



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

El ioga, una eina de benestar emocional pels infants

Curs 2016-2017

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Helena Roca Farré

Tutor: José Carlos Angel



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar subjecte a una llicència de Creative Commons:

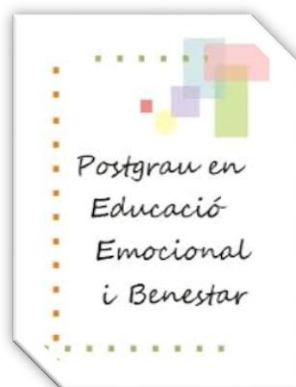


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

Per a citar l'obra:

Roca Farré, H. (2017). *El ioga, una eina de benestar emocional pels infants. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/118537>



POST GRAU EN EDUCACIÓ EMOCIONAL I
BENESTAR

Facultat de Pedagogia

UNIVERSITAT DE BARCELONA

EL IOGA, UNA EINA DE
BENESTAR EMOCIONAL PELS
INFANTS

Alumna: Helena Roca Farré

Tutor: Dr. José Carlos Angel

Setembre 2017

Índex

1. INTRODUCCIÓ.....	3
2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA.....	4
2.1. Emoció, educació emocional i competències emocionals	4
2.2. Què és el ioga?	12
2.3. Beneficis del ioga pels nens	13
2.4. Experiències de recerca i aplicació del ioga a l'educació.	15
2.5. Mindfulness i meditació	16
2.6. La relaxació i el Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula) ...	18
3. APLICACIÓ PRÀCTICA.....	21
3.1. Introducció.....	21
3.2. Característiques del centre on es van fer les pràctiques	21
3.3. Característiques i objectius generals de les sessions pràctiques.....	23
3.3.1. Activitats.....	23
3.3.2. Programes i materials pedagògics aplicats.....	24
3.4. Desenvolupament de les sessions	25
3.4.1. Sessió 1	25
3.4.3. Sessió 3	31
3.4.4. Sessió 4	34
3.4.5. Sessió 5	37
4. CONCLUSIONS	42
BIBLIOGRAFIA.....	44
ANNEX 1- Cartell anunciant les activitats	45
ANNEX 2- L'arbre dels desitjos	46
ANNEX 3 – L'Elefant encadenat	48
ANNEX 4- Salutació al sol	50
ANNEX 5- Fotografies de l'experiència.....	51

1. INTRODUCCIÓ

Aquest treball es basa en la intervenció en educació emocional duta a terme al centre de ioga i meditació *Tierra – Centro de Crecimiento Personal* <http://tierracrecimientopersonal.com/> ubicat a la població Santa Coloma de Gramenet. La població diana són nens i nenes entre 7 a 10 anys, fills i filles de pares o mares que són socis del centre.

En aquest projecte s'han treballat diferents competències emocionals seguint el model del GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica), s'han utilitzat un recull de tècniques i activitats apreses en algunes de les sessions del Postgrau, en lectures, en llibres adquirits i en cursos realitzats sobre ioga per infants.

Després d'aquesta introducció, el treball consta de tres apartats addicionals. En primer lloc, es presenta la fonamentació teòrica, on es descriuen els conceptes bàsics en que es fonamenta l'educació emocional i s'expliquen les diferents tècniques. Seguidament, es descriu la part pràctica, on s'expliquen les característiques del centre on es van realitzar les activitats, els objectius generals i metodologia d'aquestes i es detalla el desenvolupament de les diferents sessions en què va consistir l'experiència docent. Finalment hi ha un apartat de conclusions. A més d'aquests apartats s'inclou també la principal bibliografia utilitzada i diversos annexos referits a la part pràctica.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

L'objectiu d'aquest treball és aprofundir en la utilització del ioga i de les tècniques de *mindfulness* i relaxació, com a eines d'educació emocional pels nens i les nenes.

En aquest apartat definim els principals conceptes utilitzats en el treball. En primer lloc, expliquem què és l'emoció, l'educació emocional i analitzem, una a una, les diferents competències emocionals. Seguidament, tractem sobre què és el ioga i la seva aplicació als nens. Seguidament, definim els conceptes *mindfulness* i meditació i parlem també del programa TREVA que és un programa que treballa la relaxació amb els infants.

2.1. Emoció, educació emocional i competències emocionals

Segons Rafael Bisquerra (2009), l'emoció es caracteritza per ser una resposta que es genera a causa d'un esdeveniment intern o extern. Per tant, és l'organisme qui respon davant dels esdeveniments i cada persona actua de manera diferent davant d'un mateix esdeveniment. La percepció d'aquest esdeveniment desencadena una valoració que portarà a una resposta emocional. La resposta consta de tres components:

- Resposta neurofisiològica: respostes involuntàries com sudoració, secrecions hormonals, taquicàrdia, etc.
- Resposta comportamental: llenguatge no verbal com expressions facials i to de veu. Aquest component es pot aprendre.
- Resposta cognitiva: experiència emocional subjectiva, permet prendre consciència de les emocions i etiquetar-les.

La següent figura mostra com funciona l'emoció:

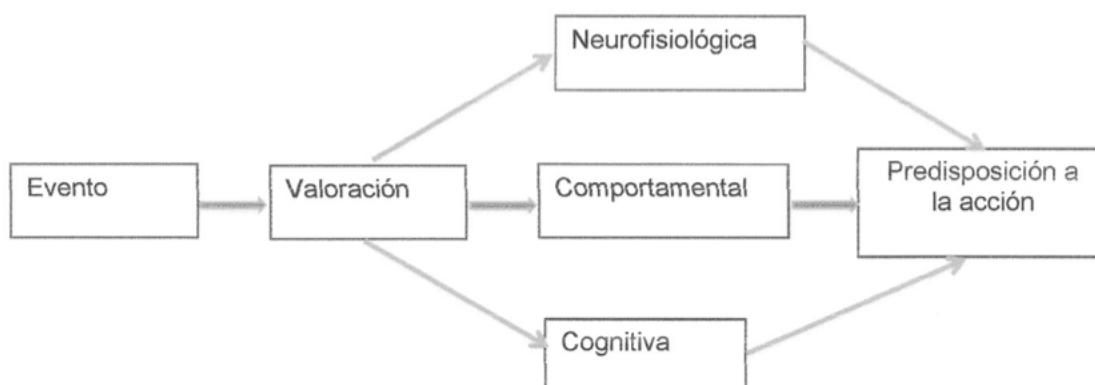


Figura 1
Concepto de emoción.

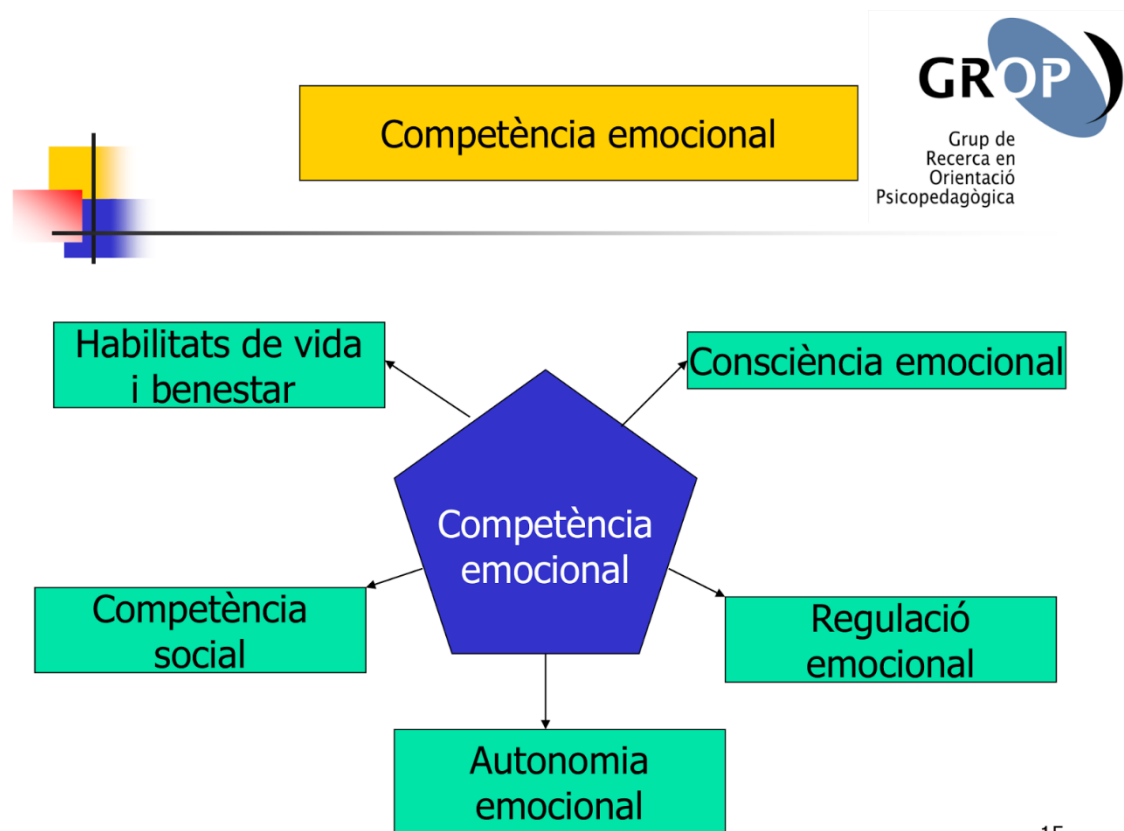
Font: Bisquerra, 2009, p. 20

Així doncs, davant d'un esdeveniment o estímul, la persona farà una primera valoració, que determinarà si la seva supervivència està en perill. Seguidament, es farà la segona valoració que determinarà si la persona té prou recursos per fer front a aquella situació. L'estil "valoratiu" és la manera en que valorem els diferents esdeveniments i en funció d'aquest viurem les emocions d'una manera o d'una altra. És en aquest punt on l'educació emocional pretén incidir.

L'educació emocional es dedica a donar eines a l'individu per desenvolupar les diferents competències, que són aquells coneixements, habilitats o aptituds necessàries per poder prendre consciència de les nostres emocions i regular-les. Per tant, es pot concloure que l'educació emocional té una funció de prevenció.

A continuació, explicarem quines són les cinc competències emocionals i com aquestes es poden relacionar amb el ioga per infants. Però, abans de tot, cal definir el concepte de competència. Segons Bisquerra (2009, p.146), les competències emocionals són "el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales".

Segons el mateix autor, podem definir el següent “pentàgon” de competències emocionals.



