

Dolors Garcia Debesa

El ioga a l'escola

Un aprenentatge per a la vida

Octaedro 

Col·lecció: Recursos educatius

Títol: *El ioga a l'escola. Un aprenentatge per a la vida*

Títol original: *El yoga en la escuela. Un aprendizaje para la vida*, Octaedro, 2021.

Traducció i adaptació: Dolors Garcia Debesa

Revisió d'estil: Marta Breu

Primera edició: juny de 2021

© Dolors Garcia Debesa

e-mail: yogaeducacio@gmail.com

instagram: [@yogaeducacio](https://www.instagram.com/yogaeducacio)

© D'aquesta edició:

Octaedro Editorial

C/ Bailèn, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

www.octaedro.com

octaedro@octaedro.com

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització del seus titulars, llevat de les excepcions previstes per la llei. Adreceu-vos al CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra.

ISBN: 978-84-18819-04-9

Dipòsit legal: B 8191-2021

Disseny i maquetació: Marta Macarena García

Realització i producció: Octaedro Editorial

Impressió: Ulzama

Imprès a la UE – *Printed in EU*

*Els vostres fills no són vostres.
Són els fills i les filles del deler de la vida per ella mateixa.
Venen a través de vosaltres, però no són vostres.
I, tot i que estan amb vosaltres, no són del tot vostres.
I encara que visquin amb vosaltres, no us pertanyen.
Podeu donar-los el vostre amor però no els vostres pensaments,
car ells tenen llurs propis pensaments.
Podeu acollir llurs cossos però no llurs ànimes,
car elles viuen a la casa del demà, que no podeu visitar ni en somnis.
Podeu maldar per a ésser com ells, però no cerqueu de fer-los semblants a vosaltres.
Car la vida no torna mai endarrere ni s'atarda en l'ahir.
Vosaltres sou els arcs amb els quals els vostres fills són llençats com sagetes vivents.
L'arquer veu el blanc en el camí de l'infinít, i us vincla amb la seva força
per tal que les seves sagetes viatgin ràpid i lluny.
Deixeu-vos encorbar amb goig per la mà de l'arquer.
Ja que ell estima tant la sageta que vola com l'arc estable.*

G. K. GIBRAN



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

Agraïments

Vull manifestar el meu agraïment a totes les persones que em van ajudar a fer que el llibre sortís a la llum.

A la meva família, per el seu recolzament i comprensió durant el temps que em va caldre.

Als mestres implicats en aquest projecte; sense la seva col·laboració aquesta publicació no hauria estat possible.

Als alumnes, per haver-me regalat la seva alegria, innocència i entusiasme. Les seves cares eren el mirall on podia veure reflectida la meva feina.

A tots els mestres i persones que he anat trobant pel camí.

SUMARI

Pròleg	13
Introducció	15
Primera part: ioga i educació	19
1. Teories sobre l'educació	21
2. Ioga: els vuits passos de Patañjali	29
3. El ioga en l'educació	81
Segona part: el ioga a l'escola	93
4. Una experiència de ioga a l'aula: els passos de Patañjali.....	95
Passos 1 i 2. Iama i niama: relació amb els altres i amb un mateix	99
Pas 3. Àssana: preparem-nos per adoptar una bona postura.....	115
Pas 4. Pranaiama: la respiració.....	143
Pas 5. Pratihara: la relaxació.....	157
Pas 6. Dharanà: la concentració	181
Pas 7. Dhiana: la meditació.....	195
Tercera part: proposta didàctica	213
5. Les unitats didàctiques	215
Unitat didàctica 1: Assani	221
Unitat didàctica 2: Assani (continuació).....	225
Unitat didàctica 3: En Nico descobreix el món	229
Unitat didàctica 4: Els animals es desperten.....	233
Unitat didàctica 5: El nostre entorn.....	235
Unitat didàctica 6: Netegem el cos i eduquem els sentits	239
Unitat didàctica 7: El despertar dels sentits.....	241
Unitat didàctica 8: El sol i la lluna	243
Unitat didàctica 9: Tensió-relaxació	247
Unitat didàctica 10: L'arbre dels sentiments	249
6. Avaluacions	251
Conclusions	255
Bibliografia.....	257
Annex: Qüestionaris per a les avaluacions	259

Una manera d'avaluar l'educació al segle XXI és observant quines han estat les seves conseqüències quan ha tingut la responsabilitat de conduir la societat. I és que la societat és el fruit directe de l'herència que ens han deixat els nostres avantpassats més la mateixa visió de la vida. Aquesta visió és el resultat, en general, dels valors i les formes en les quals hem estat educats.

