangasana</i>
		
<i>Matsyasana</i>	<i>Pavanamuktasana</i>	<i>Paschimottasana</i>

Taula 13. Estiraments. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatges. Estiraments. Font: Yoga Daily Practice, 2019.

	
<i>Sukhasana</i> + <i>Tres oms</i>	<i>Namaste</i>

Imatge Oms → Font: Pantimetr, 2019;

Imatge Namaste → Font: Díaz, 2019.

Annex 8. Sessió 10

A continuació de la breu relaxació:

Asanas:

			
1. <i>Balasana</i>	2. <i>Hastabalasana</i>	3. <i>Padasvanasana</i>	4. <i>Adosvanasana</i>
			
5. <i>Bidalasana</i>	6. <i>Marjaryasana</i>	7. <i>Satangasana</i>	8. <i>Shavasana</i>
			
9. <i>Navasana</i>	10. <i>Uktasana</i>	11. <i>Tadasana</i>	12. <i>Vrksasana</i>
			
13. <i>Virabhadrasana 1</i>	14. <i>Virabhadrasana 2</i>	15. <i>Virabhadrasana 3</i>	16. <i>Bidalasana</i>
			
17. <i>Marjaryasana</i>	18. <i>Bhujangasana</i>	19. <i>Hastabalasana</i>	20. <i>Balasana</i>

Taula 14. Postures sessió 10. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatge 1 i 20 → Font: Proyecto Yoga Unlimited, s.d.;

Imatges 2, 7, 12, 18, 19 → Font: Kittyvector, 2020;

Imatges 4, 9, 14 → Font: Pantimetr, 2019;

Imatges 5, 6, 16, 17 → Font: Bullet_Chained, 2016;

Imatge 15 → Font: Mikesilent, s.d.;







Imatge 13 → Font: Acribio, 2018;

Imatge 11 → Font: Bullet_Chained, 2016;

Imatges 8 i 10 → Font: Yoga Daily Practice, 2019;

Imatge 3 → Font: Sanchis, 2020.

Estiraments:

		
<i>Ardha Matsyendrasana</i>	<i>Bhujangasana</i>	<i>Sarvangasana</i>
		
<i>Matsyasana</i>	<i>Pavanamuktasana</i>	<i>Paschimottasana</i>

Taula 15. Estiraments. Font: elaboració pròpia amb imatges de:

Imatges. Estiraments. Font: Yoga Daily Practice, 2019.

	
<i>Sukhasana</i> + Tres oms	<i>Namaste</i>

Imatge Oms → Font: Pantimetr, 2019;

Imatge Namaste → Font: Díaz, 2019.