15

Font: <http://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencies-emocionals/118-competenciesemocionals/120-model-competencies-emocionals.html>

En les sessions pràctiques que després es plantegen en aquest treball, s'inclourà, per a cada activitat, quines són les competències i microcompetències que es treballen. Les competències emocionals que s'exposen a continuació han estat plantejades pel GROP (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*) (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007; Bisquerra, 2009):

Consciència emocional

És la capacitat de prendre consciència de les emocions pròpies i també de les dels altres. A més, es relaciona amb l'habilitat per a captar el clima emocional d'una situació o context. En aquesta competència s'inclouen aspectes com saber posar nom a cada emoció (és important dominar el vocabulari emocional per poder

identificar una emoció quan aquesta ens inunda) i també la capacitat d'implicar-se de manera empàtica en les vivències dels altres, després d'identificar els seus sentiments i emocions. Hi trobem les següents microcompetències:

- a) Prendre consciència de les pròpies emocions: Capacitat per percebre amb precisió els propis sentiments i emocions; identificar-los i etiquetar-los. També té a veure amb la possibilitat d'experimentació d'emocions múltiples i de reconèixer la incapacitat de prendre consciència dels propis sentiments degut a la inatenció selectiva o dinàmiques inconscients.
- b) Donar nom a les emocions: Eficàcia en l'ús del vocabulari emocional adequat i en utilitzar les expressions emocionals adequades segons el context cultural.
- c) Comprensió de les emocions dels altres: Capacitat per percebre els estats emocionals de les altres persones i capacitat per implicar-se de manera empàtica en les seves vivències emocionals.
- d) Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament: Prendre consciència de que els estats emocionals incideixen en el comportament i aquests en l'emoció; i de que ambdós poden regular-se per la cognició. Per tant, emoció, cognició i comportament estan en interacció contínua.

Regulació emocional

És la capacitat de gestionar correctament les emocions. Es relaciona amb la capacitat de tolerar la frustració, regular la impulsivitat i afrontar situacions de conflicte. Aporta també estratègies d'autoregulació per a gestionar la intensitat i la duració dels estats emocionals i també per a autogestionar el propi benestar emocional amb l'objectiu d'assolir una major qualitat de vida. S'inclouen les següents microcompetències:

- a) Expressió emocional adequada: Significa ser capaç d'expressar les emocions de manera adequada. Implica també l'habilitat per a comprendre

que l'estat emocional intern no necessita estar en correspondència amb l'expressió externa.

- b) Regulació d'emocions i sentiments: Significa acceptar que moltes vegades els sentiments i emocions han de ser regulats. Inclou: regulació de la impulsivitat, tolerància a la frustració, perseverar en l'assoliment d'objectius, capacitat per diferir recompenses immediates a favor d'altres que són a més llarg termini però d'ordre superior, etc.
- c) Habilitats d'afrontament: Habilitat d'afrontar reptes i situacions de conflicte, amb les emocions que generen. Això implica estratègies d'autoregulació per gestionar la intensitat i duració dels estats emocionals.
- d) Competència per autogenerar emocions positives: És la capacitat per autogenerar i experimentar de forma voluntària i conscient les emocions positives (alegria, amor, humor, fluir) i per a gaudir de la vida.

Autonomia emocional

En aquesta competència s'inclouen aspectes relacionats amb l'autogestió personal com ara l'autoestima, tenir una actitud positiva i responsable cap a la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional i la resiliència. S'inclouen les següents microcompetències:

- a) Autoestima: Significa tenir una imatge positiva d'un mateix i estar satisfet d'un mateix. En definitiva, es tracta de mantenir bones relacions amb un mateix.
- b) Automotivació: Capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses. Automotivar-se és essencial per donar sentit a la vida.
- c) Autoeficàcia personal: Percepció de que s'està capacitada per les relacions socials i personals gràcies a les competències personals.
- d) Responsabilitat: Capacitat per respondre dels propis actes. És la intenció d'implicar-se en comportaments segurs, saludables i ètics.

- e) Actitud positiva: Capacitat per decidir adoptar una actitud positiva encara que podrien sobrar els motius per a que l'actitud fos negativa. Saber que en situacions extremes, allò heroic serà adoptar una actitud positiva, encara que costi. Sempre que sigui possible, manifestar optimisme i respecte cap als demés. Per extensió, l'actitud positiva repercuteix en la intenció de ser just, caritatiu i compassiu.

- f) Anàlisi crítica de les normes socials: Es tracta de l'aplicació del pensament crític per avaluar críticament els missatges socials, culturals i dels *mass media* relatius a normes socials i a comportaments personals. Això té sentit de cara a no adoptar els comportaments estereotipats propis de la societat irreflexiva i acrítica.

- g) Resiliència: És la capacitat que té una persona per enfrontar-se amb èxit a unes condicions de vida summament adverses.

Competència social

És la capacitat de mantenir bones relacions amb els altres. Aquí s'inclouen les capacitats de dominar les habilitats socials, el respecte pels altres, la comunicació efectiva, les actituds prosocials i l'assertivitat, entre d'altres. A continuació, descrivim les microcompetències que s'inclouen:

- a) Dominar les habilitats socials bàsiques: La primera de les habilitats socials bàsiques és escoltar. Sense ella, difícilment es pot passar a les altres: saludar, acomiadar-se, donar les gràcies, demanar un favor, manifestar agraïment, demanar disculpes, etc.

- b) Tenir respecte pels altres: Intenció d'acceptar i apreciar les diferències individuals i grupals i valorar els drets de totes les persones.

- c) Practicar la comunicació receptiva: Capacitat per entendre als altres tant en la comunicació verbal com en la no verbal per rebre els missatges amb precisió.
- d) Practicar la comunicació expressiva: Capacitat per iniciar i mantenir converses, expressar els propis pensaments i sentiments amb claredat, tant en la comunicació verbal com en la no verbal, i demostrar als altres que han sigut ben compresos.
- e) Compartir emocions: Compartir emocions profundes no sempre és fàcil. Implica la consciència de que l'estructura i naturalesa de les relacions venen definides tant pel grau d'immediatesa emocional o sinceritat expressiva, com per el grau de reciprocitat o simetria en la relació.
- f) Comportament prosocial i cooperació: És la capacitat per realitzar accions a favor d'una altra persona, sense que ho hagi sol·licitat. Té molts aspectes en comú amb l'altruisme.
- g) Assertivitat: Significa mantenir un comportament equilibrat entre l'agressivitat i la passivitat. Això implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, al mateix temps que es respecten els dels demés. També té a veure amb fer front a la pressió de grup i evitar situacions en les que un es pugui veure coaccionat per adoptar comportaments de risc.
- h) Prevenció i solució de conflictes: És la capacitat per identificar, anticipar-se i afrontar resolutivament conflictes i problemes interpersonals. La capacitat de negociació i mediació són aspectes importants de cara a la resolució pacífica dels problemes.
- i) Capacitat per gestionar situacions emocionals: Habilitat per reconduir situacions emocionals en contextos socials. Es tracta d'activar estratègies de regulació emocional col·lectiva.

Habilitats de vida i benestar

Són les capacitats per afrontar els desafiaments de la vida diària d'una manera apropiada i responsable. Les competències per a la vida permeten organitzar la

nostra vida de manera sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció i benestar. S'inclouen les següents microcompetències:

- a) Fixar objectius adaptatius: Capacitat per fixar objectius positius i realistes.
- b) Presa de decisions: Desenvolupar mecanismes personals per la presa de decisions en diferents aspectes que passen a la vida diària. Suposa assumir la responsabilitat per les pròpies decisions, prenent en consideració aspectes ètics, socials i de seguretat.
- c) Buscar ajuda i recursos: És la capacitat d'identificar la necessitat de recolzament i assistència i saber accedir als recursos disponibles i apropiats.
- d) Ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa: Implica el reconeixement dels propis drets i deures: desenvolupament d'un sentiment de pertinença, participació efectiva en un sistema democràtic, solidaritat i compromís, exercici de valors multiculturalment i respecte per la diversitat, etc.
- e) Benestar emocional: És la capacitat de gaudir de forma conscient del benestar (emocional, subjectiu, psicològic i personal) i procurar transmetre'l a les persones amb les que s'interactua. Això implica adoptar una actitud favorable per contribuir al benestar personal i social.
- f) Fluir: És la capacitat per generar experiències òptimes en la vida professional, personal i social.

2.2. Què és el ioga?

En primer lloc, cal analitzar el significat de la paraula ioga. Etimològicament el terme prové de *jug*, que en sànscrit significa unir i va lligat a la idea d'unir cos, esperit i emocions.

El ioga és originari de la Índia i s'estima que té una antiguitat de més de set mil anys. El ioga ha sobreviscut durant milers d'anys i s'ha anat transformant i adaptant a diferents societats segons els llocs i èpoques històriques.

Mitjançant el ioga, es busca trencar les limitacions humanes per poder desenvolupar al màxim les potencialitats humanes, físiques i mentals, tant com sigui possible. A més, va sorgir com una temptativa de desenvolupar estats de consciència i de percepció superiors per poder respondre a preguntes que no podien ser contestades mitjançant "l'enteniment comú".

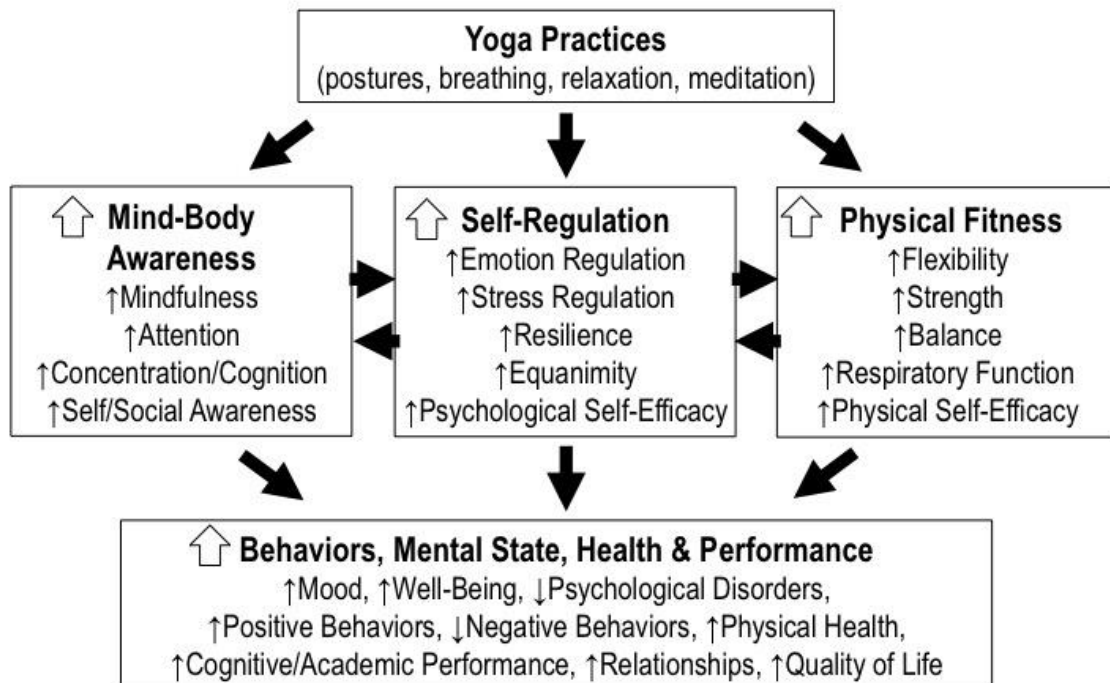
Resumint, tal com diu Calle (2003, pp 7-10) "el ioga està orientat en un conjunt de tècniques orientades a ajudar al desenvolupament integral de l'ésser humà". En aquest sentit, actua sobre:

- a) El cos: S'intenta aconseguir un cos saludable, equilibrat i harmònic, per evitar que aquest sigui un obstacle en la cerca interior de llibertat i benestar. Per això, el practicant de ioga aprèn a observar, explorar i conèixer el seu cos per tal d'exercir un control saludable sobre les seves funcions. Cal també seguir una dieta equilibrada, prendre consciència de la correcta respiració i descansar de manera adequada.
- b) El sistema emocional: És imprescindible també que el practicant del ioga aprengui a conèixer i analitzar les seves emocions per aconseguir evitar hàbits emocionals nocius, desenvolupar l'amor a un mateix i als altres i arribar a tenir una "estabilitat emocional".
- c) La ment: El practicant aprendrà a observar els pensaments i a no jutjar-los per tal d'aconseguir suprimir els pensaments nocius i desenvolupar aquells que siguin positius, creatius i constructius.