Si donem una ullada al segle passat, veurem que van tenir lloc dues guerres mundials, l'anomenada guerra freda, un gran impacte ecològic, un augment general de la fam als països del dit tercer món, nombroses guerres que no es consideren mundials i tot una sèrie de fets que, reflexionant una mica, ens venen a la memòria i ens fan qüestionar les pautes educatives de la nostra societat.

Des d'aquest context, és necessari rebre amb molta atenció aquest treball sobre el ioga a l'educació, que proposa, en primer lloc, incloure les tècniques del ioga a l'escola. El lector no versat en aquestes antigues ensenyances orientals es pot sorprendre per la seva inclusió en l'educació de nens i joves occidentals. Tanmateix, el llibre de Dolors Garcia ve a donar una resposta completa a tots els professionals de l'educació, especialment mestres, pedagogs i pares a l'hora de mostrar de forma clara i concisa les aportacions que el ioga pot oferir a l'escola i en altres àmbits educatius.

El ioga a l'escola proposa la inclusió de nous models pedagògics en què consciència, consciència corporal, capacitat de relaxació, de sentir i sentir-se, la meditació i l'extens guió d'exercicis que el llibre ofereix s'uneixen per plantejar la realització de tot aquest saber a les aules.

A la vida de tota persona ha d'arribar un dia en què, de forma inexorable, ens adonem que totes les estratègies adquirides durant la infantesa, tant en l'àmbit escolar com el familiar, són un obstacle per al nostre desenvolupament com a adults i, per tant, les hem de saber abandonar. Si a aquest moment l'anomenem crisi d'identitat i ens obrim a aquest fet, descobrim tota una sèrie

de recursos que sens dubte es van originar en l'àmbit que els va crear, és a dir, la meva infantesa en la vida familiar i escolar.

Aquest trobar-me despullat amb el que realment soc, amb el potencial que tinc quan m'obro al que soc portador, s'origina gràcies a l'adquisició, en el seu moment, d'un gran contingut de paraules concretes que després em permetran moure'm en el terreny de l'abstracte i contactar amb la meva essència.

L'escola és el lloc més apropiat per a l'adquisició de la paraula i, al mateix temps, donades les característiques de socialització, el lloc on aprendre a sentir l'altre a través de sentir-me a mi mateix.

Fan falta canvis que sàpiguen preservar el més essencial i envoltar-nos de nous models que intuïm que poden ser útils a l'hora d'educar les noves generacions.

Recórrer, com ens proposa Dolors Garcia, a una tècnica mil·lenària com és el ioga, amb un treball tan ben sistematitzat i madurat des de la seva doble experiència com a mestra i professora de ioga, és, sens dubte, una sorprenent oportunitat per a tots aquells que apostem per un món canviant i en evolució, on els errors del passat no s'han de repetir perquè les noves generacions hauran estat educades en marcs vivencials més rics i lliures. Sens dubte el text que segueix aquestes línies hi contribuirà.

SAÚL MARTÍNEZ

Professor de ioga, formador i psicòleg

INTRODUCCIÓ

«Educar significa que tot allò que està amagat dins nostre ha de sortir a la llum» (Osho). Aquesta cita defineix l'educació com la necessitat de treure les potencialitats dels alumnes per poder-les expressar.

«L'educació és la comprensió d'un mateix, perquè dins nostre es concentra la totalitat de l'existència» (J. Krishnamurti). En la segona definició, l'autor considera que la vertadera educació consisteix a comprendre l'alumne a través de la comprensió d'un mateix.

Ens han ensenyat a formar els nens i adolescents amb matèries externes a la persona i amb això s'entén que es podran desenvolupar com a adults. No ens han ensenyat, però, a desenvolupar la vida interior, a conèixer-nos a nosaltres mateixos. Les emocions, els sentiments, la respiració, escoltar el cos, tot això és una font de saviesa que també s'ha d'ensenyar a l'escola i des de petits. És necessari créixer per dins i per fora i aquest equilibri és el que ens permetrà sentir-nos segurs i amb una bona autoestima.

