



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

Facultat d'Educació

**DISSENY D'UN RECALL D'ACTIVITATS DE
RELAXACIÓ PER A INFANTS D'EDUCACIÓ INFANTIL,
BASATS EN LA PRÀCTICA DE IOGA I MINDFULNESS.**

TREBALL FINAL DE GRAU MESTRA D'EDUCACIÓ INFANTIL

Modalitat B: Creació o producció de materials educatius.

6 crèdits

Autora: Andrea Mérida Catalán

Tutora: Sonia Jarque Fernández

6 de juny de 2024

Curs acadèmic 2023/2024

AGRAÏMENTS

Abans d'endinsar-nos en aquest treball m'agradaria començar per agrair a totes les persones que m'han ajudat a tirar endavant aquest treball, ja que gràcies a tot el que han aportat cada una d'elles ha estat possible la seva realització.

En primer lloc, li vull agrair a la meva tutora d'aquest TFG, perquè ha estat una tutora excel·lent, que m'ha acompanyat durant tot aquest procés guiant-me, ajudant-me, resolent tots els dubtes que tenia, oferint-me recursos i estant disponible sempre que l'he necessitat. Gràcies a ella, he sentit valorada la meva proposta i, això m'ha ajudat a confiar en mi i a veure, que estava fent una bona feina.

En segon lloc, crec que no tinc suficients paraules d'agraïment a la meva tutora de l'escola de pràctiques, la qual és la tutora del grup-classe en el qual s'ha basat aquest treball, ja que he pogut anar a observar diverses activitats, li he fet tres entrevistes diferents i ha fet una prova pilot, molt completa, del material elaborat. Li estic molt agraïda perquè des del primer moment m'ha ofert la seva ajuda sense dubtar-ho, ha buscat sempre moments per poder trobar-nos i ha invertit el seu temps de l'aula per poder portar el material a la pràctica.

En tercer lloc, també volia donar les gràcies a la Isabel Cervantes, que és la professora de Ioga que he entrevistat, perquè des del moment que em vaig posar en contacte per demanar-li l'entrevista de seguida em va dir que si i, va fer tot el possible perquè ens poguéssim veure. Tota la informació que em va proporcionar, que no va ser poca, m'ha servit de gran ajuda per a desenvolupar aquest treball.

En últim lloc, però no menys important, vull donar les gràcies a les meves amigues. Les quals m'han donat el seu suport tot aquest temps, m'han escoltat els milers de vegades que els hi he parlat d'aquest treball, m'han donat les seves opinions i no han deixat que m'enfonsés en cap moment. Especialment, a la Mery, que a part de tot això que estic comentant, em va deixar el seu iPad durant més de tres mesos perquè jo pogués dibuixar les il·lustracions. I, tot i que, encara no ha passat agraïxo des d'ara mateix a la Mery i a la Sara per totes les vegades que hauran d'escoltar la meva presentació per la defensa. Finalment, voldria agrair als meus pares el seu suport durant aquests quatre anys i espero que estiguin orgullosos de la feina que he fet.

ÍNDEX

1. RESUM I PARAULES CLAU.....	3
2. INTRODUCCIÓ.....	4
3. MARC TEÒRIC.....	5
3.1. Què és el Ioga?	5
3.2. Mètode Suryakinaram: Ioga per a infants.....	7
3.3. El mindfulness i els seus beneficis.....	9
3.4. Importància de la relaxació a l'aula d'infantil.	10
4. JUSTIFICACIÓ DE L'ANÀLISI DE NECESSITATS.....	12
5. OBJECTIUS DEL TFG.....	13
6. METODOLOGIA DEL TREBALL, ANÀLISI DE NECESSITATS.....	14
6.1.Context i participants.....	14
6.2.Tècniques i instruments de recollida de dades.....	15
6.3.Procediment de recollida de dades.....	15
6.4.Anàlisi de les dades.....	16
6.5. Resultats de l'anàlisi de necessitats.....	17
6.6. Resum dels resultats obtinguts de l'anàlisi de necessitats.....	20
7. DESCRIPCIÓ DEL MATERIAL EDUCATIU ELABORAT.....	20
7.1. Prova pilot: implementació d'algunes activitats del material elaborat.....	23
7.2.Resultats: valoració del material educatiu elaborat.	24
8. CONCLUSIONS GENERALS	28
8.1.Conclusions.	28
8.2.Objectius assolits i limitacions.....	29
8.3.Noves línies de recerca.....	30
8.4.Reflexió personal de l'experiència en realitzar el TFG.....	30
9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES	32
10. ANNEXOS	34

1. RESUM I PARAULES CLAU

Resum

L'escola ha de ser un espai segur i de calma, el qual ajudi a fer que el desenvolupament dels infants sigui sa, harmònic i equilibrat. El Ioga i el Mindfulness són dues pràctiques que generen aquests ambients i que aporten multitud de beneficis al benestar dels infants, tant en l'àmbit físic, com psíquic i emocional. És per això que en el present Treball de Fi de Grau es presenta "Tornada a la calma", que és un material que consta d'activitats de Ioga i Mindfulness, que hem dissenyat per a una classe d'I3 amb la finalitat d'aportar als infants i als i les mestres diferents activitats de relaxació que poden fer en qualsevol moment. L'elaboració d'aquest material ha estat fonamentada en una anàlisi de necessitats prèvia que hem fet al grup classe, mitjançant diversos instruments de recollida de dades (entrevistes i observacions), per tal de conèixer les seves necessitats en relació amb diverses habilitats relacionades amb la calma, i també per donar una resposta efectiva a aquestes necessitats identificades. Finalment, també hem aportat informació de com ha funcionat el material amb alguns resultats preliminars de la prova pilot que hem fet.

Paraules clau: Ioga, Mindfulness, relaxació, respiració, asana.

Resumen

La escuela debe ser un espacio seguro y de calma, el cual ayude a que el desarrollo de los niños y niñas sea sano, armónico y equilibrado. El Yoga y el Mindfulness son dos prácticas que generan estos ambientes y que aportan multitud de beneficios en el bienestar de los niños, tanto en el ámbito físico, como psíquico y emocional. Es por eso por lo que en este Trabajo de Fin de Grado se presenta "Tornada a la calma", que es un material que consta de actividades de Yoga y Mindfulness, que hemos diseñado para una clase de I3 con el fin de aportar a los niños y maestros diferentes actividades de relajación que pueden hacer en cualquier momento. La elaboración de este material se basa en un análisis de necesidades previas al grupo clase, mediante diversos instrumentos de recogida de datos (entrevistas y observaciones), para conocer sus necesidades en relación con habilidades relacionadas con la calma y también para responder eficazmente a estas necesidades identificadas. Por último, también hemos aportado información de cómo ha funcionado el material con algunos resultados preliminares de la prueba piloto que hemos hecho.

Palabras clave: Yoga, Mindfulness, relajación, respiración, asana.

2. INTRODUCCIÓ

El ioga és una pràctica que està molt present a la meua vida, no tant com m'agradaria, però sí que és un recurs que utilitzo quan necessito relaxar la ment, estirar el cos, fer exercici, entre d'altres. Durant tots aquests anys he pogut anar llegint sobre el ioga i la seva filosofia de vida, que m'ha anat atrapant. I sempre he tingut el desig d'aprendre més i, inclús formar-me per poder realitzar ioga amb infants.

Però la principal raó per la qual vaig pensar a fer un TFG que impliqui el ioga a les aules va ser per les experiències que vaig tenir després de realitzar les meves pràctiques en un grup classe d'I3 molt mogut, amb nens i nenes que es distreuen amb facilitat i els costa concentrar-se moltes vegades. Durant la meua estada de pràctiques he hagut de dur a terme diverses activitats a l'aula i, sempre, he hagut de recórrer a fer alguna relaxació prèvia a l'activitat perquè no estiguessin tan esverats i nerviosos.

Tot això, em porta a pensar si podria vincular d'alguna manera el ioga, que té molts beneficis relacionats amb la relaxació, la concentració, l'atenció, etc., amb el món de l'educació. Consultant el currículum d'Educació Infantil, em vaig adonar que ioga i educació infantil poden anar totalment agafats de la mà, ja que, en el mateix decret del currículum (2023) s'esmenta que:

“l'educació infantil ha de procurar un espai ric, acollidor i saludable que faciliti el gaudi, el joc, el moviment, les relacions humanes i l'aprenentatge (...) Un ambient que respongui a les necessitats que tenen els infants en els seus primers anys de vida, per facilitar-los un desenvolupament tan sa, equilibrat i harmònic com sigui possible” (p.16).

Penso que el ioga i altres tècniques relacionades, poden acomplir tots aquests aspectes i proporcionar als infants una bona consciència corporal, així com molts recursos per identificar i regular les seves emocions. Com aprofundirem en un apartat més endavant, a través del ioga els infants poden desenvolupar moltes competències específiques vinculades amb els 4 eixos, però sobretot del primer i el segon, que són els següents:

- Eix 1. Un infant que creix amb autonomia i confiança.
- Eix 2. Un infant que es comunica amb diferents llenguatges.

Amb tota aquesta informació al meu cap, la finalitat principal del meu TFG és dissenyar un recull d'activitats en format llibre de relaxació i ioga per a infants d'Educació Infantil, que es classifiquen en respiracions, postures (asanes) i mantres (cançons), després de fer una anàlisi de necessitats prèvia d'un grup classe d'I3. La idea és que aquest material

estigui disponible sempre a l'aula per als infants i que la mestra prèviament pugui explicar als nens i nenes com es duen a terme les activitats perquè ells i elles els puguin fer servir de forma autònoma i quan ho necessitin. Per tant, pensem que pot ser un bon recurs destinat tant als infants com a les mestres.

3. MARC TEÒRIC

3.1. Què és el Ioga?

El ioga és un conjunt de pràctiques, tant físiques, com mentals i espirituals que ens ajuden a expandir, aclarir i calmar la ment i que requereix un treball constant de consciència corporal i emocional. Es diu que el Ioga significa unió, unir-se amb un mateix o amb l'univers, atès que la paraula Ioga, que prové de l'arrel sànscrita “yug”, significa ajuntar o unir (Berguedà, 2020).

D'altra banda, segons Cano (2019) el ioga es pot definir a partir de dos vessants, el ioga com a finalitat i el ioga com a mètode. El ioga com a finalitat es refereix a l'estat final de desenvolupament que es vol aconseguir, què en aquest cas seria la unió de la consciència individual amb la consciència universal. I el ioga com a mètode, es considera com un conjunt de pràctiques a través de les quals es vol assolir el ple desenvolupament de la persona. No obstant això, el ioga no es presenta amb un format únic, sinó que hi ha moltes modalitats, variants i possibles adaptacions.

Si parlem de Ioga Clàssic o Ioga Pantanjali, aquest es divideix en quatre capítols. El primer és la supraconsciència, el segon és la pràctica, el tercer són els poders psíquics i el quart l'alliberació. En els capítols de la pràctica i dels poders psíquics trobem els Ashtanga Ioga, que són els vuit camins per arribar a l'estat d'unió i, per tant, a l'alliberació (veure taula 1) (Garcia, 2011).

Taula 1. Els vuits camins. Font: Garcia, 2011, p.21.

1. Yama	Actitud cap a l'exterior.
2. Niyama.	Actitud cap a un mateix.
3. Asana.	Postura física correcta.
4. Pranayama.	Control de la respiració.
5. Pratyahara.	Retracció dels sentits.
6. Dharana.	Capacitat de dirigir la ment.
7. Dhyana.	Capacitat d'interacció amb l'objecte de comprensió.