- d) El comportament: La nostra manera de sentir i de pensar determina la nostra conducta i, per tant, a través del desenvolupament integral, el practicant arribarà a tenir comportaments de respecte cap a ell mateix i cap a les persones que l'envolten.

Així doncs, el treball interior de desenvolupament de tots aquests aspectes portarà a una autorealització de la persona i a la trobada de la pròpia identitat.

En el següent quadre podem veure com la pràctica de ioga ajuda en diferents aspectes.



Butzer, B., Bury, D., Telles, S., & Khalsa, S. B. S. (2016). Implementing yoga within the school curriculum: a scientific rationale for improving social-emotional learning and positive student outcomes. *Journal of Children's Services*, 11(1), 3-24.

2.3. Beneficis del ioga pels nens

Les tècniques de ioga estan a l'abast de qualsevol persona i, per tant, poden ser també practicades tant per nens com per gent gran.

En el cas dels infants, mitjançant la pràctica del ioga es poden adquirir hàbits i atributs de gran valor. Entre ells, destaquen el estar present en un mateix, la serenitat, la confiança i respecte per un mateix i pels altres i l'autodisciplina.

En una societat en que la immediatesa, l'accés ràpid a la informació i la dependència de la tecnologia estan agafant molt pes en la vida dels més petits, és especialment important fomentar una actitud més pausada e introspectiva de percepció del què succeeix a l'interior de la persona. És per això que en els primers anys de vida, el ioga pot derivar, segons Weller (1996, p.11), en els següents beneficis:

- Estimula l'atenció, desenvolupant i millorant la concentració.
- Fomenta la claredat del pensament i, en conseqüència, facilita l'aprenentatge.
- Incentiva la imaginació, incrementant la creativitat.
- Fomenta la confiança en un mateix i, per tant, contribueix a desenvolupar i mantenir una autoimatge positiva.
- Promou l'harmonia entre cos i ment i contribueix a tenir respostes apropiades davant les emocions.
- Redueix els problemes de salut.

Així doncs, el ioga i els exercicis de relaxació i respiració per infants ajuden a provocar una manera especial d'estar, presents i atents al món. Quan es desenvolupa la concentració, els nens i les nenes son més capaços d'estar presents i observar els actes més simples, però no per això menys importants i essencials per les nostres vides, com ara caminar, parar atenció a les nostres funcions vitals, tancar i obrir els ulls, etc.

Tal com diuen Calecki, Monique i Thevenet:

Gracias a esta especie de iniciación, la contemplación de una puesta de sol o de una flor puede convertirse en una experiencia que supera la frontera de la visión objetiva; el simple murmullo de un riachuelo, los sonidos de un bosque, por poca atención que se preste, pueden llenar el espíritu de una cierta cualidad auditiva que alcanza una profundidad y una dimensión superadoras del Horizonte de nuestro yo ordinario (1992, pp.79).

2.4 Experiències de recerca i aplicació del ioga a l'educació.

En aquest apartat em referiré a les tècniques desenvolupades per l'associació francesa *Récherche sur le Yoga dans l'Éducation* (d'ara endavant RYO) (<https://www.rye-yoga.fr/>) que és una de les entitats que més ha desenvolupat l'aplicació del ioga en l'àmbit educatiu. Es tracta d'una associació sense ànim de lucre que va ser fundada per Micheline Frak, doctorada en Literatura Americana, professora d'anglès, professora de ioga i investigadora de tècniques del ioga en l'educació.

Actualment, aquestes tècniques formen part del Programa de Formació de Professors de la Sorbona i s'apliquen a uns 300 centres escolars francesos.

Des dels seus inicis, l'equip del RYE es va plantejar com podien combinar una tècnica mil·lenària com el ioga amb les necessitats educatives dels alumnes.

Així doncs, l'RYE va plantejar i crear estratègies per a què els alumnes poguessin adquirir actituds positives i d'equilibri personal per enfrontar-se amb èxit i solidesa als reptes diaris de l'educació i de les seves vides. La difusió de les seves tècniques s'ha donat no només a França sinó que, veient els beneficis que han donat a l'alumnat, la seva pràctica s'ha estès també a escoles d'altres països occidentals.

Durant tots aquests anys i amb les experiències en escoles franceses i d'altres centres europeus, s'ha pogut veure l'efecte tranquil·litzador i harmonitzador que tenen els diferents moviments corporals, el control de la respiració i els instants de presa de consciència. També s'ha constatat com l'èxit pels alumnes depèn en gran mesura de l'estat en què es trobi el professor/a i és per això que aquest programa inclou també seminaris i formacions dedicades als mestres. Aquestes formacions inclouen l'aprofundiment d'una pràctica personal i la creació d'exercicis adaptats relacionats amb el ioga per poder-los utilitzar a l'aula. Aquests cursos prenen com a eix els objectius de l'educació tal i com es van definir en el conegut com *Informe Delors*, un informe presentat l'any 1996 a la UNESCO per una comissió presidida per l'ex-president de la Unió Europea Jacques Delors. Aquest informe defineix els quatre principis de l'educació: aprendre a ser, aprendre a conèixer, aprendre a viure junts i aprendre a fer. L'experiència del RYE és que el ioga pot ajudar a equilibrar i unir aquests quatre punts.

La RYE proposa uns principis per poder aplicar el ioga en l'educació. Aquests principis recolzen en la tradició i la ciència i tenen l'objectiu de posar el ioga a l'abast dels educadors i educadores per evitar un treball superficial i per aconseguir que l'entusiasme i equilibri siguin dos factors presents.

Aquests principis són els següents:

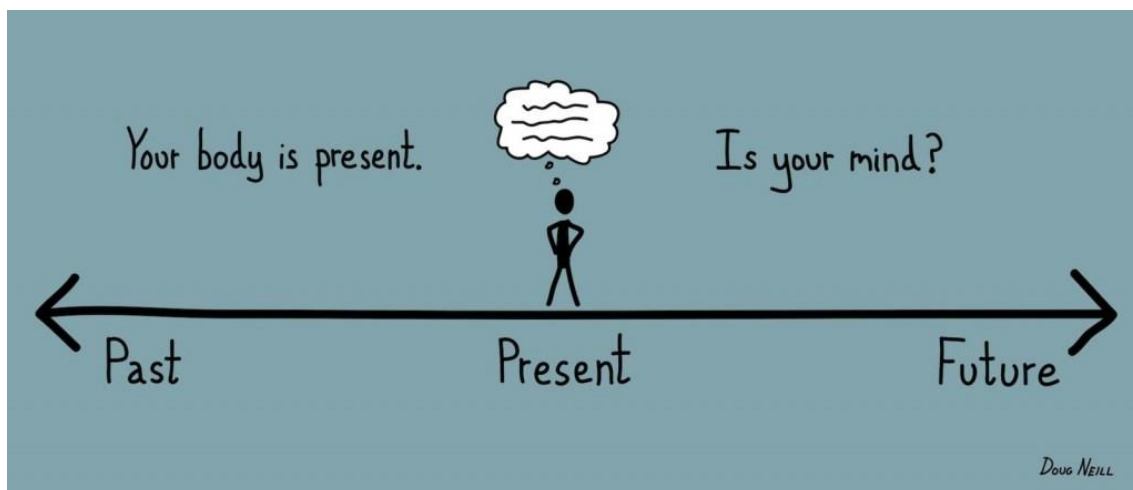
- Els docents hauran de formar-se i hauran de tenir una pràctica personal abans d'introduir el ioga a l'escola.
- L'exercici previ de la relaxació no haurà de durar més de 5 – 6 minuts i servirà per fer una presa de consciència sistemàtica amb el cos, l'entorn i la respiració. S'introduiran, amb moderació, les visualitzacions.
- No s'ha de fer cap retenció ni modificació en el cicle de la respiració dels alumnes en edat escolar. La simple presa de consciència portarà a una regulació de la respiració.
- Cal una observació sistemàtica per part dels educadors per poder adaptar a l'edat i a les característiques dels alumnes els exercicis de ioga postural i de desenvolupament de l'atenció.
- El ioga a l'escola no s'ocuparà de temes de religió ni d'espiritualitat.
- Es treballa per la rehabilitació del silenci com a element favorable per l'autoconeixement, les relacions interpersonals i la qualitat de l'aprenentatge.

Cal destacar que diferents països han seguit aquesta associació i s'han anat formant també les organitzacions de la RYE en cadascun d'aquests països on es realitzen col·laboracions amb escoles, es fan publicacions i formacions per als docents interessats en impartir aquesta disciplina. També a Espanya hi ha una secció de la RYE (vegeu <http://rye-yoga-educacion.es/>).

2.5. Mindfulness i meditació

Molt relacionat amb els objectius de la filosofia i pràctica del ioga, un terme que s'ha utilitzat és el de *mindfulness*. El *mindfulness*, que vindria a significar atenció plena, s'ha definit com "l'enfocament sense prejudicis de l'atenció d'un mateix en les pròpies emocions, pensaments i sensacions que es produeixen en el moment present" (Wikipedia).

La idea es pot visualitzar en el següent gràfic: el nostre cos només viu el present però sovint la nostra ment està massa perduda en les coses passades o en el que pot passar en el futur.



El teu cos viu en el present. I la teva ment?

Font: <https://psicologiaymente.net/meditacion/que-es-mindfulness>

La meditació és un terme que prové del llatí *meditari*, que vol dir posar tota l'atenció en alguna cosa, rumiar, contemplar alguna cosa, discórrer amb el pensament a fi de comprendre alguna cosa. (López, 2015, p. 25)

Així doncs, meditar vol dir focalitzar l'atenció en alguna cosa, aconseguir calmar el pensament per tal de centrar-se en una cosa concreta en comptes de mantenir la ment dispersa.

Segons López (2015), per a que sigui possible la meditació, s'han de complir tres factors:

- a) Enfocar l'atenció a un estímul intern o extern (per a què sigui l'objecte d'atenció).
- b) Quedar-se en això durant un temps determinat, si és possible fixat amb antelació.
- c) Tornar l'atenció a l'objecte un i altre cop quan aparegui la distracció, i acceptar-ho amb normalitat.

El *mindfulness* i la meditació poden ajudar als nens i nenes en molts aspectes diferents. Sovint tendim a pensar que en la infància vivim sense preocupacions, amb

certa lleugeresa i és cert que en general és una etapa en que hi ha més capacitat de gaudir de manera plena del què es fa i de l'instant present. En aquest sentit, tal com diu Snel Eline (2015, p.11),: “els infants gaudeixen, de manera natural, d'una gran capacitat de *mindfulness*, la qual contribueix a proporcionar-los una existència més lleugera i més feliç que la nostra”.