Tots sabem que vivim en una societat accelerada, de canvis constants: tecnològics, familiars, socials i educatius, i això ens crea tensions, angoixes o estrès.

D'altra banda, si mirem la jornada laboral dels alumnes (escola, activitats extraescolars, etc.) veurem que moltes vegades és més llarga que la nostra. Els nens i joves no tenen espai ni temps per assimilar tota la informació que reben i, al final, això acaba afectant el seu estat intern.

Cal canviar aquesta forma de vida per una altra de més saludable i satisfactòria que ens porti cap a la societat del benestar. Aquest canvi es pot donar des de l'escola si modifiquem els continguts i la manera d'ensenyar, obrint nous camins que ens portin cap a l'educació integral de la persona.

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

La capacitat de motivar-nos i de tirar endavant malgrat les circumstàncies forma part de les intel·ligències múltiples que ens ajuden a ser autèntiques persones. Com més aviat fomentem aquest aspecte, ja sigui en el pla familiar o l'escolar, més bé podrem formar el nen perquè a la vida sigui una persona conscient dels seus actes.

No és necessari fer grans canvis, només cal dedicar-hi uns minuts abans o després de l'activitat programada.

Després de practicar ioga en l'àmbit personal, va començar el llarg viatge que em portaria a la incorporar-lo a l'aula. Em vaig adonar de seguida que als alumnes els agradava molt fer petites relaxacions, massatges, postures...; que sovint ells mateixos m'ho demanaven. Quina il·lusió quan un nen et demana repetir una activitat que li ha agradat! I és que els nens tenen un sentit molt desenvolupat del benestar i del que volen. Els adults de vegades ens posem barreres i, encara que sabem el que necessitem, no ens donem permís o creiem que no és prioritari. El més important és saber què necessitem a cada moment, conèixer-nos i ser amables amb nosaltres mateixos.

Espero sensibilitzar i conscienciar els docents de la seva tasca educativa i donar a conèixer, des de l'experiència, la utilitat d'aquest treball global perquè el puguin afegir com un recurs més de millora dins el currículum escolar.

Aprendre a gestionar les emocions ajudarà a millorar les relacions amb els altres. Els alumnes, tot sovint, no tenen la capacitat de dominar-se, d'escoltar, de canalitzar els seus impulsos o de fer-se'n responsables.

La respiració servirà per conèixer el nostre estat intern i la podrem utilitzar en diferents situacions, per calmar-nos o per activar l'energia del cos.

La relaxació, la concentració i la meditació ens obriran les portes a un espai interior més profund que ens donarà el temps necessari per anar assimilant els aprenentatges.

Com a ensenyants, hem de fer el primer pas i posar el nostre granet de sorra, començant per nosaltres mateixos i el nostre entorn més proper.

El ioga és un bon recurs metodològic, ja que treballa la persona de forma integral, tenint en compte que som una unitat: cos, ment i esperit, i, per mantenir aquest equilibri, combina totes les tècniques que explicaré més endavant.

Es tracta d'anar més enllà, de descobrir el nostre potencial intern i desenvolupar-lo.

Krishnamurti (2007, p. 59) diu: «El propi coneixement és el principi de la llibertat i només quan ens coneguem a nosaltres mateixos hi haurà ordre i pau vertadera».

L'objectiu és donar a conèixer una sèrie de recursos que ens ajudin a tenir més confiança, atenció, consciència, harmonia i equilibri. Convé ampliar la visió de l'educació i proporcionar als docents els mitjans necessaris per a la seva millora personal i la dels alumnes. Ens manquen models que ens ajudin a retrobar-nos a nosaltres mateixos. El ioga ajuda a fer aquest retrobament i a connectar amb el nostre ésser interior.

Les activitats que presento van encaminades a afavorir la memòria, l'atenció, la concentració, l'afectivitat, la cooperació, la relaxació, la presència i el benestar en general.

Aldous Huxley (2003, p. 78) diu: «Existeix almenys un racó a l'univers que amb tota seguretat pots millorar, i ets tu mateix». La millor educació que podem oferir als alumnes és la d'ensenyar-los a utilitzar els seus propis recursos interns. Només així podran arribar a ser persones independents i lliures.

El ioga ens dona la possibilitat d'anar millorant com a persones. És, en definitiva, una via de creixement personal que ens ajuda a comprendre la nostra dimensió humana; el mestre ha d'acompanyar l'alumne en aquest procés de creixement.