8. Samadhi.	Integració completa amb l'objecte de comprensió.
-------------	--

De la mateixa manera, Cano (2019) afegeix alguns aspectes que inclou la pràctica del ioga, a part dels ja esmentats en la taula anterior, com per exemple: les pautes d'higiene personal, les pautes d'alimentació, l'estudi filosòfic, el control de l'energia, el treball del so a través de mantres, entre d'altres. Com es pot comprovar, la pràctica del Ioga inclou molts aspectes diferents, però com aquest treball se centrarà més en activitats de respiració i asanes, m'agradaria desenvolupar en més profunditat aquests dos aspectes.

Pel que fa a les **asanes** són les postures que es poden realitzar durant les pràctiques de ioga. La paraula asana, prové de l'arrel sànscrita "as" que significa "establir-se, estar". El Ioga Sutra de Patanjali defineixen asana com la combinació de la capacitat de restar en la postura de forma còmoda i la qualitat de fer-ho amb fermesa i atenció. Per això, és important no forçar-nos, escoltar el nostre cos i conèixer les nostres limitacions, i la respiració és una bona aliada en aquests moments, ja que ens serveix d'unió entre la ment i el cos (Garcia, 2011).

De manera general, els principals beneficis d'adoptar una bona postura són adquirir consciència corporal i mantenir l'atenció i la concentració. Tanmateix, les asanes es poden dividir en diferents grups segons els beneficis que aporten: postures vitalitzadores o energètiques, postures tranquil·litzants o relaxants, i postures que equilibren i harmonitzen (Garcia, 2011).

Quant a les **respiracions** són una part essencial en la pràctica del ioga, atès que es considera que a través de les respiracions es mou l'energia, es calma la ment i es relaxa el cos. Quan es parla de Pranayama es refereixen al control de l'energia a través de la respiració, ja que, la paraula prové de l'arrel sànscrita "prana" que vol dir energia i "yama" control. Es pot dir que hi ha dos tipus de respiracions: la pulmonar o externa i la interna o cel·lular; aquesta última acostuma a ser l'objectiu dels exercicis de pranayama. Aquestes pràctiques de respiracions són molt beneficioses tant pel cos físic, el cos prànic i els nivells emocional i mental (Garcia, 2011).

- Ajuda a treure emocions: por, angoixa, ràbia... i a calmar la ment.
- Millora els refredats.
- Afavoreix l'obertura de la caixa toràctica, donant elasticitat als pulmons i oxigenant la pell.
- Incrementa la circulació de la sang i la purifica. Tonifica el cor, el sistema nerviós, la medul·la espinal i el cervell. Els exercicis de respiració serveixen per a netejar tot l'organisme, i els efectes més importants són un augment del to vital.

- Asseguren una bona circulació dels fluids corporals per òrgans, estimulant el procés digestiu.
- Augmenten el nivell d'energia i estableixen el flux prànic del cos.
- Purifiquen els nadis i dissolen els bloquejos energètics.
- Aporten calma, serenitat i claredat mental. Estimulen el rendiment mental, i milloren la memòria.
- Alguns pranayamas preparen la ment per a aconseguir estats profunds d'interiorització, concentració i meditació. (pp.32 i 33)

Així mateix, les respiracions ajuden a protegir el nostre cos durant la pràctica de ioga. Gràcies a aquestes pràctiques la persona desenvolupa una millor consciència corporal, treballa la concentració, la memòria, la imaginació i apren a canalitzar l'energia (Koegler-Jacquet, 2019). A més a més, segons Almirón, Giménez i Olguin (2020) el Ioga és beneficiós pel sistema circulatori, pel sistema respiratori, i també per símptomes psicològics com l'angoixa o l'estrès.

3.2. Mètode Suryakinaram: Ioga per a infants.

El mètode Suryakinaram és un mètode de Ioga per a infants que va crear Isabel Cervantes, el qual ha registrat com un mètode d'ensenyament a la Generalitat de Catalunya i que ha desenvolupat durant més de vint anys. Aquest mètode sorgeix de la necessitat de voler proporcionar un espai on els infants connectessin amb els seus cossos, la seva respiració i aprendre a gestionar les emocions, a partir d'ensenyar i donar-los eines.

Suryakinaram significa raig de sol, ja que “surya” vol dir sol i “kira” raig. És una pràctica destinada a infants d'entre dos i setze anys, tot i que, està dividit en: Ioga en família (de dos a set anys), Ioga per a infants (de set a dotze anys) i Ioga per a adolescents (de tretze a setze anys). Aquest mètode té la finalitat d'apropar el Ioga als infants, a través de més de 300 animals realitzant les diferents postures de Ioga, vinyases i meditacions. Però les classes de Suryakinaram no se centren només a fer postures, sinó que també fan exercicis de respiració i relaxació, fan tècniques de massatges, pinten mandales i canten mantres.

Cervantes (2019) afirma que aquest mètode ajuda als infants a “activar els seus cossos amb postures de Ioga, connectar els dos hemisferis cerebrals, gaudir i aprendre dels seus propis cossos i emocions, reconèixer els seus talents i habilitats, i respectar les seves diferències” (p.1). Per tant, estem parlant que el Ioga aporta als infants beneficis tant en l'àmbit mental, emocional i físic, ja que els infants aprenen a respirar, gestionar-se, a conèixer millor el seu cos, a millorar la capacitat d'atenció, a millorar la capacitat de gestió de les pròpies emocions, etc. És a dir, el Ioga beneficia el benestar emocional de l'infant. I, per això, els beneficis que aporta el Ioga als infants són innumerables.

També Almirón, Giménez i Olguin (2020) coincideixen classificant els beneficis del Ioga en els plans psíquic, emocional i físic. En la mateixa línia, Garcia (2011) enumera diversos beneficis per cada àmbit (veure Taula 2).

Taula 2. Beneficis del ioga. Font: Garcia, 2011, p.51.

BENEFICIS DEL IOGA		
PLA FÍSIC	PLA PSÍQUIC	PLA EMOCIONAL
Desenvolupament i destresa dels músculs motors. Millora dels hàbits posturals. Desenvolupament de la caixa toràcica. Massatge dels òrgans interns. Flexibilitat a les articulacions i als músculs. Estimulació de les funcions vitals (respiració i circulació de la sang). Afinament dels sentits. Millora de l'equilibri. Possibilitat de recuperació, en cas de fatiga. Millora de la salut. Exercita l'equilibri i l'estabilitat (essencials per a la correcta alineació del cos). Millora la coordinació i el ritme, en passar d'una postura a l'altra. Afavoreix la relaxació i el descans. Augment de l'energia. Afavoreix la lateralitat.	Calma i relaxa la ment. Desenvolupa l'atenció i la memòria. Afavoreix la concentració i l'autodisciplina i millora el rendiment escolar. Incrementa la imaginació i la creativitat. Millora la capacitat de raonament. Agilita l'activitat mental. Ajuda a obrir la consciència. Redueix els nivells d'ansietat. Proporciona benestar interior.	Millora la confiança en un mateix, augmentant l'autoestima. Harmonitza el cos i la ment. Afavoreix l'acceptació dels altres. Canalitza l'energia per donar millor resposta a les emocions. Proporciona energia i entusiasme. Desenvolupa l'obertura als altres i la comunicació amb ells. Proporciona valor i seguretat. Afavoreix la cohesió de grup i la socialització. Treballa els valors.

Lahoza (2012), coincideix amb els beneficis esmentats anteriorment, i afegeix que a nivell escolar l'infant:

Aprèn a controlar la impulsivitat i a integrar una disciplina; desenvolupa l'atenció, memòria i imaginació; augmenta l'estimulació i la motivació; i, en casos de fracàs escolar, s'ha comprovat que el ioga millora el rendiment de l'infant a l'escola, ja que: ajuda a controlar el nerviosisme, redueix l'agressivitat i augmenta la concentració (p.13).

Tots aquests beneficis que es poden derivar d'implementar tècniques de ioga amb els infants poden ser de gran ajuda per a treballar a l'aula amb els alumnes d'educació infantil diverses competències com l'atenció, la concentració i la gestió emocional, que són fonamentals per a adquirir altres aprenentatges de manera més òptima. A més a més, les pràctiques, estratègies i activitats es poden realitzar en qualsevol moment, ja que hi ha

per una gran varietat de situacions, depenent d'allò que sigui necessari en aquell moment. Per exemple: si es vol que els infants s'activin, es calmin, descarreguin o connectin (Bergadà, 2020). De totes maneres, cal tenir en compte que aquests beneficis es poden arribar a aconseguir si es fa fer una bona i continuada pràctica de Ioga, i per això caldria que la mestra es formi el que calgui al respecte també prèviament respecte a les activitats a realitzar a l'aula, com fer-les, quan fer-les, etc.

A més de les estratègies relacionades amb el ioga, tenim a la nostra disposició moltes altres tècniques que també han resultat ser útils per a millorar diverses competències socioemocionals esmentades abans, i que es poden utilitzar que forma complementària amb el ioga. Les descrivim a continuació.

3.3. El mindfulness i els seus beneficis.

El mindfulness és un concepte psicològic que prové de la tradició budista, tot i que, no es considera vinculat a la religió sinó que es concep com una filosofia de vida. El mindfulness es pot definir com l'estat de consciència plena, és a dir, la capacitat de concentrar l'atenció en el moment i ser conscient de l'aquí i ara (Ramos, 2019).

Tanmateix, Cervantes (2019), ens parla del mindfulness com l'habilitat que té l'ésser humà de ser conscients de nosaltres mateixos, dels nostres pensaments i d'observar el món que ens envolta des d'una visió neutra. Tot això, porta a la persona a un estat de major presència, o com deia abans de plena consciència, que fa que estigui més present en el moment i tingui la capacitat de contemplar el que va passant sense judici ni control del que sent.

Així mateix, com a procediment terapèutic busca que la persona accepti i visqui els seus sentiments i les seves emocions sense frenar-los, evitar-los ni voler controlar-los. El que es planteja és enfocar-se en el moment present d'una forma reflexiva i de manera conscient. Però tot des d'un vessant contemplatiu, és a dir, no valoratiu ni crític, simplement observant i acceptant les experiències tal com venen. Es considera estar obert a les experiències, al que passi, sense prejudicis, permetent que les emocions i els sentiments aflorin lliures (Vallejo, 2006).

Per aquestes raons, el mindfulness es considera una eina molt útil per reduir els nivells d'estrès i ansietat, per combatre la por i els problemes emocionals, per aprendre a gestionar millor les situacions quotidianes, aprendre a calmar-nos, a enfocar l'atenció i a comprendre'ns de manera més profunda. Aquest estat de presència, també, ajuda a viure

amb més pau, a tenir una actitud de voler millorar i aprendre, i a veure els nostres actes des d'una mirada més amable i responsable (Cervantes, 2019).

En efecte, el mindfulness consisteix en una pràctica de meditació que busca aconseguir un estat d'atenció plena en un pensament o sentiment, un objecte o una percepció, a través de diverses tècniques. Són sessions que s'han de dur a terme durant pocs minuts en iniciar-se en aquesta pràctica, i que amb la pràctica s'aniran construint aquests estats mentals a poc a poc. En ser una activitat complexa per la ment, es recomana que es practiqui en un espai tranquil sense sorolls ni interrupcions. La posició pel mindfulness és assegut còmodament a terra, de manera que l'esquena quedi recta per tal de poder mantenir una bona respiració. Es tracta de concentrar-se en la respiració, però sense pensar en ella, simplement utilitzar-la per desconnectar-se de l'exterior i concentrar-se en un mateix. Un cop s'assoleix aquesta atenció es pot introduir un mantra, que pot ser un so o una frase positiva, la qual es pot emetre en veu alta o mentalment i, alhora, crear una imatge relaxant que produeixi tranquil·litat (Regarder, 2015).

Els beneficis del mindfulness a les escoles són de gran rellevància. Els infants poden millorar el rendiment escolar, perquè a través del mindfulness milloren la concentració, la creativitat, aprenen a canalitzar les emocions desenvolupant una bona consciència respiratòria, a controlar les seves emocions, a concentrar-se en les activitats, a desenvolupar la paciència, etc. Tot això, els aporta una preparació i unes eines per superar millor qualsevol repte que es puguin trobar (Cervantes, 2019).