Després d'haver definit aquests dos conceptes que seran essencials en la implementació d'aquest programa, convé parlar de les diferències que hi ha entre els dos (López, 2015, p. 27). Els dos conceptes estan molt interrelacionats però podem constatar que:

- La meditació és l'acte de fer alguna cosa concreta i el *mindfulness* serà el fruit d'això.
- El significat de *mindfulness* és el resultat de la pràctica de la meditació. Per tant, una persona que medita, guanya *mindfulness* o capacitat d'atenció.
- Són dos tipus de pràctica, la meditació és la pràctica a soles, en una estona determinada i quieta i el *mindfulness* seria la de tenir consciència del moment present en el dia a dia.

2.6. La relaxació i el Programa TREVA (Tècniques de Relaxació Vivencial Aplicades a l'Aula)

Aquest programa és el resultat d'un llarg procés d'investigació i experiència el qual té com a objectiu portar la relaxació i meditació a l'aula d'una manera seria i senzilla per respondre a la necessitat de calma i interioritat que hi ha en els centres docents i proposar-ho com a innovació pedagògica (www.programatreva.com). Aquest programa ha estat creat pel professor Luis López. La relaxació a l'aula té tres objectius fonamentals:

- a) Educar per la salut.
- b) Millorar el rendiment acadèmic
- c) Desenvolupar la intel·ligència emocional.

Així doncs, després d'analitzar les diferents definicions i orientacions de la relaxació i fer-ne un recorregut, López va arribar a la conclusió que es necessiten nou recursos

i fases per a relaxar-se. L'autor els presenta en el seu programa de manera pedagògica i constitueixen el programa TREVA.

A continuació, en la taula següent es pot veure els objectius específics de cadascun dels àmbits citats.



Font: <http://www.programatreva.com/1.html>

Aquestes tècniques estan pensades per alumnes d'ESO i Batxillerat. En el cas del programa objecte d'aquest treball, dedicat a nens de 7 a 10 anys, s'han triat les més adients i s'han adaptat per aquest programa d'educació emocional.

En les programacions de cada una de les sessions, es realitzen activitats relacionades amb la relaxació i s'especifica quina de cada una de les tècniques l'engloba. A continuació, s'expliquen quines de les tècniques TREVA s'utilitzen per aquest programa:

- 1) L'autoobservació: Aquesta tècnica ens permet guiar als alumnes per a que puguin estar de manera més conscient en el present. Es buscarà que els nens i nenes puguin observar els seus pensaments amb una actitud oberta, deixant-los passar i sense jutjar-los. D'aquesta manera, podran créixer personalment i s'arribaran a conèixer millor.

- 2) La respiració: Com diu López (2011, pàg.175), el procés de respiració, que consisteix en omplir d'oxigen el cos i expulsar el diòxid de carboni, és clau per a la vida de l'ésser humà. El nostre cervell no podria aguantar més de tres minuts sense respirar i, encara que és tan essencial per a la nostra vida, la majoria de la població no dedica gaire temps a conèixer la respiració i a treballar-la.
- 3) Visualització: Quan visualitzem, ens veiem fent o aconseguint una cosa determinada. Així doncs, donem una nova informació al cervell i aquest estableix noves rutes neurològiques. Com el món tal com el vivim és una creació de les nostres ments, cal entrenar-la per projectar el món en el que volem viure.
- 4) Silenci mental: Moltes vegades, el soroll mental no ens deixa parar i gaudir del present. És important buscar espais per deixar els pensaments passar i poder-nos centrar en gaudir del aquí i de l'ara.
- 5) La relaxació: Totes les tècniques estan destinades a la pròpia relaxació però López proposa activitats per treballar aquesta de forma encara més específica.
- 6) Consciència sensorial: Els sentits ens permeten percebre tot allò que tenim al voltant. Es proposaran exercicis perquè els alumnes puguin desenvolupar-los al màxim.

3.APLICACIÓ PRÀCTICA

3.1. Introducció

Als apartats anteriors hem vist com el ioga i les tècniques de meditació es poden utilitzar com a eina d'educació emocional pels infants.

L'objectiu de la part pràctica d'aquest treball va ser dur a terme una experiència en aquest sentit planificant sessions destinades a nens i nenes per la qual cosa era necessari cercar un centre adequat predisposat a dur a terme aquesta experiència.

Un cop trobat el centre es van planificar un conjunt de sessions per poder treure conclusions. Per aquestes sessions vaig planificar detalladament un conjunt d'activitats, tal com es detalla a l'apartat 3.4. La filosofia general que va orientar la meva planificació va ser que cadascuna de les sessions contingués activitats diferents i que també fossin prou diferenciades entre elles; amb això vaig aconseguir posar en pràctica i experimentar amb diferents tècniques que havia vist referenciades en la bibliografia utilitzada.

3.2. Característiques del centre on es van fer les pràctiques

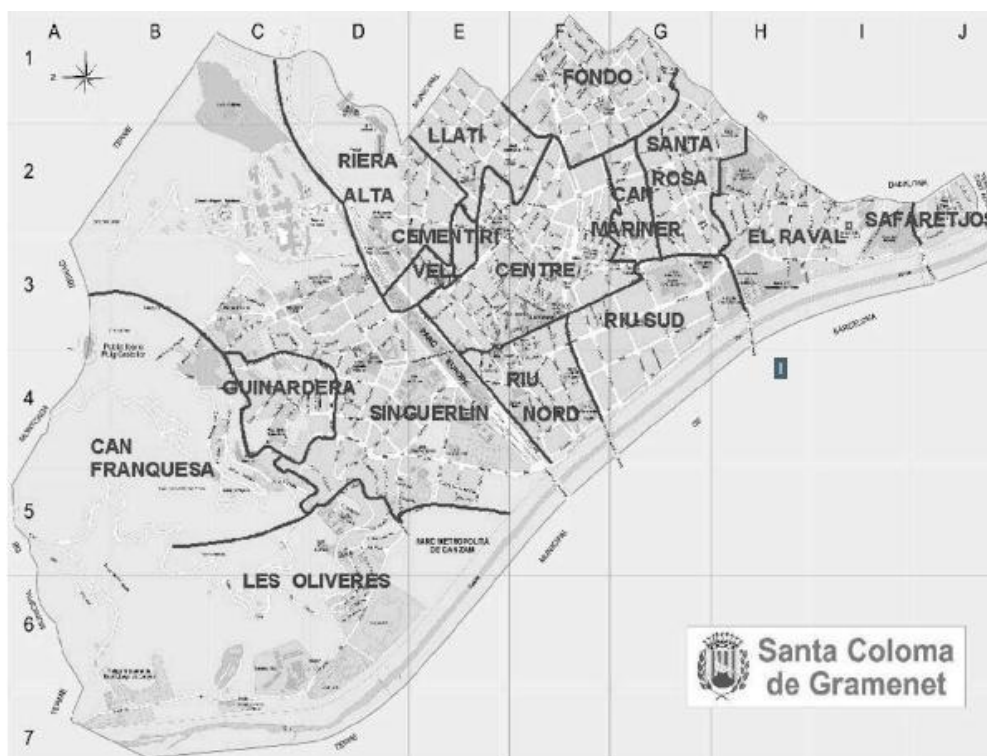
El treball pràctic es va realitzar al centre de ioga i meditació *Tierra – Centro de Crecimiento Personal* <http://tierracrecimientopersonal.com/>, d'ara en endavant T-CCP, ubicat a la població de Santa Coloma de Gramenet.

Vaig escollir un centre de ioga i meditació, i no una escola ordinària d'ensenyaments reglats a causa dels meus horaris laborals durant el curs 2016-17, que m'obligaven a realitzar les pràctiques en horaris extraescolars. El centre T-CCP imparteix classes a adults però la directora del centre va acollir la meva proposta amb molt interès i va oferir als seus socis la possibilitat de portar gratuïtament als seus fills i filles a les sessions realitzades en dissabtes al matí. A les sessions van assistir nou nens i nenes entre 7 i 10 anys, amb la qual cosa va resultar, com era desitjable, un grup bastant homogeni.

També és important situar l'experiència en el seu marc geogràfic, social i educatiu. El centre T-CCP està situat a la ciutat de Santa Coloma de Gramenet que es troba en la comarca del Barcelonès i forma part del continu urbà de l'Àrea Metropolitana

de la ciutat de Barcelona. Santa Coloma de Gramenet és avui una de les grans ciutats de Catalunya amb 117.000 habitants l'any 2016. Aquesta ciutat va créixer de forma molt intensa entre mitjans dels anys cinquanta i setanta del segle passat, en què va passar de 20.000 a 140.000 habitants, és a dir, la seva població es va multiplicar per 6 vegades en només 20 anys. L'arribada de immigració a Catalunya els anys cinquanta i seixanta, per a treballar a la indústria, procedent del sud d'Espanya, principalment d'Andalusia i Extremadura, és el què explica aquest creixement demogràfic tan extraordinari. De forma molt més recent va venir força població d'altres països de manera que, actualment, un 19% de la població de Santa Coloma de Gramenet és de nacionalitat estrangera, principalment de països com la Xina, Pakistan, Marroc, Equador i Bolívia. Entre la població europea, Romania és la nacionalitat més representada.

En el mapa adjunt es pot veure la ciutat i la seva distribució en barris. Dels 16 barris que configuren la ciutat, els més poblats són El Fondo (18.800 habitants), El Centre (16.500 habitants) i Santa Rosa (15.000 habitants) que apleguen respectivament el 14,5%, el 13,4% i el 12,3% de la població de la ciutat. Segueixen, en importància demogràfica, el Riu Sud i el Singuerlin. El centre T-CCP es troba situat en el barri del Centre, l'àrea central de la ciutat que ha anat reforçant el seu paper aglutinador, amb una presència important d'equipaments i serveis.



3.3. *Característiques i objectius generals de les sessions pràctiques*

L'experiència va consistir en cinc sessions d'hora i mitja amb els nens i nenes. Prèviament –i per familiaritzar-me amb l'espai- vaig realitzar observacions a les classes de ioga impartides per la propietària del centre. També vaig realitzar una sessió explicant a les famílies els objectius i la manera en què volia treballar durant les classes, començant a familiaritzar doncs a les famílies amb l'educació emocional.

Preveient que alguns nens poguessin faltar a algunes sessions –com realment es va produir en algun cas- les sessions es van planificar com independents, de manera que cadascuna de forma individual tingués un sentit en ella mateixa.

Per aquest pràcticum es va crear una unitat didàctica de 5 sessions d'1h i mitja amb la relaxació, la respiració i el ioga com a protagonistes. Les sessions estaven enfocades per treballar la consciència emocional, la regulació emocional i la competència social.

3.3.1 *Activitats*

Les activitats plantejades durant aquest programa s'han realitzat de manera transversal per l'adquisició de les competències emocionals citades anteriorment.

En les sessions plantejades trobarem activitats de set tipologies diferents:

- 1) **Meditació:** Exercicis que ajuden als alumnes a escoltar i percebre amb més atenció i profunditat el què els hi passa a dins i fora del cos. Aprenen que, tal i com podem moure el cos per a que faci allò que volem, també podem entrenar la ment per a que els pensaments no ens dominin.
- 2) **Respiració conscient:** S'ensenya als nens exercicis de respiració, i com inspirar i expirar profundament amb atenció plena ens pot ajudar a prendre consciència de les emocions que sentim i ens pot ajudar a regular-nos quan una emoció forta ens envaeix. A més, veurem com ens ajuda a estar presents, aquí i ara.
- 3) **Ioga:** A través del joc, realitzem diferents postures de confiança en parelles, d'equilibri i de coordinació per tal de que els alumnes treballin la

psicomotricitat del cos, la concentració, la visualització i la seva consciència sensorial. A més, veuran com la respiració i la visualització els ajuda i milloraran també l'empatia i confiança amb els companys.