PRIMERA PART:

IOGA I EDUCACIÓ

Tocar l'infant és tocar el punt més delicat i vital, on tot pot decidir-se i renovar-se, on tot és ple de vida, on es troben tancats els secrets de l'ànima, perquè aquí s'elabora l'educació de l'home de demà.

MARIA MONTESSORI



ÍNDEX

Pròleg	13
Introducció	15
Primera part: ioga i educació	19
1. Teories sobre l'educació	21
Jean Jacques Rousseau	21
Rudolf Steiner	22
Maria Montessori	22
Jiddu Krishnamurti	23
Loris Malaguzzi	23
Informe de la Unesco a Faure i informe Delors	24
Últim decret del currículum escolar	26
2. Ioga: els vuits passos de Patañjali	29
Definició i orígens del ioga	29
Iama: conviure junts	35
Niama: eliminar toxines i pensaments negatius	37
Comencem per la base: les emocions	38
Els sentiments	41
Treballar les emocions i els sentiments	41
L'afectivitat	42
L'autoconeixement	43
L'autoestima	43
Pensaments positius	44
Habilitats socials	44
Els valors	45
La felicitat	46
La resiliència	46
L'empatia	47
Àssana: adoptar una bona postura	49
Adoptar una bona postura	50
Efectes dels àssanes	51
Què és una mudrà	51
Els bandha	52

Pranaiaama: control de l'energia a través de la respiració.....	53
Fases del pranaiaama	53
Beneficis del pranaiaama	54
Què és el Prana.....	55
Jala neti	56
Nadis principals	56
Els cinc aires vitals	57
Els txakres, les rodes del cos subtil.....	58
Anatomia del sistema respiratori.....	61
Respirem com ens sentim	62
Pratiahara: retracció dels sentits	65
La relaxació és font d'energia	66
Els sentits	66
Dharaná: concentració	69
Com funciona la ment.....	70
Concentració i consciència	71
Dhiana: meditació.....	73
Meditació i neurociència	75
Beneficis de la meditació	76
Consells per a una correcta autoobservació.....	76
Samadhi: supraconsciència.....	79
3. El ioga en l'educació	81
Beneficis del ioga	84
Les gunes.....	86
El creixement del nen	86
La postura.....	87
Potenciar els dos hemisferis cerebrals.....	88
L'art d'aprendre i emocionar-se	89
Crear un ambient favorable	90
Consells a l'hora de fer ioga.....	90
Segona part: el ioga a l'escola	93
4. Una experiència de ioga a l'aula: els passos de Patañjali.....	95
Passos 1 i 2. Iama i niama: relació amb els altres i amb un mateix.....	99
1. Amics	101
2. Retrat d'una persona feliç.....	101
3. Jo soc l'altre.....	101
4. La serp.....	102
5. Bon dia.....	103

6. La salutació.....	103
7. El mirall	103
8. Escolta empàtica	103
9. El pot de la felicitat.....	104
10. Titelles solidaris	105
11. Ulleres de colors	105
12. Ballem un rap.....	106
13. El país de «gràcies» i «sisplau»	106
14. El sol.....	106
15. El globus	107
16. Espresso emocions i sentiments	107
17. El passeig de la confiança	108
18. Jo m'estimo, tu m'estimes.....	109
19. La cosa més bonica del món	109
20. Gomets de colors.....	109
21. Jo vull, jo no vull	110
22. L'arbre compartit (vriksàssana).....	110
23. El lleó (simhàssana).....	111
24. Netejar el cos.....	112
Pas 3. Àssana: preparem-nos per adoptar una bona postura.....	115
1. Postura de la muntanya (tadàssana).....	120
2. La papallona (badha-konàssana)	121
3. La pinça (paixximotanàssana)	122
4. La cobra (bhujangàssana)	123
5. El cocodril (nakràssana)	124
6. El gat (marjaràssana).....	125
7. El gos (xuanàssana)	126
8. El gos cap avall (adho-mukha-xuanàssana).....	126
9. L'arc (dhanuràssana)	127
10. El triangle (tri-konàssana).....	128
11. El cigne (hamsàssana).....	129
12. La llagosta (xalabhàssana).....	129
13. La granota (bhekàssana).....	131
14. El pont (setu-bandhàssana).....	132
15. La roda (txakràssana).....	132
16. El camell (ustràssana)	133
17. L'arbre (vriksàssana).....	134
18. El guerrer II (virabhadràssana)	135