3.4. Importància de la relaxació a l'aula d'infantil.

Els infants per petits que siguin, com els adults, s'enfronten a situacions que també els provoquen estrès com els malsons, les discussions amb els germans/es o companys/es, la sobrecàrrega d'activitats a l'escola o a les extraescolars, entre d'altres. Per això, és important que l'escola i, més concretament, l'aula sigui un espai on l'infant se senti segur i en calma. En el Decret del currículum d'infantil (2023) ja s'esmenta la necessitat de crear un ambient adequat per respondre a les necessitats que tenen els infants durant aquesta etapa, la qual cosa ajuda a fer que el desenvolupament de l'infant sigui sa, equilibrat i harmònic. Però no només l'ambient farà sentir còmode a l'infant, sinó que la mestra també ha de donar-li aquesta seguretat.

Tal com diu el Decret del currículum d'infantil (2023), "Aquesta etapa ha d'atendre els aspectes relacionats amb el creixement personal de l'infant i la seva autonomia, el

desenvolupament afectiu i emocional, el descobriment de les possibilitats i les necessitats del cos, i la creació de relacions de convivència i respecte” (p.16). En el marc de l’etapa de parvulari sobretot, és quan els infants estan construint la seva identitat, també estan aprenent a reconèixer i expressar les pròpies emocions i dels altres... i, per tant, els infants necessiten sentir-se segurs i acollits. Perquè els infants puguin fer un aprenentatge significatiu han de tenir un espai per poder apropar-se lliurement a les emocions. I aquest espai o ambient es pot trobar a partir de la relaxació, ja que el silenci i la introspecció serveixen per connectar amb nosaltres mateixos i amb les nostres emocions (Garcia, 2011).

Certament, quan una persona es relaxa i el seu cos està en repòs, una part del seu cervell, els lòbuls frontals, està actiu. I és en aquest moment, que ja no s’està rebent informació, quan el cervell assimila la informació. Per tant, és important que a l’aula es puguin donar aquests moments de relaxació perquè els infants puguin processar millor els aprenentatges i modificar i/o ampliar els seus coneixements previs. Per aquesta raó, seria molt adequat poder ajudar als infants arribar a l’estat de pratyahara, que és l’estat de consciència agradable, on la ment està en pau i harmonia, i la respiració és tranquil·la i serena (Garcia 2011). En la taula següent, la taula 3, es presenten els beneficis de la relaxació, classificats en dos àmbits, el físic i el psíquic.

Taula 3. Beneficis de la relaxació. Font: Garcia, 2011, p.41.

BENEFICIS DE LA RELAXACIÓ	
En l'àmbit físic:	En l'àmbit psíquic:
<ul style="list-style-type: none"> - En el camp neuromuscular hi ha una dilatació dels vasos sanguinis. - En el muscular s’alliberen tensions. - Disminueix el ritme cardíac i augmenta la temperatura corporal. - Es redueix la tensió arterial i la respiració es fa més tranquil·la. - Es regularitza el sistema digestiu. - Hi ha una reducció dels sentits externs i un augment de la percepció interna. - S’activa el sistema immunològic. - Té un efecte reparador, ens porta cap a un estat de repòs profund molt proper al son i estimula la secreció d’endorfines. - Regula la secreció hormonal, entre altres, l’adrenalina i la noradrenalina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Increment de la força de voluntat, per l’entrenament que la pràctica produeix. - Disminució de l’agressivitat, com a conseqüència de la sensació de benestar corporal i l’absència d’ansietat. - Seguretat en un mateix. - Millora el control emocional. - Millora la consciència de la respiració. - Milloren els aprenentatges.

Així doncs, segons Verde (2015), les postures, els jocs, les meditacions i les activitats de mindfulness ajuden a calmar la ment, a enfortir el cos i a ser conscients de la connexió

ment-cos. En aquest sentit, podem dir que el Ioga és una eina perquè els infants puguin encarar les situacions de la vida quotidiana, a fi que cada vegada siguin més autònoms i més lliures. Com també, ja mencionat anteriorment, a nivell escolar el Ioga els dona eines per afrontar l'estrès, les situacions conflictives i la falta de concentració, encaminant-los cap a un domini tant físic com psíquic (Lahoza, 2012).

A tall de recapitulació, Cano (2019) afirma que el Ioga en l'educació pot ajudar en els següents aspectes:

- Nodrint les bases epistemològiques, els fonaments i principis que inspiren l'acció educativa.
- Proporcionant un enfocament diferent en les diverses fases de programació, execució i avaluació d'activitats educatives.
- Facilitant eines que milloren l'autoaprenentatge i la comunicació.
- Aportant eines que afavoreixen la concentració, atenuen o prevenen el cansament i promouen una major satisfacció i harmonia en les relacions.
- Facilitant eines per a la gestió de les emocions i la prevenció de conflictes o bloquejos: "mantenint la ment sana". (p.1)

4. JUSTIFICACIÓ DE L'ANÀLISI DE NECESSITATS

La necessitat de crear un recull d'activitats de relaxació, sorgeix arran del que vaig observar i viure en la meua estada de pràctiques en una aula d'I3. Durant els quatre mesos que vaig estar a l'escola vaig haver de fer diverses intervencions, les quals em van portar a ser la mestra durant tot un dia, matí i tarda, i a dissenyar i dur a terme una situació d'aprenentatge, entre d'altres. En totes aquestes activitats que vaig dirigir, vaig poder comprovar en primera persona quant de difícil era a vegades captar o mantenir l'atenció dels infants, ja que tendien a esverar-se, distreure's, no fer cas, etc. A partir d'aquí vaig començar a incloure algun exercici de respiració previ a l'activitat, com veia que feien altres mestres en aquesta aula. I vaig veure com ajudant els infants a tornar a un estat de més calma, ells i elles entraven millor en l'activitat i gaudien més d'aquesta.

A banda d'això, parlant amb la tutora de l'aula em vaig adonar que coincidíem en molts aspectes i sovint ens trobàvem parlant sobre ioga, pilates i sobre els grans beneficis que poden tenir aquest tipus de pràctiques. D'aquesta manera, i veient la necessitat de treballar la relaxació amb aquest grup, vaig pensar en la possibilitat de crear un recull d'activitats de relaxació basat en el ioga i el mindfulness.

Amb la finalitat d'objectivar, sistematitzar i comprovar aquestes necessitats que jo havia observat a l'aula, he realitzat una recollida de dades a partir de diverses tècniques i instruments: dues entrevistes, una a la tutora de l'aula i l'altra a una professora de ioga (veure Annex 2), i dues observacions a l'aula d'I3 reflectides en les pautes d'observació (veure Annex 4).

5. OBJECTIUS DEL TFG

L'objectiu principal del treball és la creació d'un recull d'activitats de respiració, asanes i mantres per a fomentar diverses competències socioemocionals que promouen la relaxació i la calma dels infants d'un grup classe d'I3, a fi que el puguin fer servir tant de manera guiada com autònoma. Aquest material és dissenyat i fonamentat després de fer una anàlisi de necessitats (avaluació inicial) d'aquest grup classe envers aquestes competències.

Aquest objectiu general es concreta en els següents objectius específics:

Objectiu 1. Fer una cerca i anàlisi de materials en format de contes o manuals de ioga i mindfulness destinats específicament a infants.

Preguntes de recerca relacionades amb aquest objectiu:

- Com són aquests contes o manuals de ioga?
- Aquests contes o manuals els poden fer servir de manera autònoma els infants de 3-4 anys?

Objectiu 2. Observar i descriure les característiques d'un grup classe d'I3, envers les competències socioemocionals relacionades amb la relaxació a partir de la informació obtinguda del feedback de la tutora i de l'observació participant.

Preguntes de recerca relacionades amb aquest objectiu:

- Com és el grup classe?
- Com és la gestió emocional o autoregulació emocional dels infants?
- Com solucionen els conflictes?
- De quina manera afronten les rebequeries, la frustració o la impulsivitat?

Objectiu 3. Dissenyar un recull d'activitats per a treballar la relaxació a l'aula en format llibre, destinat a infants de 3-4 anys i una guia conjunta pels docents.

Preguntes de recerca relacionades amb aquest objectiu:

- Quina programació es destina a la relaxació i consciència corporal/emocional a l'aula?

- Quins són els beneficis del ioga i mindfulness en els infants?
- Quines respiracions, asanes i mantres poden dur a terme infants de 3-4 anys?
- Com es pot dissenyar per a què els infants puguin utilitzar aquest material de manera autònoma?

Objectiu 4. Implementar part d'aquest material als infants del grup classe d'I3, com a prova pilot, després de rebre feedback de la tutora, de la classe d'I3 observada, sobre el grau de viabilitat i adequació del material.

Preguntes relacionades amb aquest objectiu:

- El disseny final serà útil i atractiu pels infants?
- Els infants podran utilitzar el material de manera autònoma?

6. METODOLOGIA DEL TREBALL, ANÀLISI DE NECESSITATS.

6.1.Context i participants.

El grup classe que ha participat en aquest estudi pertany a una escola que està situada a Vilassar de Mar, un municipi ubicat al Maresme el qual té una extensió de 4 km². És un poble de 21.067 habitants, en el qual hi ha poca immigració. El nivell socioeconòmic de les famílies que van a l'escola és mitjà-alt. L'escola està situada al centre del poble, en una de les avingudes principals que travessa el poble des del mar fins al polígon.

En relació amb els trets d'identitat de l'escola, aquesta es defineix com un espai acollidor i de convivència, que focalitza l'alumne en el procés d'ensenyament i aprenentatge, i que està oberta a noves propostes curriculars i en constant adaptació. Els tres objectius principals que plantegen educativament són millorar els resultats educatius i tendir a l'excel·lència, atendre la diversitat de l'alumnat i, projectar i millorar la imatge de centre a l'exterior i fomentar la cohesió social (Kötz, 2018).

Més concretament, a l'etapa d'infantil, els objectius són relacionats amb l'autonomia i comunicació dels infants, la descoberta de l'entorn i el fet de formar part de la diversitat d'aquest món que l'envolta. Tots aquests objectius els treballen a través d'hàbits i rutines, activitats dirigides, celebracions, sortides, entre d'altres. D'aquesta manera, volen que els infants tinguin un aprenentatge globalitzat, coneixement d'un mateix i dels altres i facin un aprenentatge significatiu. Per aquestes raons, intenten que la família i l'escola vagin a una i entenguin l'educació com una tasca compartida.

Els participants són els infants d'una aula d'I3, la qual està formada per un total de 19 infants, 11 nenes i 8 nens. Hi ha una tutora per aquests infants i una TEI que és compartida

amb les dues aules d'I3. A l'aula no s'ha adjudicat cap vetlladora, tot i haver-hi un infant diagnosticat de Trastorn de l'Espectre Autista.

6.2.Tècniques i instruments de recollida de dades.

Les tècniques i instruments de recollida de dades que vaig escollir per a dur a terme l'anàlisi de necessitats van ser les notes de camp junt amb la pauta d'observació i les entrevistes. Pel que fa a les **notes de camp** (veure annex 3), les vaig seleccionar perquè són un registre obert, que permet a l'observador anar descrivint allò que va veient i ser més específic a l'hora d'explicar una situació. Tot i això, abans de començar a observar vaig concretar quins grans temes o aspectes volia observar per ser conscient i tenir-los presents en tot moment: context, actituds de l'alumnat i rol de la mestra. A més a més, després amb la **pauta d'observació** (veure annex 4) vaig concretar i sistematitzar encara més tota la informació obtinguda i recollida a les notes de camp, a partir de 5 categories: el context, la gestió de conflictes, l'atenció dels infants durant l'activitat, els espais i recursos, i el rol de la mestra en moments de relaxació.