- 4) Entendre emocions: A través d'exercicis variats es treballarà el vocabulari emocional i realitzarem activitats que permetrà als alumnes identificar i reconèixer emocions, mitjançant fotos, dibuixos o contes i metàfores.
- 5) Compartir emocions: Els nens aprendran a compartir amb els altres, les seves experiències del dia a dia, les dificultats amb les que es troben, etc. El que els farà veure que tot això no els hi passa només amb ells si no que és comú a tots els éssers humans i així podrem normalitzar aquests estats emocionals.
- 6) Mindfulness: Realitzarem diferents activitats perquè els nens puguin estar presents aquí i ara i també perquè puguin prestar atenció a cadascuna de les seves parts del cos, identificant tensions i relaxant cadascuna de les parts del cos.
- 7) Relaxació: Aprendrem tècniques i exercicis de relaxació per a que els nens aprenguin a relaxar el seu cos en qualsevol moment i especialment en moments de tensió.

3.3.2. Programes i materials pedagògics aplicats

Per les activitats i exercicis de ioga s'han utilitzat diversos programes. El primer d'ells és el "Child Play Yoga". Aquest és un programa realitzat per Gurudass Kaur, una mestra Montessori i professora de Kundalini ioga. Vaig tenir la sort de realitzar una formació per obtenir el títol de professora de ioga per nens i les tècniques apreses en aquesta magnífica experiència d'aprenentatge les vaig poder aplicar en les sessions pràctiques d'aquest treball.

El programa "Child Play Yoga" es basa en ensenyar el ioga com un joc i ajudar a que els alumnes augmentin algunes capacitats físiques (habilitats de coordinació, adquireixin sentit de l'equilibri, incrementin flexibilitat) i altres mentals i emocionals (adquireixin capacitat d'atenció, desenvolupin la seva consciència grupal, actituds

de respecte, consciència interior, que connectin amb les seves emocions i sentiments i, si volen, els comparteixin).

En la programació de les sessions pràctiques també s'han utilitzat activitats recollides en altres llibre analitzats de ioga per a infants que es centren bàsicament en el tipus de ioga *hatha* (Weller, 1996; Calle, 2013; Campos, 2007) així com recursos trobats en el programa TREVA de Luis López (2011) així com materials proporcionat en la citada formació "Child Play Yoga".

3.4. Desenvolupament de les sessions

Les cinc sessions es van desenvolupar durant el període comprès entre els mesos d'abril i juny del 2017. Totes elles es van realitzar dissabtes al matí en sessions d'una durada aproximada d'una hora i mitja.

3.4.1. Sessió 1

En aquesta primera sessió es treballen i s'introdueix el nom d'algunes emocions bàsiques amb l'objectiu que els alumnes reflexionin sobre com expressem les emocions, i que identifiquin situacions en les que s'han sentit d'una manera determinada.

Reflexionem també sobre la importància de la respiració i la concentració a l'hora de realitzar activitats i exercicis d'equilibri amb el cos. A més, s'introdueixen els conceptes de meditació i respiració conscient.

Durant el darrer exercici es posa l'activitat de *mindfulness* i meditació del CD del llibre "Tranquils i atents com una granota" i s'introdueix de la següent manera:

La granota és un animal curiós. Pot fer salts enormes però també pot estar-se molt tranquil·la. S'adona de tot el que li passa al seu voltant, però no hi reacciona sempre. Respira i es manté tranquil·la. D'aquesta manera la granota no es cansa i no es deixa endur per la mena d'idees que li passen pel cap. Manté la tranquil·litat. Manté la calma mentre respira. La panxa se li infla i se li desinfla, va i ve. Nosaltres també podem aconseguir comportar-nos com una granota. L'única cosa que es necessita és parar atenció, atenció a la respiració. Cal atenció i serenitat.

SESSIÓ 1 (1/2)						
NOM DE L'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	COMPETÈNCIES I MICROCOMPETÈNCIES	AGRUPACIÓ ALUMNES	MATERIALS	OBJECTIUS	DURACIÓ
Presentació TALLER	Presentació de l'educació emocional i de com treballarem en les pròximes sessions					
Ens presentem!	Per a conèixer els noms dels nens tirem una pilota a un company i diem el nostre nom i una qualitat /cosa que fem bé. Després s'ha d'anar passant la pilota i repetint el nom del nen + la qualitat que abans ha dit.	<u>Autonomia Emocional</u> : Treballar l'autoestima <u>Competència Social</u> : Dominar habilitats socials bàsiques i	Tot el grup	Pilota	1) Conèixer els companys de classe 2) Ser capaç de pensar en les qualitats que tenim 3) Valorar i respectar els altres i apreciar les característiques individuals de cadascú	8 min
Què es una emoció?	Visualització del tràiler "Inside Out" Preguntarem als alumnes que creuen que és una emoció i després buscarem entre tots la paraula al diccionari	<u>Consciència Emocional</u>	Tot el grup	Diccionari / Ordinador	1) Reflexionar sobre què és una emoció	10 min
Quines emocions senten?	Els alumnes tindran imatges d'expressions facials que representen emocions i li hauran de posar nom a cadascuna d'elles. Després, hauran de pensar en una situació en la que s'hagin sentit així i ho posarem en comú.	<u>Consciència Emocional</u> : Donar nom a les diferents emocions, comprensió de les emocions dels demés, prendre consciència de les pròpies emocions	Dos grups i en conjunt	Fotos amb expressions facials	1) Identificar diferents emocions a partir d'expressions facials 2) Adquirir vocabulari emocional 3) Prendre consciència de les pròpies emocions 4) Compartir experiències emocionals	10 min
Representem emocions!	Els alumnes tindran el llibre de l' <i>Emocionari</i> i la mestra els hi donarà un paper amb el nom d'una de les emocions bàsiques. Hauran de representar l'emoció en petits grups mitjançant el seu cos (realitzant una estàtua amb el seu cos). Els altres hauran d'endevinar l'emoció que representen.	<u>Consciència Emocional</u> : Donar nom a les diferents emocions	Grups de 3-4	Llibre: Nuñez Pereira, Valcárcel, <i>Emocionari</i> , 2013	1) Adquirir vocabulari emocional 2) Prendre consciència de com les emocions afecten al cos 3) Treballar en equip 4) Identificar emocions	10 min

SESSIÓ 1 (2/2)						
NOM DE L'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	COMPETÈNCIES I MICROCOMPETÈNCIES	AGRUPACIÓ ALUMNES	MATERIALS	OBJECTIUS	DURACIÓ
Mirall emocional	La mestra diu una emoció i el de davant ha d'anar fent exactament el que fa l'altre. Després, es reflexionarà i preguntarà a l'altre si creu que ha imitat bé les expressions que ell feia.	<u>Consciència Emocional</u> : Donar nom a les diferents emocions, comprensió de les emocions dels demés <u>Competència Social</u> : Practicar la comunicació expressiva	En parelles		1) Reflexionar sobre la manera en que expressem emocions 2) Identificar emocions	10 min
loga – Equilibri!	En primer lloc, s'explicarà als alumnes la importància d'adquirir una bona postura corporal i la importància de la visualització i concentració en els exercicis d'equilibri Seguidament, començarem amb els exercicis d'equilibri 1) Els alumnes s'inclinen cap endavant amb una cama darrere i a dalt i els braços estirats als costats 2) Pugen una cama endavant i, si poden, agafen el dit gros del peu, o la cama 3) Provem de caminar endavant i endarrere de puntetes 4) Agafen el dit gran del peu i fan salts traçant cercles 5) Postura de l'arbre: es posa el peu al genoll de la cama contrària i les mans mirant cap a dalt (primer es farà amb una cama i després amb l'altra)	<u>Consciència emocional</u>	Pràctica individual	Estoreta	1) Treballar el silenci 2) Ser capaç de concentrar-se mirant un punt fix 3) No comparar-se amb els companys de l'aula 4) Mantenir una respiració conscient i regular durant tots els exercicis 5) Mantenir l'equilibri i aixecar-se de nou cada cop que caiem	10 min
Respiració Atenció a la respiració	Realitzarem l'exercici 2 "l'atenció com una granota" utilitzant la pista 2 del CD del llibre <i>Tranquils i atents com una granota</i> . S'introduirà l'exercici de la següent manera: "la granota és un animal..." Després, es reflexionarà sobre els efectes de la meditació i la respiració conscient i com ens ajuda en moments d'estrès o nerviosisme.	Meditació i respiració	Pràctica individual	Llibre: Snel, <i>Tranquils i atents com una granota</i> , 2015	1) Millorar la concentració 2) Relaxar el cos 3) Respirar de manera conscient i profunda	15 min

3.4.2. Sessió 2

Aquesta sessió es basa en la confiança en els demés i la majoria d'exercicis treballen la competència social. Es plantegen exercicis de confiança i relacionats amb dominar habilitats socials. La sessió es tanca amb un exercici de relaxació i també es treballen postures de ioga en parella.

SESSIÓ 2 (1/2)						
NOM DE L'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	COMPETÈNCIES I MICROCOMPETÈNCIES	AGRUPACIÓ ALUMNES	MATERIALS	OBJECTIUS	DURACIÓ
Presentació TALLER	<p>En primer lloc, repassarem els conceptes que es van treballar en la sessió anterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quins conceptes vas aprendre? - Us en recordeu de què és una emoció? <p>A continuació, presentem el taller i expliquem que es realitzarà una sessió sobre la confiança.</p>		Tot el grup		1) Revisar els conceptes treballats en la sessió anterior.	5 min
Ens saludem!	Posarem una música tranquil·la i anirem caminant per la sala, alegres, somrient i mirant i saludant els nostres companys.	<u>Competència Social</u> : Dominar les habilitats socials bàsiques	Tot el grup	Música alegre	1) Saludar-nos els uns als altres de manera afectuosa. 2) Respectar als companys.	8 min
Ens mirem als ulls!	En parelles, ens mirem fixament als ulls. Reflexionem sobre la importància de mantenir el contacte visual quan ens expliquen una cosa o ens comuniquem amb algú.	<u>Competència Social</u> : Dominar les habilitats socials bàsiques, respecte pels altres, practicar la comunicació receptiva	En parelles (que aniran canviant)		1) Mirar els ulls del company de forma relaxada i mantenir la concentració. 2) Mostrar una actitud de respecte i tolerància cap als companys.	10 min
Ens expliquem uns història!	En parelles, un explica a l'altre el que li suggereix el que la mestra pregunta: "què m'agradaria fer quan sigui gran?". L'altre persona l'ha d'escoltar atentament durant dos min, sense fer cap comentari. Després, haurà de repetir, paraula per paraula allò que ha explicat el company/a. Reflexionem sobre la manera en la que escoltem i com moltes vegades necessitem intervenir constantment per donar la nostra opinió o consell.	<u>Competència Social</u> : Dominar les habilitats socials bàsiques, respecte pels altres, practicar la comunicació receptiva, practicar la comunicació expressiva	En parelles		1) Escoltar d'una manera activa. 2) Mostrar una actitud de respecte i tolerància cap als companys. 3) Reflexionar sobre la manera en la que escoltem en la vida diària.	10 min