19. El guerrer III (virabhadràssana)	136
20. La tortuga (kurmàssana)	137
21. Salutació al dia	138
22. El gronxador	139
23. La campana	140
24. La postura del nen i el peix	141
25. Postura del pont i la cobra	141
Pas 4. Pranaiama: la respiració	143
1. Respiració abdominal	146
2. Respiració intercostal	147
3. Respiració clavicular	147
4. Respiració completa o iòguica	148
5. El mag i la seva capa	148
6. El full de paper	149
7. Respiració de l'abella (brahmari)	149
8. El globus	150
9. El coet	150
10. Cadena de muntanyes	151
11. Apagar una espelma	152
12. El joc del mocador	152
13. Olorar la natura	152
14. Respiració purificadora	153
15. Control abdominal de l'exhalació	153
16. El llenyataire	153
17. Respiració alterna. El triangle	154
Pas 5. Pratihara: la relaxació	157
1. Postura del nen (balàssana)	160
2. El llangardaix (utthan pristhàssana)	161
3. Descansar sobre el ventre	162
4. Bebè krishna	162
5. Postura del fetus (pavanamuktasana)	162
6. La flor	163
7. Viatge a través de la música	163
8. Cançó de bressol	165
9. Tensió-relaxació	165
10. Estirament-relaxació	166
11. El cadàver (xavàssana)	167

12. La serp	167
13. Relaxació amb una pilota	167
14. La paraula clau	168
15. Relaxacions llargues.....	168
loga nidra	169
Antar mouna, silenci interior	170
Sankalpa, pensament positiu.....	170
Rotació de la consciència	170
Consciència de la respiració.....	171
Imatges ràpides	172
Visualització	172
Sankalpa	172
Tornada a l'exterior	172
El jardí encantat.....	172
La meva estrella	173
La tardor	174
La platja	174
El núvol.....	175
La cascada	175
Massatges	176
La pizza	178
Massatge al cap.....	179
Pas 6. Dharanà: la concentració	181
El mandala.....	183
L'escolta dels sons i el cant.....	184
1. Fent el camí	186
2. Altres mandales	186
3. La flor de lotus	187
4. Joc d'escolta (antar mouna).....	188
5. Visió tratak	189
6. Joc de memòria	189
7. La pissarra	190
8. Un gest controlat.....	190
9. loga dels ulls.....	190
10. Exploració	192
11. Treballar els sentits	192
12. El bol tibetà	193

Pas 7. Dhiana: la meditació.....	195
1. Meditació dels òrgans.....	199
2. Forma-espai.....	200
3. Espai buit.....	200
4. Pantalla mental.....	201
5. Comptar la respiració.....	201
6. Meditació caminant.....	202
7. Visualització.....	203
8. Meditació del so.....	204
9. Dissolució.....	204
10. Desintegració.....	205
11. Escolta.....	206
12. Tractat de pau.....	206
13. Meditar amb la música.....	207
14. L'estrella.....	207
15. Meditació de l'amor.....	208
16. Estimular la creativitat.....	209
17. Despertar els sentits.....	210
Tercera part: proposta didàctica.....	213
5. Les unitats didàctiques.....	215
Adaptacions per a alumnes amb necessitats específiques de suport educatiu....	217
Trastorns i gestos somàtics.....	218
Relació amb altres temes transversals.....	219
Avaluació.....	219
Unitat didàctica 1: Assani.....	221
Unitat didàctica 2: Assani (continuació).....	225
Unitat didàctica 3: En Nico descobreix el món.....	229
Unitat didàctica 4: Els animals es desperten.....	233
Unitat didàctica 5: El nostre entorn.....	235
Unitat didàctica 6: Netegem el cos i eduquem els sentits.....	239
Unitat didàctica 7: El despertar dels sentits.....	241
Unitat didàctica 8: El sol i la lluna.....	243
Unitat didàctica 9: Tensió-relaxació.....	247
Unitat didàctica 10: L'arbre dels sentiments.....	249
6. Avaluacions.....	251
Avaluació inicial.....	251
Avaluació formativa.....	252
Avaluació final.....	253

Conclusions	255
Bibliografia.....	257
Annex: Qüestionaris per a les avaluacions	259
Avaluació inicial	259
Avaluació final	260
Informe dels alumnes	261