Per la seva part, les **entrevistes** són un instrument clau per complementar l'anàlisi de necessitats i per extreure informació que doni veracitat al meu treball. I per aquesta raó, vaig decidir entrevistar a la meua tutora de pràctiques i a una professional del ioga especialista en ioga per a infants. L'entrevista amb la tutora d'I3, que conté tretze preguntes, es va pensar per obtenir informació sobre els següents aspectes: el grup classe, com es contempen els moments de relaxació, la seva idea del ioga i mindfulness i el grau d'utilitat que pot tenir aquestes pràctiques a l'aula. D'altra banda, l'entrevista amb la Isabel, que és l'especialista en ioga per a infants, conté deu preguntes amb l'objectiu d'extreure informació sobre: el mètode Suryakinaram de ioga per a infants, la seva experiència i formació, els beneficis d'aquestes pràctiques en infants i la utilitat de fer-ho amb infants tan petits.

6.3.Procediment de recollida de dades.

El procés de recollida de dades va començar, primerament, posant-me en contacte amb l'escola on havia realitzat les pràctiques, tant amb la meua tutora com amb la directora del centre. Primer de tot per explicar el que volia fer i en quins moments necessitava accedir a l'aula i, seguidament, per demanar el consentiment (Annex 1), per poder fer les observacions de l'anàlisi de necessitats i, posteriorment, una prova pilot del material creat. De la mateixa manera, després de fer una recerca sobre centres de ioga que fessin classes

a infants, vaig posar-me en contacte per sol·licitar una entrevista amb la Isabel, de l'escola de ioga Kaivalya.

Per la recollida de dades, he realitzat les dues entrevistes que he mencionat abans i que podeu trobar a l'Annex 2. I, també he anat a observar dues sessions a l'aula diferents i en diferents moments del dia. Per recollir la informació d'aquestes observacions he utilitzat les notes de camp i la pauta d'observació que podeu trobar a l'Annex 3 i 4 respectivament.

Durant aquesta observació, la meua intenció ha estat utilitzar un rol participant no directiu, ja que, volia formar part de l'aula intervenint el mínim possible per obtenir la informació més objectiva. No podia ser no participant, perquè els infants ja em coneixien i era fàcil que es dirigissin a mi per qualsevol cosa, com quan jo estava allà de pràctiques.

6.4. Anàlisi de les dades.

L'anàlisi de necessitats d'aquest treball es basa en un estudi descriptiu d'un cas únic (grup-classe), amb una metodologia qualitativa per a l'anàlisi de dades obtingudes, on es mostren diferents ítems i conductes dels infants en situació d'aula, recollits a partir d'una observació participant i del contingut de les respostes aportades per la tutora d'I3 a l'entrevista.

Pel que fa a l'anàlisi de les notes de camp, vaig fer una selecció de la informació per escollir els aspectes més rellevants d'aquestes. Aquesta selecció es va fer a partir d'una codificació de la informació obtinguda, la qual recollia els ítems que volia observar concretament (veure taula 5 Annex 3).

Seguidament, després de seleccionar la informació la vaig sistematitzar a través d'una pauta d'observació, la qual vaig crear per poder observar i quantificar els indicadors i conductes relacionades amb les competències socioemocionals vinculades amb la relaxació.

Pel que fa a l'entrevista, vaig estructurar la informació que van aportar la mestra tutora i la professora de ioga, classificant en diverses categories les seves respostes literals a les preguntes, per passar després a analitzar-les i descriure-les de forma qualitativa.

Finalment, també he creat dues entrevistes més per la tutora d'I3. Una a tall de pauta de valoració i validació del material dissenyat, i l'altra per tal de recollir el feedback de la prova pilot de manera estructurada i més senzilla per part de la mestra.

6.5. Resultats de l'anàlisi de necessitats.

Resultats derivats de les entrevistes.

A partir de les entrevistes he pogut extreure molta informació rellevant. Per tal d'organitzar-la i estructurar-la he elaborat una categorització temàtica de la informació obtinguda, com es pot veure a la taula 4, on es recullen les respostes més significatives que han donat les entrevistades, en relació amb cinc categories que he establert.

Taula 4. Respostes més característiques de les entrevistes en categories temàtiques.

CATEGORIA	PROFESSORA DE IOGA	TUTORA I3
Coneixement sobre ioga o mindfulness.	“Hice una segunda formación y, desde entonces, no he dejado de formarme en diferentes líneas del yoga, yoga terapéutico también, luego he viajado mucho a India y me he formado allí. En el aspecto de escuela lleva casi treinta años funcionando esta escuela, dedicada plenamente a la enseñanza del yoga.”	“Sí, cada dematí intento fer una miqueta de meditació i una miqueta d'estiraments i postures de ioga.” “el ioga m'agrada molt i també el practico a estonetes, si més no faig postures, no faig una classe de ioga sencera perquè ja faig Pilates”
Beneficis del ioga en infants.	“les beneficia el bienestar, a nivel personal de aprender a respirar, gestionarse, conocerse mucho mejor su cuerpo, mejorar la capacidad de atención, la capacidad de gestión de circunstancias (...) el beneficio puede ser del ámbito mental, emocional y, por supuesto, físico.”	“I penso que és beneficiós, això de respirar, el fet d'agafar aire pel nas i treure aire per la boca, que hi ha alguns que ho fan i d'altres no, però si més no com que fas moviment ells mateixos associen i com hi ha moviment també crides l'atenció. I bé, jo penso que els va bé.”
Incorporació del ioga a les escoles.	“Ya lo está siendo, aquí en el barrio de Poblenu casi todas las escuelas tienen yoga. Antes lo tenían de extraescolar y final lo metieron dentro de la programación. No solo tienen yoga también tienen espacios de mindfulness.”	“Si que fer ioga potser és més complicat perquè aquí, en la manera que nosaltres estem a l'aula, asseguts en una cadira, però perquè no?, segur que trobaríem alguna manera, alguna postura, alguna cosa que podríem fer. I, si no en altres moments, per exemple quan tornem al pati, doncs fem una rotllana, que això dura 5 o 10 minuts i penso que és beneficiós i que es podria fer.”
Formació de la mestra en ioga.	“la inclusión requiere programas específicos de formación a maestros en técnicas específicas que se puedan incluir dentro del aula.”	“Si clar, sí que és veritat que si tu no has fet mai ioga ni li veus la necessitat, doncs el que dèiem abans que ja no és qüestió de què t'agradi o no, és qüestió que si tu no la practiques o tu no hi veus el benefici personal doncs no ho pots vendre ni ensenyar.”

Suport per dur a terme activitat de relaxació.	“A partir de los dos, si una profesora va a estar sin los padres tiene que ser un grupo muy chiquito y si es más grande, pues entender que van a jugar, que van a ser 15 minutos no más.”	“Si hi ha una altra persona doncs encantada de la vida. Però una aprèn a estar sola també. Potser en algun moment determinat hi ha alguna cosa que no surt tan bé, però bé fas el que pots.”
--	---	--

Gràcies a l’entrevista amb la tutora he pogut concretar les **característiques del grup-classe**, els quals tot i ser bastant moguts i cridaners, a l’aula es controlen força, són infants que els encanta fer activitats, s’engresquen ràpidament, en general escolten, encara els costa les estones de calma i estar-se asseguts a les cadires i, depenent de l’infant també els costa les ordres a gran grup.

D’altra banda, i amb relació al ioga, és una mestra que està molt vinculada amb aquestes pràctiques i té una **formació** bàsica, ja que, fa pilates i, també, ioga de manera autodidàctica. Per tant, és una mestra que té **coneixements sobre ioga i mindfulness** i, a més a més, és molt conscient dels **beneficis** que pot aportar tant a infants com a qualsevol persona que ho practiqui, atès que els ha viscut en primera persona. Així com, també veu la necessitat d’**incorporar el ioga a les escoles**, atès que ja ha realitzat alguna sessió de ioga amb infants i ha quedat molt contenta amb com va anar i com s’ho van passar els infants.

De manera paral·lela, l’entrevista amb la professora de ioga m’ha aportat molta informació teòrica sobre aquesta pràctica i experiències a tall d’exemplificar i donar veracitat al que m’estava dient. És una professora que porta tota la vida **formant-se** en diferents aspectes del ioga, a més a més fa gairebé trenta anys que està al capdavant de l’escola de ioga Kaivalya de Barcelona i ha creat el mètode Suryakinaram de ioga per a infants, reconegut per la Generalitat de Catalunya.

Així doncs, gràcies a la seva experiència veiem que els **beneficis del ioga amb infants** són innumerables, que a part del benefici físic, també es poden donar beneficis en l’àmbit mental i emocional, però que, perquè aquests es donin hi ha d’haver una continuació i, a més a més la mestra s’ho ha de creure i ho ha d’haver viscut per poder-ho ensenyar els infants de manera orgànica. Per això, és important que la **mestra** que ho dugui a terme tingui una **formació** suficient en aquestes pràctiques i també perquè es realitzi d’una manera correcta totes les activitats. També menciona que ja hi ha moltes **escoles** que han posat el ioga dins de la programació i ressaltava la importància de tenir un espai de calma a l’aula o l’escola, on no només puguin fer ioga sinó que també sigui un espai de mindfulness.

Resultats derivats de la pauta d'observació.

Mitjançant les pautes d'observació (veure Annex 4) que vaig dissenyar he pogut sintetitzar i categoritzar la informació recollida en cinc categories: el context, la gestió de conflictes per part dels infants, l'atenció dels infants durant l'activitat, els espais i recursos i alguns ítems relacionats amb les pràctiques educatives de la mestra respecte a les categories anteriors.

Així doncs, a partir del que havia observat prèviament durant el període de pràctiques i les observacions realitzades durant l'elaboració d'aquest TFG, he pogut obtenir les informacions que passo a descriure a continuació.

Pel que fa a **la gestió de conflictes** són un grup-classe en el qual no sorgeixen gaires conflictes, però els que es donen en general es resolen de manera pacífica, encara que la majoria d'infants acudeixen a la mestra abans d'intentar solucionar-ho per ells o elles mateixes.

Amb relació a **l'atenció dels infants** durant les activitats, són un grup-classe que de manera general sempre tenen ganes de fer coses, de seguida els crida l'atenció les propostes que es porten a l'aula i, per tant, la majoria participen de les activitats. I, en conseqüència solen escoltar bastant a la mestra, tret de dos o tres infants que estan més dispersos i que coincideix que són també els que els costa més participar. Sí que és veritat també que és un grup que es distreu amb facilitat i de moviment constant. La majoria encara tenen poca paciència, però també és veritat que després d'haver fet una activitat de relaxació es mostren més pacients a l'hora de l'activitat i d'esperar indicacions per part de la mestra. Tanmateix, encara se'ls fa una mica difícil mantenir el cos en posició de descans mentre fan la relaxació i crear aquests moments de calma, tot i que, han progressat molt des de setembre fins ara, abril.

Respecte als **espais i recursos de l'escola i l'aula**, no disposen d'un racó de la calma ni a l'aula ni a l'escola en general. Dins de l'aula els recursos que més utilitzen per als moments de relaxació són: cançons, sobretot al final del dia; contes, sobretot quan acaba el matí; respiracions, en els moments que la mestra creu necessaris; i, massatges, que aquests formen part de la rutina diària per començar la tarda i s'ho fan els mateixos infants entre ells mentre de fons hi ha música relaxant.

Amb referència a les **pràctiques educatives de la mestra** envers les categories anteriors, sol intervenir en els conflictes quan els infants o la situació ho requereix. Utilitza diferents

recursos per reconduir l'atenció dels infants com gestos, demanar silenci i explicar per què han de treballar així en aquest moment o amb alguna cançó. I, pel que fa a la relaxació, de manera regular cada tarda abans de començar fa un moment de calma amb massatges i música tranquil·la, i després ocasionalment quan ella veu que és necessari doncs fa respiracions per tornar als infants a la calma.