SESSIÓ 2 (2/2)						
NOM DE L'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	COMPETÈNCIES I MICROCOMPETÈNCIES	AGRUPACIÓ ALUMNES	MATERIALS	OBJECTIUS	DURACIÓ
Confia en mi!	Un de la parella es tapa els ulls i l'altre el va guiant per la sala, pot caminar més ràpid, més lent i el que va amb els ulls tapats ha de confiar en la seva parella. (preguntes: <i>com us heu sentit, tenies por? T'has anat relaxant?</i>)	<u>Competència Social</u>	En parelles	Bena per tapar els ulls + música	1) Treballar la confiança en els altres. 2) Respectar els ritmes de cadascú	10 min
Exercicis ioga - Childplay	<p>1) Esquena contra esquena, creuant braços, aixecar-se i asseure's els dos junts. (Es pot fer la competició de veure quina parella ho fa més ràpidament).</p> <p>2) Ajupir-se agafats de la mà mirant-se als ulls sense perdre l'equilibri.</p> <p>3) Lligar dels peus a dos companys i caminar així per tota la sala. Comencem amb dos nens i anirem afegint fins a quatre. Com ho poden fer per caminar junts de manera còmoda i rítmica?</p> <p>4) Seure esquena amb esquena i entrelaçant els colzes. Un nen s'inclina cap endavant i l'altre cap endarrere i així successivament.</p>	<u>Consciència Emocional</u>	En parelles	Corda per lligar els peus	1) Treballar en silenci 2) Mantenir una respiració constant i regular durant els exercicis 3) Respectar el ritme de la parella	10 min
Sentir la pesadesa (Exercici Relaxació)	<p>Els alumnes s'estiraran boca amunt i ens anirem concentrant en cadascuna de les parts del cos i imaginarem que pesa. S'anirà repetint 5 o 6 vegades <i>em pesa ... (el braç, la ma, la cama, etc.)</i>. Després, s'anirà emfatitzant encara més la frase: <i>em pesa cada cop més (molt, moltíssim) la cama esquerra, etc.</i></p> <p>Exercici extret de <i>Relajación en el aula. Recursos para la Educación Emocional</i>.</p>	<u>Regulació Emocional</u> : Ser capaç de regular emocions i sentiments utilitzant tècniques de respiració i relaxació en la vida diària.	Pràctica individual	Estoreta individual	1) Identificar i conèixer les zones més tenses del cos i aprendre a relaxar-les 2) Conèixer la relació entre la veu, el pensament i l'acció. 3) Relaxar cadascuna de les zones nomenades	10 min

3.4.3. Sessió 3

Durant aquesta sessió s'expliquen als alumnes els conceptes de meditació i *mindfulness*, es realitza la lectura d'un conte i es pensa en l'autoconcepte i els desitjos i anhels dels alumnes. S'introdueix també la pràctica de les salutacions al sol i es practica unes quantes vegades.

SESSIÓ 3 (1/2)						
NOM DE L'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	COMPETÈNCIES I MICROCOMPETÈNCIES	AGRUPACIÓ ALUMNES	MATERIALS	OBJECTIUS	DURACIÓ
Exercici de l'Arbre dels Desitjos	Es realitzarà una visualització de <i>mindfulness</i> per a què els alumnes imaginin quins són els seus desitjos. (Es llegirà l'ANNEX 1)		Tot el grup / Individual	Llibre: Snel, <i>Tranquils i atents com una granota</i> , 2015	1) Estimular la paciència i confiar en el canvi que vindrà. 2) Renunciar a controlar el que no és possible controlar.	10 min
Explicació de meditació / mindfulness	Reflexionem sobre com a vegades no estem presents i vivim en el passat o en el futur. En una ampolleta d'aigua amb purpurina a dins, es mourà l'ampolla per exemplificar com els pensaments ocupen el nostre dia a dia (la purpurina representa els pensaments). Després, es preguntarà als alumnes si a vegades tenen pensaments repetitius, que van fent tombs al cap. Es realitzarà l'exercici 8 del CD del llibre <i>Tranquils com una granota</i> : "La fàbrica de les preocupacions: gestionar els pensaments repetitius".	<u>Consciència emocional</u> : Prendre consciència de les propietats emocionals, prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament <u>Regulació emocional</u> : Competència per autogenerar emocions positives	Tot el grup / Individual	Llibre: Snel, <i>Tranquils i atents com una granota</i> , 2015	1)Entendre el significat de meditar i de <i>mindfulness</i> . 2)Reflexionar sobre els pensaments repetitius i obsessius. 3)Conèixer-se millor a un mateix.	15 min
Exercici de la percepció oberta	Donarem als alumnes 2 panses i els direm que han de tancar els ulls i imaginar-se que venen del planeta Mart. Hauran d'olorar, mirar i, al final de tot, assaborir les panses com si mai ho haguessin fet. Sense pensar ni jutjar, de manera oberta. Menjar una pansa sense saber què és per practicar l'estimulació sensorial i el control d'estímul (som extraterrestres i venim del Planeta Mart). Descriure la pansa amb els 5 sentits com si mai abans l'haguéssim vist.	<u>Competències per la vida i el benestar</u>	Tot el grup / Individual	Panses	1)Practicar l'estimulació sensorial. 2)Treballar el control d'estímul. 3)Treballar la percepció oberta.	15 min
L'elefant encadenat (conte)	Es llegirà el conte de l' <i>Elefant Encadenat</i> (Annex 2). Després es reflexionarà sobre el conte i es demanarà als alumnes si s'han sentit identificats i si volen compartir alguna experiència.	<u>Regulació Emocional</u> : Habilitats d'afrontament <u>Autonomia Emocional</u> : Treballar l'autoestima	Tot el grup / Individual	Llibre: Jorge Bucay, <i>El elefante encadenado</i> , 2008	1) Reflexionar sobre la importància d'autogenerar pensaments positius 2)Reflexionar sobre la pròpia experiència.	10 min

SESSIÓ 3 (2/2)						
NOM DE L'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	COMPETÈNCIES I MICROCOMPETÈNCIES	AGRUPACIÓ ALUMNES	MATERIALS	OBJECTIUS	DURACIÓ
Introducció sèrie ioga – Salutacions al Sol	<p>S'explicarà als alumnes els diferents moviments que encadenen aquesta sèrie i, seguidament, s'incorporarà la seqüència respiratòria adequada.</p> <p>La salutació al sol és la denominació que s'ha anat donant durant segles a una sèrie de moviments que s'encadenen de manera lenta i atentament.</p> <p>Veure Annex 4</p>	<p><u>Consciència Emocional</u></p> <p><u>Regulació Emocional</u></p>	Individual	Una estoreta per a cada nen	<ol style="list-style-type: none"> 1) Estirar i revitalitzar tots els músculs del cos. 2) Desenvolupar el sentit de l'equilibri 3) Afavorir la coordinació de tot l'aparell locomotor. 4) Augmentar la capacitat de concentració. 5) Evitar l'estrès escolar, les tensions i l'ansietat. 6) Enfortir i dotar d'elasticitat tota la columna vertebral. 	20 min
Relaxació Final	<p>Es demanarà als alumnes que s'estirin sobre l'esquena, amb les cames i els braços al costat del cos, lleugerament separats.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hauran de dirigir la ment als peus i a les cames i intentar sentir fluixos tots els músculs del cos. Mentalment hauran de dir: "tots els músculs del cos es van afluixant més i més, profundament, més i més, profundament." - S'anirà recorrent en el següent ordre les parts del cos: estómac, pit, esquena, braços, coll, parts de la cara i anant dient: el es va afluixant més i més, - Després, es demanarà que es focalitzin en la respiració i que respirin de manera molt tranquil·la. - Finalment es demanarà als nens que vagin despertant a poc a poc per acabar tots asseguts. 	<p><u>Consciència Emocional</u></p> <p><u>Regulació Emocional</u></p>	Individual	Una estoreta per a cada nen	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tranquil·litzar els processos físics i mentals. 2) Canalitzar l'agressivitat. 3) Prevenir la irritabilitat, la intranquil·litat i els estats d'agitació. 4) Focalitzar l'atenció en cada part del cos. 5) Respirar de forma conscient. 	12 min

3.4.4. Sessió 4

En aquesta sessió, en la que els nens ja estan més familiaritzats amb els conceptes treballats, aprofundirem una mica més en la manera de sentir les emocions, centrant-nos en com les sentim en el nostre cos.

Es tornarà a practicar la seqüència de salutacions al sol i s'acabarà amb una relaxació final.

SESSIÓ 4 (1/2)

NOM DE L'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	COMPETÈNCIES I MICROCOMPETÈNCIES	AGRUPACIÓ ALUMNES	MATERIALS	OBJECTIUS	DURACIÓ
Endevinar Emocions	Es llegiran definicions de les emocions treballades en sessions anteriors i hauran d'endevinar de quina emoció es tracta. (Definicions extretes de <i>l'Emocionari</i>). Emocions que es treballaran: Ira - p.16, Tristesa - p.30, Por - p.46, Sorpresa - p.48, Felicitat p.26, Fàstic - p.50	<u>Consciència Emocional</u> : Donar nom a les diferents emocions, comprensió de les emocions dels demás, prendre consciència de les pròpies emocions	Tot el grup / Individual	Llibre: Nuñez Pereira, Valcárcel, <i>Emocionari</i> , 2013	1) Identificar emocions a partir de la seva definició 2) Adquirir vocabulari emocional	10 min
Representem emocions!	Els alumnes tindran el llibre de <i>l'Emocionari</i> i la mestra els hi donarà un paper amb el nom d'una de les emocions bàsiques. Hauran de representar l'emoció en petits grups mitjançant una petita obra de teatre que representi una situació on aparegui l'emoció. Els altres hauran d'endevinar l'emoció que representen. Els altres hauran d'endevinar l'emoció que representen.	<u>Consciència Emocional</u> : Donar nom a les diferents emocions.	Grups de 3-4	Llibre: Nuñez Pereira, Valcárcel, <i>Emocionari</i> , 2013	1) Adquirir vocabulari emocional. 2) Prendre consciència de com les emocions afecten al cos. 3) Treballar en equip	15 min
Em sortirà bé!	Aquest exercici consisteix en una petita visualització: es tracta de que els nens pensin en una situació futura que li provoqui por o inseguretat (un examen, una partit, etc.) La visualització consistirà en que s'imaginin la situació tal i com els agradaria que succeís (sortirà super bé, em sentiré tranquil, etc.)	<u>Regulació Emocional</u> : Habilitats d'afrontament, Competència per autogenerar emocions positives. <u>Autonomia Emocional</u> : Autoestima, automotivarse, autoeficàcia emocional	Pràctica individual		1) Proporcionar seguretat i allunyar ansietat i pensaments negatius 2) Conèixer la relació entre la veu, el pensament i l'acció. 3) Treballar l'autoestima	10 min
Sento, Sento	Aquest exercici consisteix en que, per parelles, expliquin una vivència o emoció agradable, sentida al cos. El primer diu a l'altre: "sento, sento..." i l'altre li pregunta: "què sents?", l'altre anirà descrivint la sensació. S'explicarà al grup que s'han de limitar a descriure la sensació, sense donar més explicacions. És important deixar clar que no s'ha de jutjar l'emoció / sensació, ni dir què fer al respecte, etc.	<u>Consciència Emocional</u> : Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament	Parelles		1) Identificar com i on sentim les emocions 2) Identificar els principals canals sensorials de percepció 3) Desenvolupar la consciència sensorial	15 min