6.6. Resum dels resultats obtinguts de l'anàlisi de necessitats.

A tall de recapitulació, he identificat una sèrie de necessitats en aquest grup-classe respecte a les variables avaluades:

- 1- Els infants necessiten el suport de la mestra per resoldre els conflictes amb calma.
- 2- Tot i que són molt participatius, també es dispersen de seguida.
- 3- Es mouen constantment i, en conseqüència, no adquireixen una bona postura asseguts a la cadira.
- 4- Els moments de relaxació, descans i de trobar la calma en un mateix encara són difícils.
- 5- En els moments d'espera és quan més es descontrolen.
- 6- Ni a l'aula ni a l'escola hi ha un racó de la calma.

Per tant, podem dir que és convenient una intervenció en aquest àmbit que doni resposta a les necessitats detectades tant a partir de les observacions com de les entrevistes. I, per això, en el següent apartat presentem el nostre material que és un recull d'activitats de relaxació basat en el Ioga i el Mindfulness, per tal de cobrir les necessitats detectades en aquest grup-classe.

7. DESCRIPCIÓ DEL MATERIAL EDUCATIU ELABORAT.

Tornada a la calma és un recull d'activitats de relaxació basades en el ioga i el mindfulness en format llibre, dirigit a infants d'entre 3 i 4 anys, tot i que, es pot dir que és apte per a infants del segon cicle d'educació infantil.

En el llibre, les **activitats de relaxació** queden dividides en tres apartats: les **respiracions**, les **asanes** o postures i els **mantres**.

La finalitat principal de la creació d'aquest material educatiu és que els infants, concretament d'entre tres i quatre anys, adquireixin eines per autoregular les seves emocions i, fins i tot, puguin arribar a realitzar exercicis de relaxació de manera autònoma a partir de les il·lustracions dissenyades per mi mateixa, sempre que primer la mestra els hagi explicat com es desenvolupen i en què consisteixen almenys un cop.

Els **objectius d'aprenentatge** que es poden assolir amb l'ús d'aquest material són:

- Conèixer i aprendre diferents maneres de relaxar-se.
- Modelar les activitats de manera que els infants en algun moment siguin capaços de realitzar-les autònomament.
- Desenvolupar una bona consciència corporal.
- Identificar les emocions pròpies i dels altres.
- Proporcionar eines als infants per començar a identificar i regular les emocions.

Per tal d'assolir els objectius plantejats, els **continguts d'aprenentatge** del nostre material són:

- Aproximació al ioga.
- La relaxació.
- Formes de gestionar les emocions.
- La consciència corporal.

D'altra banda, amb l'ús d'aquest material els infants treballaran diverses **competències específiques del currículum** (2023), concretament dels eixos 1, 2 i 4.

De l'**eix 1**, que és, un infant que creix amb autonomia i confiança, es treballaran:

- *“Competència específica 1. Progressar en el coneixement i el domini del cos, en el moviment i la coordinació, adonant-se de les pròpies possibilitats, per anar desenvolupant autonomia personal i una autoimatge ajustada i positiva.”* (p.18)
- *“Competència específica 2. Viure les emocions, expressant i reconeixent sentiments i necessitats, per anar creixent en benestar emocional i seguretat afectiva.”* (p.20)
- *“Competència específica 4. Progressar en l'adquisició de normes i hàbits saludables i ecosocialment responsables, guanyant confiança en les pròpies possibilitats i capacitats per construir la pròpia identitat.”* (p.22)

Atès que, a partir d'aquestes activitats es pretén que els infants coneguin el cos, aprenguin a respectar-lo, augmentin el domini d'habilitats motrius i del to muscular, desenvolupin l'autonomia, deixin expressar les seves emocions, comencin a detectar-les, demanin ajuda per gestionar-les i, sobretot, els ajudi a crear uns hàbits saludables des de petits.

Tot seguit, de l'eix 2, que és, un infant que es comunica en diferents llenguatges, es treballaran:

- “*Competència específica 1*. Interpretar, comprendre i expressar missatges, emprant recursos i coneixements basats en la pròpia experiència, per avançar en la comunicació i la construcció de nous aprenentatges.” (p.24)
- “*Competència específica 2*. Expressar-se de manera entenedora, personal i creativa mitjançant diferents llenguatges, explorant-ne les possibilitats i gaudint-ne, per respondre a diferents contextos comunicatius.” (p.26)

Tenint en compte que el pilar fonamental és identificar l'estat d'ànim i, per tant, les emocions, es vol que els infants siguin capaços de comunicar les seves emocions, desenvolupin l'empatia i diverses formes d'expressió a través del propi cos.

Finalment, de l'eix 4, que és, un infant que forma part de la diversitat del món, es treballarà:

- “*Competència específica 1*. Avançar en la relació amb els altres en condicions d'igualtat, creant lligams, per construir la pròpia identitat basada en els valors democràtics i de respecte als drets humans”. (p.35)

Aquesta competència també és molt rellevant perquè aquesta etapa és un moment clau perquè els infants incorporin certes pautes de convivència, aprenguin a comunicar les seves necessitats des del respecte, la qual cosa implica saber identificar-les i, sobretot, a tenir empatia amb els altres.

El recurs dissenyat es presenta en **format de llibre**, amb un total de 36 pàgines, entre les quals hi ha set activitats de respiració, set asanes o postures i dos mantres. La seva forma és quadrada i fa vint centímetres tan de llargada com d'amplada. L'acabat de la portada i contraportada és brillant i el de les pàgines interiors és mate.

El llibre es presentarà en **format físic**, ja que la idea és que els infants disposin d'ell en el racó de la calma, el puguin tocar i fer servir de manera autònoma. Tot i que, per fer possible la valoració del material educatiu elaborat, també es pot visualitzar en format PDF en el següent enllaç:
https://drive.google.com/file/d/1W3lO6O9Q8XVmqXm9KBHLY22dzyszepny/view?usp=share_link

Per fer ús d'aquest material, principalment, s'ha creat una **guia per la mestra** a partir d'unes **taules-resum** de cada activitat (veure taula 8 annex 5), en les quals es concreta l'espai, els materials, la durada, les competències que es treballen, es descriu l'activitat i es donen unes recomanacions per a la seva realització. Aquest dossier és perquè la mestra o el mestre sàpiga què s'ha de fer i com en cada una d'elles. Tanmateix, està pensat perquè, en primer lloc, els infants realitzin les activitats de manera guiada i, posteriorment, amb la pràctica, els infants siguin capaços d'identificar i relacionar les il·lustracions amb l'activitat i puguin fer-les de forma autònoma. Tot i que, les il·lustracions s'han dissenyat perquè siguin senzilles i fàcilment identificables, òbviament, els infants han de tenir uns coneixements previs sobre com es fa cada respiració, postura i, sobretot els mantres (cançons) perquè no saben llegir encara.

De totes maneres, la intenció és que el llibre estigui al racó de la calma, des del moment en què es presenti als infants, tot i que encara no hagin realitzat totes les activitats. Perquè està creat i dissenyat perquè sigui un recurs per ells i elles, que desenvolupi la seva regulació de les emocions i sentiments, que el puguin utilitzar en tot moment que desitgin o necessitin, autònomament o demanant l'acompanyament de la mestra. I, per això, ha d'estar sempre al seu abast.

Cal destacar també, respecte a l'atenció a la diversitat, que totes les activitats que s'expliquen a la guia per la mestra (veure Annex 5) estan pensades perquè les puguin realitzar tots els infants, però sí que veiem necessari que els infants amb Necessitats Específiques de Suport Educatiu (NESE), especialment els que tenen Necessitats Educatives Especials (NEE) o diversitat funcional, estiguin acompanyats en tot moment d'una mestra que els vagi guiant alhora que la tutora. A més a més, totes les activitats parteixen d'il·lustracions, que és una cosa que els crida l'atenció i ajuda a representar el que han de fer, de la mateixa manera que la mestra farà de model i gesticularà les respiracions per tal que siguin més entenedores. I, sobretot, no s'ha d'obligar a cap infant si no ho vol fer.

7.1. Prova pilot: implementació d'algunes activitats del material elaborat.

Durant el mes de maig la tutora d'I3 ha pogut realitzar una prova pilot del material elaborat. En aquest temps *la mestra ha portat a terme totes les activitats* proposades en aquest material. D'una banda, a la seva aula ha fet totes les respiracions i els mantres, ja que no requerien molt de moviment, sinó que era un moviment més tranquil sense la

necessitat d'utilitzar tot el cos. Aquestes les han estat duent a terme *gairebé cada dia al tornar del pati, per tornar a la calma* abans de començar qualsevol activitat, i també, després del migdia per començar la tarda.

D'altra banda, les asanes que són activitats amb postures que necessiten més moviment de tot el cos, les han portat a terme en les hores de psicomotricitat quan acabaven les activitats de trencar el mur, els circuits, etc. Ja que, al ser *mig grup* se'ls feia més fàcil fer activitats d'aquest tipus i han estat fent *una o dues per tornar a la calma en finalitzar les activitats de psicomotricitat*.

En el següent apartat explicarem com la mestra ha valorat el material i quins han estat els resultats d'aquesta prova pilot.

7.2.Resultats: valoració del material educatiu elaborat.

Validació de la mestra del material elaborat.

La tutora d'I3 ha pogut valorar el material elaborat, prèviament a dur a terme la prova pilot amb el seu grup-classe. I li he realitzat unes preguntes per tal que valorés el material, en relació amb la viabilitat del material, el nivell de dificultat envers l'edat, la concordança del material amb la seva aula i els beneficis que es pretenen aconseguir.

Gràcies a aquesta petita entrevista, *la mestra ha valorat positivament el material* i l'ha trobat *adequat* per a la seva aula, sobretot perquè hi ha infants de l'aula que necessiten recórrer a la calma diverses vegades al dia. Així com, també considera que el material és *entenedor* per a infants d'I3, ja que creu que les il·lustracions fan més fàcil la comprensió de l'activitat. Està convençuda que el grup-classe serà capaç de seguir les activitats a partir del seu modelatge i d'unes normes a l'hora de portar-ho a terme. I, per tant, creu possible que mitjançant el material els infants poden aconseguir millorar la relaxació, la gestió emocional, la consciència corporal..., en definitiva, els objectius plantejats. Finalment, esmenta que encara serà més adequat de cara al següent curs quan els infants estiguin a I4, però de totes maneres mostra moltes ganes per dur a terme la prova pilot i posar el material en pràctica.

A continuació, es mostren les preguntes que li vaig fer a la mestra envers el material elaborat per a contribuir a validar-ho així com les seves respostes:

1. *Creus que el material elaborat és entenedor per infants de 3-4 anys?*

Sí, és entenedor perquè com hi ha les imatges, jo penso que serà molt entenedor.

2. *Creus que els infants de la teva aula podrien seguir les activitats del material amb la teva guia?*

Sí. Jo penso que sí. Perquè si primer hi ha un modelatge i hi ha unes normes de com s'ha de portar a terme i com s'ha de fer cada exercici, penso que potser no tots, però segur que n'hi ha alguns de molt adients perquè puguin arribar a fer-ho autònomament.

3. *Creus que el material podria estar a l'abast dels infants a la teva aula?*

Sí. Penso que sí. Potser per I3 més de cara al tercer trimestre i, sobretot, ho veig de cara a quan estiguin a I4.

4. *Per tant, creus que el material és adequat pel teu grup-classe?*

Penso que seria adequat per tots els grups-classe, el meu principalment. Perquè hi ha uns quants infants que necessiten recórrer a la calma diverses vegades al dia.

5. *Creus que el material pot aconseguir el que pretén i millorar la relaxació, la gestió emocional, la consciència corporal... dels infants?*

Segur que sí. Si li fas un bon modelatge i entenen cada exercici, perquè serveix... Sobretot explicar-los per què serveix i com poden aconseguir aquesta calma, crec que sí.

6. *Vols afegir alguna cosa?*

El portaré a terme a l'aula.

Valoració de la mestra del material després d'utilitzar-lo a l'aula.

Més endavant, un cop la mestra ha dut a terme totes les activitats del material elaborat, l'he tornat a entrevistar, breument, per tal que m'expliqués com ha funcionat el material en la prova pilot, amb preguntes sobre quines activitats ha realitzat, com s'han mostrat els infants durant les activitats, com han rebut el material, que ha vist durant aquest temps i la seva visió del material un cop l'ha posat en pràctica.

La mestra ha comentat que els infants han sigut *capaços de seguir les activitats* amb la seva guia i s'han mostrat molt motivats i participatius, perquè, segons ella, el fet que els infants sàpiguen quina és la finalitat d'aquestes activitats i el perquè les fan, els motiva a aconseguir-ho. Respecte a l'evolució dels infants durant aquest temps, ha pogut veure com els infants han deixat d'exagerar les respiracions durant les activitats per *respirar*

tranquil·lament però sent conscients. I, també, durant les últimes setmanes ha vist com *alguns infants han agafat el material de manera autònoma* perquè ja coneixien les activitats.

Després de dur a terme totes les activitats *ha fet una proposta sobre un dels mantres*, concretament el d'“Oh mani padme hum”. Creu que en ser un mantra en el qual no han de fer cap moviment els costa més arribar a la calma. I ens ha fet saber que hi ha un mantra que es diu “Sa-ta-na-ma”, que alhora que diuen cada sí·laba han d'ajuntar uns dits de les mans. I aquest petit moviment fa que els infants necessitin una concentració més elevada, la qual cosa els ajuda a arribar abans a la calma.

Finalment, ha corroborat que *el material és adequat per la seva aula, tant a nivell de dificultat, com per la duració i els tipus de materials requerits*. Sobre l'espai sí que ha esmentat que, tot i que, dins l'aula tenen l'espai suficient per fer les activitats de les asanes, en ser tot el grup sencer creu que *és millor fer-ho a l'aula de psicomotricitat, ja que en aquell moment són mig grup*. I també ens ha afirmat que ho continuarà el curs que vinent, on creu que pels infants serà molt més profitós.

A continuació, mostrem les preguntes i respostes de l'entrevista a la mestra:

1. *Quines activitats has realitzat i en quins moments?*

A l'aula hem portat a terme totes aquestes que són de respiració, que no necessiten tant de moviment, però que necessiten un moviment com més tranquil, que no necessiten tot el cos. Si no que entre la respiració i poder modelar amb les mans i els braços. Aquestes les hem fet quasi cada dia, per no dir cada dia, quan arribem del pati, que necessitem fer alguna activitat i hem d'estar calmats i tornar a la calma. I quan a les tres també arribem. Després els dies de cada dia abans de marxar la veritat és que no ho necessiten, però abans de fer les activitats sí. I al dematí, a primera hora, tampoc perquè tenim una entrada relaxada i ja entren molt tranquils i no estan esverats.

I, després, aquestes d'aquí que són més de moviment de tot el cos sí que les hem fet a les hores de psicomotricitat, quan hem acabat de fer les activitats de trencar el mur, els circuits, etc. Com és amb mig grup, són menys, i per tornar a la calma hem fet una o dues activitats. I com que també hi ha la il·lustració doncs ells poden seguir-les.

2. *Els infants han pogut seguir les activitats de relaxació proposades?*

Sí, si perfecte, els agraden molt.

3. *Els infants s'han mostrat motivats i participatius durant les activitats?*

Sí. Els agraden molt, perquè tot el que sigui fer activitats noves i que saben un perquè les fan, sobretot saber el perquè, no és fer una activitat i ja està, no, és ara anem a tornar a la calma i això ens ajudarà, a més a més també els motiva quan els diem a casa també podem fer-ho quan estem nerviosos, quan estem enfadats, podem ensenya'ls-hi al pare i la mare com ho fem, i a ells això de poder transmetre tots aquests coneixements a casa doncs els agrada molt.

4. *Has pogut veure algun canvi, en relació amb la seva actitud, relaxació o consciència corporal, entre realitzar les activitats o no fer-les?*

La veritat és que en un principi ells exageraven molt quan agafaven aire o amb els moviments, però de mica en mica han anat entenent que no és qüestió d'exagerar els moviments ni exagerar la respiració. Si no el contrari, respirar normal, però ser conscients d'aquesta respiració, ser conscients de quan aixequem els braços, o l'activitat que sigui, quan agafem aire i quan el traiem tranquil·lament, també doncs fem un moviment per recordar que l'hem de treure. I això crec que els va molt bé per centrar-se en ells mateixos i en aquesta percepció de què estan fent en aquell moment.

5. *Els infants han tingut interès per agafar el material de manera autònoma?*

Ara aquestes últimes setmanes sí que hi ha hagut. Generalment, agafen aquest material els que menys ho necessiten, però els agrada fer-ho perquè com ja de per si són conscients del que fan i, generalment, són més tranquils, pensen més, doncs són els que ho agafen més. Que no pas els que potser ho necessitarien més, que són com més nerviosos o van més a la seva. Però de mica en mica i com ho continuarem l'any que ve, el curs que ve, crec que seran més conscients aquests que més ho necessiten. Si més no, diguin-les ves a buscar algun material, que t'agradaria fer? Respiracions? Portar-ho a la pràctica. Penso que ho podem fer.

6. *Després de la realització d'algunes activitats de relaxació del material elaborat, creus que encaixa a la teva aula, respecte a l'espai, materials necessaris, duració i nivell de dificultat?*

Si, sobretot aquests que són de respiracions i de tornar a la calma sense tant de moviment, que hi ha un moviment més petit, penso que a l'aula es pot portar a terme perfectament i està adequat, i això ja et dic, i sobretot pels infants que són més moguts. I les activitats que són més de moviment, doncs, sí que és veritat que hi ha un espai a l'aula i podem fer-ho, però també he de dir que tinc un grup d'infants que s'esveren molt ràpidament, n'hi ha alguns que més i d'altres que menys. I llavors segons que els esvera, més que esverar-se és que fan tonteries, s'ho prenen com un joc, etc. L'any que vé, encara serà més adequat per ells, a I4.

7. Vols afegir alguna cosa que t'hagi sobtat o que es pugui millorar, ara que ja has posat en pràctica el material?

L'únic que jo potser milloraria, no milloraria, no és qüestió de millorar, és que potser he vist que en el mantra "oh mani padme hum" que no han de fer res, sí que he notat que quan ells són conscients que han de fer una cosa a part de respirar o a part de fer un mantra, necessiten un poder de concentració molt més alt i això fa que arribin a la calma abans. I si de cas, coneixem un mantra que es diu "satanama" que va amb els dits de les mans, que necessita estar molt atent i això els ajuda a arribar aquesta calma i a aquesta concentració.

8. CONCLUSIONS GENERALS

8.1. Conclusions.

Gràcies a l'elaboració d'aquest treball he pogut desenvolupar una recerca bibliogràfica exhaustiva, la qual m'ha proporcionat molts coneixements sobre el Ioga i el Mindfulness en infants i, també, sobre la importància de la relaxació a l'aula d'infantil i, la manera en què podem incentivar-la. Tot i que, les pràctiques com el Ioga ja són presents a moltes escoles, crec que no està prou estès, ja que en cap de les escoles que conec es du a terme i, de manera general, no s'és conscient de la quantitat de beneficis que aquestes pràctiques aporten en l'infant i en l'harmonia de l'aula.

Així doncs, a partir dels coneixements adquirits durant el desenvolupament del marc teòric, com també de tota la informació recollida en les entrevistes i, les dades extretes de les observacions participants en el grup-classe d'I3, he pogut obtenir els recursos necessaris per a dur a terme el disseny d'un material basat en respiracions, postures i mantras de Ioga i Mindfulness, a través del qual els infants poden treballar la relaxació, la gestió emocional i la consciència corporal.

Per concloure, considero que és un material molt intuïtiu pels infants, fàcil de recordar i molt flexible per la mestra, ja que el pot utilitzar en qualsevol moment segons les necessitats que vulgui cobrir i fent la combinació d'activitats que en aquell moment desitgi o cregui convenient. A més a més, el material ha estat valorat molt positivament per la mestra de l'aula d'I3, la qual també, ha realitzat una prova pilot per comprovar l'adequació i la viabilitat d'aquest amb uns resultats molt positius. De fet, ha pogut portar a terme totes les activitats del material diverses vegades i, ha vist com els infants han sigut capaços de seguir els exercicis i mostrar una evolució favorable en aquest mes escàs. La qual cosa m'ha fet molt feliç, tot i que, per incompatibilitat d'horaris em quedo amb les ganes d'haver pogut guiar alguna activitat.

8.2.Objectius assolits i limitacions.

Pel que fa als objectius que es pretenien assolir amb la realització d'aquest Treball de Fi de Grau, puc afirmar que he assolit tant l'objectiu general com els específics plantejats a l'inici del treball.

En primer lloc, he fet una cerca i anàlisi dels recursos de ioga, ja existents, específicament per a infants, que m'ha permès dissenyar el recull de manera diferent als observats. En segon lloc, he pogut reafirmar i completar les necessitats del grup-classe, que havia observat durant les pràctiques, a través de les observacions participants i de la informació que la tutora va comunicar en les entrevistes. En tercer lloc, he aconseguit dissenyar un recull d'activitats de relaxació i una guia conjunta pels docents, assolint així l'objectiu general, que era la creació d'un recull d'activitats de relaxació, format per activitats de relaxació, asanes i mantres. Tot això, gràcies a la recerca bibliogràfica, mitjançant la qual he pogut aprofundir en els coneixements sobre Ioga i Mindfulness. En darrer lloc, s'ha pogut realitzar una prova pilot del material elaborat, en el mateix grup-classe per al que es va plantejar, amb la valoració prèvia de la tutora de l'aula sobre el grau de viabilitat i adequació del material, i una altra valoració després de la realització de la prova pilot que va consistir en la implementació de diverses activitats per part de la mestra (avaluació post-intervenció).

Quant a les limitacions trobades durant l'elaboració d'aquest Treball de Fi de Grau, la veritat és que han sigut poques i han estat relacionades sobretot amb el tema del dibuix. D'una banda, perquè en iniciar el treball no tenia el suport per dibuixar digitalment i vaig haver de demanar i comprar materials. I d'altra, perquè il·lustrar totes les activitats de

relaxació no ha estat tan fàcil com pensava, ja que no és un àmbit que domini i m'ha angoixat en diversos moments.

8.3. Noves línies de recerca.

Com a noves línies de recerca, a partir del present Treball de Fi de Grau, es podria implementar el material durant més de temps, com un trimestre o inclús tot el curs, per poder fer una valoració i un seguiment més detallat dels beneficis que van aconseguint els alumnes i sobre el grau d'autonomia amb el que els infants utilitzen el material.

D'altra banda, seria interessant, que es pogués dur a terme en diferents nivells d'infantil i fer una comparativa sobre com s'utilitza en els diferents cursos, quins beneficis destaquen en cada nivell, a quina edat els crida més l'atenció o ja saben més del tema, etc. I valorar la seva eficàcia en tota l'etapa d'infantil.

8.4. Reflexió personal de l'experiència en realitzar el TFG.

Abans de començar aquest treball estava molt angoixada i espantada per tot el que, en el meu cap, suposava el fet de realitzar el TFG, ja que el visualitzava com un treball molt complex i extens, el qual s'havia de dur a terme en un temps breu i del qual depenia poder treure'm la carrera. Òbviament, hi ha coses que si són veritat com que s'ha d'aprovar per poder obtenir el títol, però després de la primera reunió informativa de l'assignatura vaig relativitzar i em vaig tranquil·litzar perquè vaig entendre que era un treball assequible pel temps establert i que la complexitat no distava molt d'algun treball que haguéssim fet durant la carrera. I, finalment, ho vaig poder veure com una assignatura més en la qual només havia de dedicar-me a fer el treball.