SESSIÓ 4 (2/2)						
NOM DE L'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	COMPETÈNCIES I MICROCOMPETÈNCIES	AGRUPACIÓ ALUMNES	MATERIALS	OBJECTIUS	DURACIÓ
Introducció sèrie ioga – Salutacions al Sol	<p>S'explicarà als alumnes els diferents moviments que encadenen aquesta sèrie i, seguidament, s'incorporarà la seqüència respiratòria adequada.</p> <p>La salutació al sol és la denominació que s'ha anat donant durant segles a una sèrie de moviments que s'encadenen de manera lenta i atentament.</p> <p>Veure Annex 4</p>	<p><u>Consciència Emocional</u></p> <p><u>Regulació Emocional</u></p>	Pràctica individual	Una estoreta per a cada nen	<ol style="list-style-type: none"> 1) Estirar i revitalitzar tots els músculs del cos. 2) Desenvolupar el sentit de l'equilibri. 3) Afavorir la coordinació de tot l'aparell locomotor. 4) Augmentar la capacitat de concentració. 5) Evitar l'estrès escolar, les tensions i l'ansietat. 6) Enfortir i dotar d'elasticitat tota la columna vertebral. 	20 min
Relaxació Final - Em pesa...	<p>Aquest exercici consisteix en que els nens s'estirin boca amunt i concentrin en alguna part del cos imaginant que pesa.</p> <p>La mestra anirà repetint: deixo anar ..., s'anirà passant per cadascuna de les parts del cos. Es convalidarà amb frases com: em sento molt bé, em sento relaxat, etc.</p> <p>Quan s'hagin repassat les diferents parts del cos, es farà associant diferents segments: les dos cames, els dos braços, i, finalment, la globalitat de tot el cos.</p> <p>Finalment es demanarà als nens que vagin despertant a poc a poc per acabar tots asseguts.</p>	<p><u>Consciència Emocional</u></p> <p><u>Regulació Emocional</u></p>	Pràctica individual	Una estoreta per a cada nen	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tranquil·litzar els processos físics i mentals. 2) Canalitzar l'agressivitat. 3) Prevenir la irritabilitat, la inquietud i els estats d'agitació. 4) Focalitzar l'atenció en cada part del cos. 5) Respirar de forma conscient. 	12 min

3.4.5. Sessió 5

En aquesta última sessió, es treballarà molt l'autogeneració d'emocions positives, la relació entre expressió facial i estat emocional i es donaran tècniques per treballar a casa també.

Es tornarà a practicar la seqüència de salutacions al sol i s'acabarà amb una relaxació final.

SESSIÓ 5 (1/2)

NOM DE L'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	COMPETÈNCIES I MICROCOMPETÈNCIES	AGRUPACIÓ ALUMNES	MATERIALS	OBJECTIUS	DURACIÓ
Somriure!	<p>Per introduir aquesta sessió, demanarem als nens que seguïn còmodament amb l'esquena recta.</p> <p>Després de fer un parell de respiracions, demanarem als nens, primer, que "arrufin les celles" (fruncir el ceño en castellà) i vegin quin tipus de sensacions es creen.</p> <p>Després es farà el mateix demanant que dibuixin un somriure.</p> <p>Es preguntarà: tens sensacions positives, o negatives? com és l'espai, estret o ampli? hi ha color o no?</p>	<p><u>Regulació Emocional:</u> Capacitat per autogenerar emocions positives</p>	Pràctica individual		1) Reflexionar sobre la relació entre expressió facial i emocions	15 min
Meteorologia emocional	<p>S'explicarà als nens que podem comparar el temps que fa a dins nostre (com ens sentim) amb el temps meteorològic (utilitzant metàfores amb el sol, la pluja, tempesta, ennuvolat), etc.</p> <p>Es preguntarà als nens que identifiquin quin és el temps que fa dins seu, que observin en el seu interior.</p> <p>S'explicarà que a vegades és bo acceptar el temps tal com és, sense voler canviar-lo per sentir una altra cosa, tal com passa quan plou, que encara que no ens agradi no hi podem fer res. No es pot canviar l'humor de sobte. Però, en un altre moment del dia, el temps haurà canviat.</p> <p>Es demanarà als nens que dibuixin el temps que fa dins seu en aquest moment i que, al cap d'unes hores i l'endemà, tornin a revisar el "pronòstic".</p>	<p><u>Consciència Emocional:</u> Donar nom a les diferents emocions, prendre consciència de les pròpies emocions.</p>	Pràctica individual		<p>1) Identificar com se senten</p> <p>2) Entendre que encara que se sentin tristos, ells no són tristesa</p> <p>3) Acceptar els diferents estats d'ànim</p>	20 min
Visualització Creativa - JO	<p>Aquest exercici consisteix en una petita visualització: es tracta de que els nens pensin en ELLS mateixos, tanquin els ulls, respirin poc a poc i es diguin en silenci: "sóc important, sóc únic, sóc especial, em sento tranquil·la, m'estimo molt". Em dono una abraçada i, poc a poc, obro els ulls i mostro un somriure.</p>	<p><u>Regulació Emocional:</u> Habilitats d'afrontament, Competència per autogenerar emocions positives.</p> <p><u>Autonomia Emocional:</u> Autoestima, automotivació, autoeficàcia emocional</p>	Pràctica individual		<p>1) Auto generar-se pensaments positius</p> <p>2) Conèixer la relació entre la veu, el pensament i l'acció</p> <p>3) Treballar l'autoestima</p>	10 min

SESSIÓ 5 (2/2)						
NOM DE L'ACTIVITAT	DESCRIPCIÓ	COMPETÈNCIES I MICROCOMPETÈNCIES	AGRUPACIÓ ALUMNES	MATERIALS	OBJECTIUS	DURACIÓ
Introducció sèrie ioga – Salutacions al Sol	<p>S'explicarà als alumnes els diferents moviments que encadenen aquesta sèrie i, seguidament, s'incorporarà la seqüència respiratòria adequada.</p> <p>La salutació al sol és la denominació que s'ha anat donant durant segles a una sèrie de moviments que s'encadenen de manera lenta i atentament.</p> <p>Veure Annex 4</p>	<p><u>Consciència Emocional</u></p> <p><u>Regulació Emocional</u></p>	Pràctica individual	Una estoreta per a cada nen	<ol style="list-style-type: none"> 1) Estirar i revitalitzar tots els músculs del cos. 2) Desenvolupar el sentit de l'equilibri. 3) Afavorir la coordinació de tot l'aparell locomotor. 4) Augmentar la capacitat de concentració. 5) Evitar l'estrés escolar, les tensions i l'ansietat. 6) Enfortir i dotar d'elasticitat tota la columna vertebral. 	20 min
Relaxació Final - Em pesa...	<p>Aquest exercici consisteix en que els nens s'estirin boca amunt i es concentrin en alguna part del cos imaginant que pesa.</p> <p>Ens anirem dient alguna consigna verbal, repetint-la unes quantes vegades: <i>Em pesa ...</i> El professor anirà dient i repetint aquestes consignes fent cada vegada més èmfasis: <i>em pesa cada cop més, em pesa moltíssim...</i></p> <p>Quan s'hagin repassat les diferents parts del cos, es farà associant diferents segments: les dos cames, els dos braços, i, finalment, la globalitat de tot el cos.</p> <p>Finalment es demanarà als nens que vagin despertant a poc a poc per acabar tots asseguts.</p>	<p><u>Consciència Emocional</u></p> <p><u>Regulació Emocional</u></p>	Pràctica individual	Una estoreta per a cada nen	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tranquil·litzar els processos físics i mentals. 2) Canalitzar l'agressivitat. 3) Prevenir la irritabilitat, la intranquil·litat i els estats d'agitació. 4) Focalitzar l'atenció en cada part del cos. 5) Respirar de forma conscient. 	12 min

3.5. Valoració sessions

La meva valoració d'aquestes cinc sessions és molt positiva. L'experiència ha estat molt gratificant tant pels alumnes com per a mi mateixa.

S'ha observat com molts dels alumnes estaven poc familiaritzats amb conceptes emocionals i altres ja havien sentit a parlar d'alguns dels conceptes treballats. Per tant, hi ha hagut diversitat en el grup pel que fa als coneixements previs sobre emocions. No obstant, s'han pogut repassar els conceptes de nou pels que ja tenien coneixement i s'ha construït el nou coneixement per aquells alumnes que no el dominaven. Un altre aspecte important a destacar és que en cada sessió s'ha explicat via e-mail a les famílies allò que s'havia treballat i la manera en què s'havia fet i s'han donat consells per poder-ho aplicar també a casa. Això és molt satisfactori ja que las famílies han estat molt receptives i s'espera que s'estableixin algunes rutines a casa per poder treballar també l'educació emocional. En aquest sentit es valora molt positivament la col·laboració de les famílies.

Pel que fa a les activitats concretes que s'han fet a l'aula, és important explicar la bona rebuda que han tingut per part dels alumnes. He tingut la sort també de poder comptar amb una de les noies que treballava al centre que m'ha donat suport a l'hora de guiar als alumnes en cadascuna de les activitats. Ha sigut molt gratificant veure també com els nens tenien moltes ganes d'expressar les seves experiències a l'hora de parlar d'emocions i compartir-les amb el grup. En general, s'ha creat un clima de respecte i d'escolta activa cap als companys de classe.

Un altre aspecte a destacar és que en algunes de les activitats, sobretot en les de relaxació, de les primeres sessions, els alumnes reien o els hi costava concentrar-se a l'hora de fer la relaxació guiada que demanava la mestra. Això ens indica que els alumnes tenen pocs espais en el seu dia a dia en els que puguin parar i escoltar el seu cos i que no estan acostumats a fer aquest tipus d'exercicis tant beneficiosos. Després d'haver-ho realitzat diverses vegades, els nens han estat molt més concentrats i han pogut sentir els beneficis d'aquest tipus d'exercicis i així m'ho han manifestat. Un altre aspecte que m'ha mostrat que les sessions ha estat beneficioses és que algunes de les famílies m'han demanat exercicis per fer a casa de relaxació després de veure que els seus fills/es se sentien molt bé després de les sessions.

Per últim, també he pogut veure com en els exercicis de ioga i de postures relacionades amb l'equilibri o les seqüències de salutacions al sol, ha estat clau crear un bon clima de tranquil·litat i concentració abans de començar. També s'ha pogut veure com els nens i nenes mostren, moltes vegades, una tolerància baixa a la frustració i de seguida es posen nerviosos si no els surt una postura a la primera o no entenen com s'ha de fer l'exercici. Això ens dona encara més raons per treballar aquest tipus d'exercicis on l'important es la paciència, treballar la tolerància a la frustració, no comparar-se i respectar el ritme individual de cadascú.

En definitiva, les activitats dutes a terme m'han refermat en la idea que tenia arran de les reflexions sobre les teories apreses i les meves lectures: les tècniques de ioga i de meditació tenen molts beneficis pels nens i les nenes. He comprovat també les dificultats inicials per aconseguir la concentració i paciència requerida però com aquestes dificultats poden anar-se superant amb una bona planificació de les sessions i amb la continuïtat de la pràctica del ioga i la meditació ja que només en unes poques sessions ja he percebut importants millores.