De totes maneres, un cop vaig tenir la idea clara i vaig veure tot el volum de feina que em venia a sobre, li vaig voler dedicar totes les hores possibles, fins i tot dies sencers, a causa del meu perfeccionisme i l'ansietat de pensar que no tindria temps d'acabar-lo, la qual cosa només em generava més angoixa encara. Però, gràcies al cronograma que em vaig fer més endavant vaig poder organitzar-me millor, repartir-me la feina i visualitzar les tasques a fer en el temps que anava establint. Tot i això, el fet d'haver avançat molta feina al principi i portar el meu cronograma al dia, ha fet que arribi al final del treball molt més tranquil·la i sense presses. Durant aquest temps, el que m'ha mantingut sempre amb ganes de posar-me a fer feina era que la idea m'agradava molt i em motivava, era un repte i el volia aconseguir.

Després d'haver finalitzat el Treball de Fi de Grau, puc expressar que estic molt orgullosa de la feina feta, d'haver sigut capaç de dissenyar i crear un material per a infants i mestres, la qual cosa em semblava impensable en un principi. Perquè quan em plantejava crear material o situacions d'aprenentatge pels meus futurs alumnes no em veia preparada, ni amb les suficients idees per fer-ho, perquè fos motivador pels infants, transversal, que fos significatiu, etc. Però ara que veig el treball acabat m'adono que, realment, soc capaç de fer-ho. I no només de dissenyar-ho sinó també de crear-ho. I, la veritat, és que a nivell personal i emocional em motiva molt de cara al meu futur, perquè és quan veritablement em veig ja com una mestra i, sobretot, preparada per afrontar el que és portar una aula d'infantil, fins que l'experiència em vagi aportant els coneixements i recursos que no s'aprenen a la carrera.

Tanmateix, penso que és important ser gairebé un expert en els temes que vulguis desenvolupar a l'aula i, per tant, a l'hora de crear situacions d'aprenentatge has d'aprofundir al màxim els teus coneixements, documentar-te o formar-te, per tal de crear activitats que siguin segures pels infants i que els aporten informació veraç. Per la qual cosa, em veig amb més ganes que mai de continuar formant-me, a partir de cursos que m'aportin coneixements sobre diversos àmbits que m'agradaria treballar a l'aula d'infantil. Crec que és el més important que m'emporto d'aquest treball, ja que, tot i la situació tan difícil que se'ns està posant a les persones que acabem la carrera per començar a treballar i que fan que em replantegi el meu futur, doncs ho veig com molt positiu, el fet d'haver retrobat la motivació de seguir en el camí de l'educació i continuar formant-me per poder donar el millor de mi a l'aula i atendre els infants com cal i mereixen. Espero no oblidar-ho mai, ni perdre la vocació que em va portar a estudiar aquesta carrera i, ser la mestra que sempre he volgut ser.

9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Almirón, M., Giménez, G., Olguin, G. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas*, 53, (no.2). Recuperat de http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1816-89492020000200137#B26

Bergadà, N. (2020, novembre 28). Fem ioga a l'aula. [Entrada blog]. Recuperat de <https://natibergada.cat/ioga-aula/>

Cano, C. (2019, abril 17). Yoga y educación: un acercamiento inevitable. [Entrada blog]. Recuperat de <http://fcioga.org/Blog/post/yoga-y-educaci-n-un-acercamiento-inevitable>

Cervantes, I. (2019). Método Suryakinaram Yoga para niños. *Kaivalya Yoga*. Recuperat de <https://kaivalyayoga.net/metodo-suryakiranam-yoga-para-ninos/>

Cervantes, I. (2019, agosto 27). Yoga y meditación para niños: una conexión mágica. [Entrada blog]. Recuperat de <https://kaivalyayoga.net/yoga-y-meditacion-para-ninos-conexion-magica/>

Cervantes, I. (2019, diciembre 11). ¿Qué es el mindfulness y por qué los niños lo necesitan. [Entrada blog]. Recuperat de <https://kaivalyayoga.net/importancia-del-mindfulness-para-los-ninos/>

Cervantes, I. (2020, febrer 12). Pasos para ayudar a los niños a manejar la frustración. [Entrada blog]. Recuperat de <https://kaivalyayoga.net/pasos-para-manejar-la-frustracion/>

Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil. Recuperat de <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8851/1955221.pdf>

Diederichs, G. (2010). *El meu primer llibre de ioga*. Barcelona: Cruïlla.

Garcia Debesa, D. (2011). *Ioga i educació, un aprenentatge per la vida*. Barcelona: Abadía de Montserrat.

Koegler-Jacquet, S. (2019). *Simplíssim, el llibre de ioga més fàcil del món*. Barcelona: Larousse.

Lahoza, L. (2012). Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica. *Artista digital*, (no.25), pp.10-19. Recuperat de https://www.afapna.com/aristadigital/archivos_revista/2012_octubre_0.pdf#page=12

Pajalunga, L. (2017). *Juguem a fer ioga*. Barcelona: Vicens Vives, S. A.

Pajalunga, L. (2022). *Dino ioga*. Barcelona: Cruïlla.

Ramos, J. (2019). *Mindfulness: aprende a disfrutar el aquí y el ahora*. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=OF-bDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=que+es+el+mindfulness&ots=zmlzqXQ9B5&sig>

[=ifUasHh5-](#)

[Lf3p5LaIB22x3bbM7o#v=onepage&q=que%20es%20el%20mindfulness&f=false](#)

Regarder, B. (2015, maig, 30). ¿Qué es el Mindfulness? Las 7 respuestas a tus preguntas. *Portal Psicología y Mente*. Recuperat de <https://psicologiaymente.com/meditacion/ques-mindfulness>

Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del psicólogo*, vol. 27, (no.2), pp.92-99. Recuperat de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77827204.pdf>

Verde, S. (2015). *Yo soy Yoga*. Madrid: Gaia.

10. ANNEXOS

ÍNDEX ANNEXOS

Annex 1. Consentiment.	35
Annex 2. Entrevistes.	35
Annex 3. Notes de camp.	44
Annex 4. Pautes d'observació.	46
Annex 5. Guia per la mestra.	50

Annex 1. Consentiment.

UNIVERSITAT DE BARCELONA

BERTA PALOU JULIÁN
Cap d'estudi del Grau de Mestre d'Educació Infantil

SOL·LICITA a: LAIA KITZ ESPINOSA
el vistiplau perquè l'estudiant ANUBIA HEREDIA CATALÁN
matriculat/da a l'assignatura Treball de Fi de Grau de Mestre d'Educació Infantil pugui
assistir com a observador/a en el centre que dirigeix durant el període 13 de
març al 14 de març de 2024

BERTA PALOU JULIÁN
DNI: 38116559Q
Data: 2024.03.14
+01'30'

Signatura: Dra. BERTA PALOU JULIÁN

ACCEPTACIÓ

Laia Kitz Espinosa
- DNI: 43626994L
(TCAT)
Signatura: _____

Signat digitalment per Laia Kitz Espinosa - DNI: 43626994L (TCAT)
Data: 2024.03.02 21:39:17 +01'30'

Barcelona, 2 de març de 2024

Annex 2. Entrevistes.

ENTREVISTA TUTORA I3

- Pots explicar com és el teu grup classe? Quants infants són, com són i es comporten en general...

És una classe d'I3, formada per 19 infants (8 nens i 11 nenes). Entre ells hi ha un infant amb un diagnòstic de TEA i els altres nens i nenes, com tots, tenen peculiaritats, cadascú les seves. Són un grup força cridaner, però a l'aula respecten força. Però els hi ha costat molt per exemple, fer l'estona de calma, els hi costa moltíssim. Ara (abril) des de setembre, són capaços d'estar a l'hora de relaxació, abans de començar la tarda, amb el cap tranquil i escoltant la música, amb els altres fent els massatges, però ha costat moltíssim. Generalment, solen escoltar quan expliques les coses, se n'engresquen, els agrada fer les activitats... En general, solen escoltar i estar atents, n'hi ha alguns que els costa més, encara hi ha alguns infants que madurativament encara els costa una mica les ordres a gran grup, qualsevol ordre que no haguem treballat abans (d'anar a buscar alguna cosa en concret) els hi costa molt, tot i que hi ha de tot. Però en general els costa una mica. Però bé són molt macos i me'ls estimo molt.

- Trobes que estan igual de concentrats en tots els moments del dia? En quins no?

No, al matí estan més concentrats, no sé si més concentrats o més adormits. Però sí que és veritat que al matí són capaços, també per això és fan més les instrumentals al matí i a les tardes fem activitats més d'experimentació (plàstica, música...) també el joc simbòlic i l'hora del conte que, tot i que, els hi costa estar atents a les tardes, un conte sempre és molt més fàcil d'atreure l'atenció que no pas qualsevol altra activitat. En canvi, quan hem de fer racons, activitats logicomatemàtiques o hem de treballar les lletres o els noms, tot i que encara no ho fem gaire, doncs això ho fem al dematí, que vulguis com no aprofitem qualsevol moment del dia per treballar els continguts, però sobretot al dematí són pot ser una mica més entre cometes curriculars, tot i que tots ho són, que no pas a la tarda.

I si veritablement es nota que, ja sigui perquè a vegades estan cansats o perquè tenen son també. Avui, per exemple, com ara ja no dormen després de dinar, doncs en el moment de la relaxació dos infants s'han quedat adormits una estoneta llarga.

Dins de la franja del matí, millor primera hora que quan tornem del pati. Però sí que és veritat que si tornem del pati i intentem fer una respiració i un moment de calma, tornem a ressituar que farem ara i ho expliquem bé i tot, generalment són coses que engresquen, són jocs, activitats que tenen un punt de repte i s'engresquen perquè tot té un punt de joc, doncs no els comporta cap feinada que han d'estar quietes pensant.

- A la programació curricular de l'escola es té en compte les activitats de relaxació? Realitzes alguna activitat de relaxació? Quina?

A infantil, el que intentem és que cada vegada que tornem del pati hi hagi un moment de relaxació. El moment de relaxació que fem quan tornem del pati al dematí és fer unes quantes respiracions, agafant l'aire pel nas i traient-lo per la boca, una mica així per centrar-se i perquè aquesta consciència de la respiració fa que et centris. I després de l'entrada de la tarda, que ara juguen al pati després del migdia, a l'espai migdia, sí que fem uns momentets de relaxació més llargs, en els que posem música clàssica, en què hi ha un parell d'infants que passen fent una miqueta de massatge. Però clar després també tens l'inconvenient que s'adormen alguns, perquè ara no fan migdiada. Però sí que intentem que hi hagi moments de calma, de tornada a la tranquil·litat.

- A l'aula o a algun lloc de l'escola hi ha un racó de la calma?

No, la veritat és que no. Sí que és veritat que a l'escola hi ha alguns infants que, per les seves característiques, s'han hagut de crear uns espais de calma perquè quan es posa molt nerviós necessita un espai per ell sol on ningú el miri. Doncs per aquests casos sí que s'ha creat un espai en el qual ell se sent segur, protegit i pot tornar a la seva pròpia calma, que segurament no és la mateixa que els altres. En el meu cas, l'infant que tinc, que té unes peculiaritats diferents dels altres, no ho necessita, sí que és veritat que a vegades s'enfada, però accepta que l'abracis, quan està molt enfadat pot ser no, però tampoc necessita un espai per ell sol. Encara no ho necessita, pot ser més endavant si es veu necessari s'intentarà però per ara no. Però no estaria malament tenir.

- Has fet alguna vegada ioga, mindfulness o alguna activitat relacionada amb aquestes pràctiques?