4. CONCLUSIONS

Aquest treball i les pràctiques corresponents s'han basat en el programa del GROPE (Grup de Recerca i Orientació Pedagògica) que comprèn cinc competències. La part pràctica ha estat destinada a nens i nenes i s'ha dut a terme en el centre de ioga *Tierra* de Santa Coloma de Gramenet. De les competències del programa s'han treballat sobretot les de consciència i regulació emocional.

Han estat unes intervencions molt completes amb diversitat de dinàmiques i tipus d'activitats però sempre relacionades amb consciència emocional, activitats de mindfulness o meditació, seqüències i exercicis de ioga i una relaxació final.

Ha estat molt positiu poder comptar amb un espai tant adequat (un centre de ioga amb material divers com ara coixins, estoretes, equip de música, etc.) i cal destacar també que la preparació prèvia de totes les activitats i la planificació detallada que s'ha fet han ajudat a què hi haguessin menys sorpreses durant les sessions i es poguessin complir els *timings* establerts (s'han fet ajustaments a mesura que s'han anat realitzant les diferents sessions).

Un altre aspecte molt positiu a destacar és que tant les treballadores del centre com les famílies dels alumnes s'han mostrat molt col·laboradors i han mostrat molt interès i respecte per la tipologia d'activitats que hem realitzat. Un altre punt favorable ha estat que els grups eren molt reduïts i això ha ajudat a crear un clima de confiança i tots els nens i nenes han tingut oportunitat de dir la seva opinió durant les dinàmiques i he pogut tenir també una atenció molt individualitzada per a cadascun d'ells.

Un factor limitant que puc extreure després de realitzar les pràctiques és que els grups no sempre han estat formats pels mateixos nens (s'han realitzat fora de l'horari escolar, de manera voluntària en dissabtes i no tots han pogut assistir en totes elles) i, per tant, al ja haver-ho previst amb antelació vaig planificar sessions autocontingudes. Tanmateix, com ja s'ha esmentat, això no ha estat un impediment per poder concloure que l'evolució al llarg de les sessions ha sigut molt positiva.

En conclusió, ha estat una experiència molt enriquidora, en la que he pogut aprofundir sobre temes que m'interessen moltíssim i he pogut posar en pràctica

coneixements adquirits en les classes del postgrau i en les meves lectures en un entorn molt positiu. Després de realitzar aquests sessions em sento més preparada per poder afrontar reptes d'aquest tipus en un futur.

BIBLIOGRAFIA

- Bisquerra, Rafael (2009), *Psicopedagogia de las emociones*, editorial Síntesis, Madrid.
- Bisquerra, Rafael y Pérez Escoda, Núria (2007), Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Calecki, Monique i Thevenet, Monique (1992), *Técnicas de bienestar para niños: expresión corporal y yoga*, Paidós Ibérica, Barcelona.
- Calle, Ramiro (2013), *Yoga para niños*, editorial Kairós, Barcelona.
- Calle, Ramiro (2003), *El Yoga contado con sencillez*, Maeva Ediciones, Madrid.
- Campos, Ruth (2007), *Yoga para niños y niñas*, Alcalá Grupo Editorial.
- Ibarrola, Begoña (2016), *Contes per educar infants feliços*, editorial Cruïlla, Barcelona.
- López González, Luis (2011), *Relajación en el aula. Recursos para la educación emocional*; Wolters Kluwer España, Madrid.
- López González, Luis (2015), *Meditación para niños. En paz me levanto, en paz me acuesto*, Plataforma editorial, Barcelona.
- Núñez Pereira, Cristina; Valcárcel, Rafael R. (2013), *Emocionari. Digue el que sents*, Palabras Aladas, S.L., Madrid.
- Snel, Eline (2010), *Tranquils i atents com una granota. La meditació per als infants segons el mètode mindfulness*, editorial Kairós, Barcelona 2013.
- Weller, Stella (1996), *Yoga para niños*, Ediciones Oniro S.A., Barcelona 2001.

Pàgines web

<http://www.rafaelbisquerra.com/ca/competencies-emocionals/118-competenciesemocionals/120-model-competencies-emocionals.html>

<https://psicologiaymente.net/meditacion/que-es-mindfulness>

<https://www.rye-yoga.fr>

<http://www.programatreva.com/1.html>

<http://tierracrecimientospersonal.com/>

<http://blocs.xtec.cat/ensconeixem/2016/02/20/salutacio-al-sol/>

ANNEX 1- Cartell anunciant les activitats



Tallers gratuïts d'educació emocional per a infants

Ioga, mindfulness, relaxació i meditació

Realitzarem activitats i dinàmiques per nens i nenes de 7 a 11 anys. Duració de cada sessió: 1 hora

Quan?

- 22 D'ABRIL A LES 12:30H
- 13 DE MAIG A LES 12:00H
- 27 DE MAIG A LES 12:00H
- 3 DE JUNY A LES 12:00H
- 10 DE JUNY A LES 12:00H

On? *Tierra Crecimiento Personal. C/ del Pedró, 30*

Tallers impartits per Helena Roca, mestre d'educació primària, cursant el Postgrau en Educació Emocional i Benestar

ANNEX 2- L'arbre dels desitjos

Seu còmodament, amb l'esquena recta. Pots tancar els ulls o mig aclucar-los. Ara observa't la respiració. Parar atenció a la respiració és important- Et condueix a estar aquí, on ets assegut.

Mantén-te ben atent a la respiració... Dedicat exclusivament a sentir el moviment de l'alè. L'aire que entra i després surt..., que entra i que després surt. Ara, si vols, acompanya'm cap a un bell indret enmig de la natura. Qui sap si és un lloc on ja havies estat o que t'imagines...Dedicat a observar-lo. És tranquil i maco. S'hi està segur. Des d'aquí, es pot mirar a la llunyania. Què hi veus?

Si t'hi fixes bé, veuràs un vell arbre. Vés-te-n'hi. És un arbre, molt maco, molt especial: un arbre dels desitjos.

Hi és des de fa més de cent anys, és alt, sòlid, té un tronc gruixut, branques llargues i fulles verdes ben boniques. Si ara t'hi fixes bé, hi veuràs coloms blancs posats a les branques. N'hi ha que són a prop dels uns dels altres, n'hi ha que són més aviat solitaris. Cada colom pot aconseguir un dels teus desitjos, però no immediatament. Caldrà esperar el moment adequat. Els coloms no poden fer realitat tots els desitjos: només els que veritablement són sincers i que et semblen molt importants. Un desig cada vegada. Ara dedica't a pensar en un anhel, un anhel que sigui sincer. No t'has d'esforçar a pensar-hi. Esperes amb calma fins que arriba una cosa espontàniament. Pot ser un sentiment o una idea. Pot ser alguna cosa de la qual no hagis parlat mai amb ningú. Què et ve a la ment?

Un cop sàpigues exactament el que desitges, crides suaument un colom. Li permetes que se't posi a la mà, que mantens a prop del cor. Des del cor, informes al colom del que desitges. Ho entendrà. Traspasses el desig al colom i permetes que s'envoli. Observes com s'envola.

S'allunya. S'allunya cada cop més. Es posa en camí per fer realitat el seu desig. Però no avui, ni demà. Potser ni tan sols la setmana que ve. Amb tot, tingues confiança. Sempre hi ha alguna cosa que canvia. No sempre com ho hauries volgut exactament. Potser no tan de pressa com ho hauries volgut. Però sovint millor del que havies previst. Qui sap si d'aquí un temps el tornaràs a veure, quan ja faci molt

de temps que no hi penses. Tingues confiança. Deixa anar el desig i totes les imatges que s'hi relacionen.

Obres a poc a poc els ulls i et quedés assegut una mica més.

ANNEX 3 – L'Elefant encadenat

Quan jo era petit, m'encantaven els circs. I allò que més m'agradava dels circs eren els animals. Em cridava especialment l'atenció l'elefant, que, com més tard vaig saber, era també l'animal preferit per gairebé tots els nens.

Durant la funció, l'enorme bèstia feia gala d'un pes, una mida i una força descomunals. Però després de l'actuació, i fins poc abans de tornar a l'escenari, l'elefant sempre romania lligat a una petita estaca clavada a terra, amb una cadena que empresonava una de les seves potes.

No obstant això, l'estaca era només un minúscul tros de fusta en prou fenies enterrat uns centímetres a terra, i tot i que la cadena era gruixuda i poderosa, em semblava evident que un animal capaç d'arrencar un arbre de soca-rel amb la seva força, podia alliberar-se amb facilitat de l'estaca i fugir.

El misteri em segueix semblant evident: què el lliga?, per què no fuig?

Quan jo tenia 5 o 6 anys, encara confiava en la saviesa dels grans, i llavors vaig demanar a un mestre, a un pare, o a un tiet, pel misteri de l'elefant. Alguns d'ells em van explicar que l'elefant no s'escapava perquè estava ensinistrat. Llavors vaig fer la pregunta evident: "Si està ensinistrat, per què l'encadenen?" La veritat és que no recordo haver rebut cap resposta coherent.

Amb el temps, vaig oblidar el misteri de l'elefant i de l'estaca i només ho recordava quan em trobava amb d'altres que també s'havien fet aquesta pregunta alguna vegada.

Fa uns anys vaig descobrir, per sort meva, que algú havia sigut suficientment savi como per trobar la resposta:

"L'elefant del circ no fuig perquè ha estat lligat a una estaca semblant des que era molt petit."

Vaig tancar els ulls i em vaig imaginar l'indefens elefant nouvat lligat a l'estaca. Estic segur que en aquell moment l'elefantet va empènyer, estirar i suar intentant

deslliurar-se. Malgrat els seus esforços, no ho va aconseguir perquè aquella estaca era realment massa dura per a ell. Vaig imaginar que l'elefantet s'adormia esgotat, i que al dia següent ho tornava a intentar, i al següent dia, i a l'altre... Fins que un dia, un dia terrible per a la seva història futura, l'animal va acceptar la seva impotència i es va resignar al seu destí.

Aquell elefant enorme i poderós que veiem al circ, no s'escapa perquè creu, pobre, que no pot. Té gravat el record de la impotència que va sentir, realment, poc després de néixer. I el pitjor és que mai ha tornat a qüestionar-se seriosament aquell record; mai, mai, va intentar tornar a posar a prova la seva força.

Tots som una mica com l'elefant del circ: anem pel món lligats a centenars d'estaques que ens minven llibertat. Vivim pensant que no podem fer un munt de coses simplement perquè una vegada, fa temps, quan érem petis, ho vàrem intentar i no ho vàrem aconseguir. I vàrem fer llavors igual que l'elefantet, vàrem gravar a la nostra memòria aquest missatge: "No puc, no puc i mai podré". Hem crescut portant aquest missatge que ens vam imposar a nosaltres mateixos i, per això, mai, mai, vàrem tornar a intentar alliberar-nos de l'estaca. Quan de vegades sentim els grillons i fem sonar les cadenes, mirem de cua d'ull l'estaca i pensem "No puc i mai podré".

ANNEX 4- Salutació al sol



Font: <http://blocs.xtec.cat/ensconeixem/2016/02/20/salutacio-al-sol/>

ANNEX 5- Fotografies de l'experiència