Sí, cada dematí intento fer una miqueta de meditació i una miqueta d'estiraments i postures de ioga. Primera, perquè a mi em va molt bé. Vaig començar fa tres anys perquè el grup que vaig tenir anterior, va ser un any post pandèmia i era un grup molt potent a nivell de diferents infants amb diferents necessitats educatives diferents. No hi havia cap diagnòstic, però si que tenien unes casuístiques molt potents i jo necessitava venir a l'escola cada dematí amb un nivell de tranquil·litat molt gran, per poder encarar el dia. Quan acabava el dia em semblava que necessitava una altra meditació per encarar la tarda. Perquè veritablement, no m'havia trobat mai amb un grup que em necessités tant l'atenció, que no veia gaire com l'evolució era tan lenta tan lenta i hi havia tants de fronts oberts que em costava molt. Llavors per la meua pròpia salut vaig haver de fer uns moments de meditació, de fer una miqueta d'aquests mantres (ho faràs molt bé, avui anirà tot bé, no perdràs la paciència, atindràs a tothom...).

I, a vegades també, el que et plantejes és com hi ha tants infants que necessiten la teva atenció, sense voler, descuides els altres que van fent. Perquè com van seguint i van fent, doncs, a vegades no et pots ni acostar. Llavors, era a veure, aquest infant es que no me l'he mirat, ell funciona sol, però també necessita que te'l miris. Doncs prendre aquesta consciència que has d'intentar estar per tothom, que a vegades és difícil. I m'ha anat molt bé, i el ioga m'agrada molt i també el practico a estonetes, si més no faig postures, no faig una classe de ioga sencera perquè ja faig Pilates. I m'ha anat molt bé la veritat.

- I amb els infants?

Amb infants el que fem és quan hi ha la setmana de la salut, abans de la pandèmia venia una professora de ioga i ens feia una sessió a cada aula, curta per a infants. Quan va venir la pandèmia això es va haver de deixar de fer. Llavors, aquests anys no teníem a ningú, però al cicle em van proposar si volia fer-ho jo i vaig pensar que per fer-ho amb infants, com jo ho faig encara que de manera autodidacta amb Youtube i així. Però bé vaig pensar doncs mira sí. I ho vaig preparar i la veritat és que em va agradar moltíssim i els infants penso que s'ho van passar força bé. Hi ha molts infants que quan els hi parles, diuen que a casa també fan ioga o que el pare o la mare ho fan, coneixen els noms de les postures dels animals, per tant, és una cosa que jo crec que hi ha infants que a casa ho senten. I la veritat és que ens ho vam passar molt bé, les altres mestres van dir que l'any que ve ja podíem tornar-ho a fer i vaig dir que si estava aquí doncs cap problema.

- Creus que fer activitats de relaxació basades en aquestes pràctiques podria aportar beneficis en infants d'I3? De quin tipus? En quines competències, capacitats, sabers, àrees del desenvolupament?

Jo penso que aquests moments de relaxació van bé a tothom. El que és veritat també és que necessita una implicació de ser conscients de la teva respiració, d'estar-me quiet, no m'ha d'importar el que està al costat, etc., i això amb infants tan petits doncs hi ha infants que els és molt fàcil, perquè ells mateixos ja són tranquils, saben estar i quan ha d'asseure s'estan quietos, però hi ha d'altres que encara estan en aquesta època de jugar, de mirar que fa el del costat, tu els dius aixeca una cama i aixequen el braç i la cama i fan una tombarella, que no són tan escoltadors encara i no són tan conscients.

Però la veritat, és que jo quedo parada, que va anar força bé. I clar a mesura que vas pujant doncs cada vegada són més conscients. També és veritat que els que són trastos. També és veritat que a mesura que creixen els fa més vergonya i miren que fa el del costat. Llavors una cosa compensa l'altra. Però la veritat és que si els crees una mica l'ambient, igual que a l'aula que si els montes una mica de pel·lícula doncs atrau més, com tot. Fas una feina i els diu "això no sé potser us costarà una mica no?" o "ui aquesta postura, no sé, a veure si...", els atrau més.

I penso que és beneficiós, això de respirar, el fet d'agafar aire pel nas i treure aire per la boca, que n'hi ha alguns que ho fan i d'altres no, però si més no com que fas moviment ells mateixos associen i com hi ha moviment també crides l'atenció. I bé, jo penso que els va bé.

- Creus que seria viable incorporar activitats de relaxació, ioga i meditació amb els infants a l'escola de manera més o menys regular? I en concret a la teva aula? En

quin moment de la jornada escolar seria més adient en el teu grup classe? En quin lloc, quanta durada...?

Sí, jo penso que sí. Mira ara mateix que estaven com una moto. A vegades no és tant a nivell sistemàtic com trobar el moment, hi ha moments que ho necessiten i hi ha moments que no. Per exemple: el dilluns al dematí no se m'acudiria fer ioga perquè se'm quedarien adormits, però un divendres que ara fa sol, ara fa fred, estem tots com una moto, que veníem de jugar i no hem tingut temps... Aquest moment, de la mateixa manera que cantes una cançó o expliques un conte o preguntes que és el que més us ha agradat avui i fas un tancament, doncs aquests moments encara que sigui per marxar a casa, penso que també es pot fer. Si que fer ioga potser és més complicat perquè aquí, en la manera que nosaltres estem a l'aula, asseguts en una cadira, però perquè no?, segur que trobaríem alguna manera, alguna postura, alguna cosa que podríem fer. I, sinó en altres moments, per exemple quan tornem al pati, doncs fem una rotllana, que això dura 5 o 10 minuts i penso que és beneficiós i que es podria fer. Clar com tot, has de creure-hi. Si trobes una persona que hi creu doncs sí. Clar, posar-ho com a línia d'escola hauria de ser una cosa de claustre. O fer-ho a nivell de cicle, que tothom estigués d'acord, que tothom hi trobés el valor, etc. Són coses que tu dins de l'aula pots fer perquè tens dret de càtedra, però l'interessant seria fer-ho a infantil 3, 4 i 5 i fins i tot seguir. Però llavors hauria de ser una decisió de claustre. I si que és veritat que si tu creus en aquestes coses ho potencies, però si no hi creus o no trobes la necessitat o penses que no serveix per res doncs inconscientment dius bé avui no ho fem i vas deixant les coses. Perquè això ens ha passat amb moltes altres coses, que han començat que funcionaven, però que després es van diluint. Però si que és veritat, que penso que són coses que funcionen i que estaria bé de fer-ho.

- Et resultaria útil tenir un recull d'activitats a l'aula per a treballar la relaxació i concentració a l'aula a través del ioga, mindfulness, etc.? Penses que els nens i nenes podrien fer un ús autònom d'aquest material amb la teva guia puntual?

Jo crec que estaria molt bé de tenir-ho, estaria superbé. I tenir-ho de manera autònoma, la veritat és que aquests són capaços de fer coses autònomament. Llavors, tenir un lloc on ells puguin anar a buscar alguna cosa que fos fàcil de posar i endreçar després, i que ells lliurement ho puguin fer, estic segura que quan tenim aquesta estona lliure de 20 minuts molts infants anirien. Jo penso que els faria entre cometes gràcia, perquè és clar els ha de fer gràcia perquè ells no troben el fet de si faig això m'anirà bé per tal i tal. Però sí que és veritat que si primer se'ls dona una guia, de mira ara podem aprofitar i fer això, fer una rotllana i fer-ho, doncs seria xulo de veure-ho, seria interessant.

- Tens alguna formació o coneixements, o de forma autodidacta, per incorporar activitats d'aquest tipus en el teu grup classe? De quin tipus? Penses que et podria anar bé rebre formació?

Si clar, sí que és veritat que si tu no has fet mai ioga ni li veus la necessitat, doncs el que dèiem abans que ja no és qüestió de què t'agradi o no, és qüestió que si tu no la practiques o tu no hi veus el benefici personal doncs no ho pots vendre ni ensenyar. A l'escola t'has de creure mínimament el que vas a vendre. Si has d'entusiasmar a les criatures ho has de fer amb aquella il·lusió com si fos el millor del món, perquè sinó els infants diran aquesta no l'importa. Eduques amb sentiment i sinó hi ha sentiment ja pots anar fotent. Llavors hi ha d'haver algú que mínimament s'ho cregui, trobi el perquè i, a més, ho hagi fet alguna

vegada. Perquè sinó no pots donar indicacions concretes per arribar correctament a la postura, sent conscient de com fer-ho.

- Tens prou ajuda per portar a terme activitats de relaxació....?

A veure a infantil 3 hi ha l'ajuda de la TEI, però no la tenim tota la jornada per la nostra classe sinó que la compartim amb l'altra I3, per tant, en algun moment del dia la tenim. Però penso també que, si es pot fer de la mateixa manera que fas una classe normal i es pot ensenyar, modelar com es fa i tu després quan ells tenen l'oportunitat de poder-ho fer tu estàs per l'aula controlant, de la mateixa manera que estàs atenta a si es barallen o no es posen d'acord en alguna cosa. Doncs és la mateixa manera en què tu estàs aquí una mica conscient, perquè no ho voldran fer tots a la vegada, potser seran tres o un, llavors tu estàs una mica pendent si et ve a demanar ajuda "i això com es fa" i tu li pots dir "doncs mira això es fa..." i pots estar per ells i elles. Si hi ha una altra persona doncs encantada de la vida. Però una aprèn a estar sola també. Potser en algun moment determinat hi ha alguna cosa que no surt tan bé, però bé fas el que pots.

- Vols afegir alguna cosa més al respecte?

Estaré encantada de la vida que vinguis un dia i ens ho presentis, sembla que estigui fet per mi.

ENTREVISTA ISABEL ESCOLA DE IOGA

- Podries explicar una mica qui ets i la teva formació?

Comencé muy jovencita, en una época en la que no se hablaba de Yoga, era difícil encontrar información. Aun así, encontré una primera formación de profesoras que duró cuatro años. Y después de esa formación ya me puse a dar clase. Hice una segunda formación y, desde entonces, no he dejado de formarme en diferentes líneas del yoga, yoga terapéutico también, luego he viajado mucho a India y me he formado allí. En el aspecto de escuela lleva casi treinta años funcionando esta escuela, dedicada plenamente a la enseñanza del yoga. Pero comencé cuando tenía veintiún años, era muy jovencita y ya me sentía atraída por este mundo, y no he dejado de formarme. Porque es un camino, que como todos los que llevan corazón, no tienen un fin, uno tiene que irse reciclando y, eso, te refresca la curiosidad, las ganas de aprender, la innovación, la creatividad...

- He vist que fas ioga per a infants a partir del mètode Suryakinaram, pots explicar en què consisteix aquest mètode?

Suryakinaram, "surya" significa sol y "kira" es rayo. Suryakinaram son rayos de sol. Y es porque desde pequeña he sentido la necesidad de plantar mi semilla o poner mi granito de arena para mejorar el entorno, porque hay mucho sufrimiento en la sociedad. Entonces, yo sentía que, si ayudamos a los niños, que están ahí con toda su plena potencialidad, si nos constituimos como un buen espejo para ellos, ellos a su vez luego van a reflejar ese aprendizaje. Y por eso me puse a profundizar en el yoga para niños, que en ese momento tampoco había nada, me puse a investigar en la enseñanza para niños, pero si en ese momento para adultos era muy poca la información pues para niños nada. Me encontré con una escuela del país vasco que incluso había escrito un libro, la mitad en castellano i la otra en vasco. Y ellos explicaban como aplicaban el yoga dentro del aula, pero claro yo lo quería más bien fuera del aula en ese momento, quería que fuera un espacio que los

niños pudieran conectar con sus cuerpos, la respiración, aprendieran a lo mejor a gestionar emociones, enseñarles y darles herramientas.

Y ese fue el inicio de Suryakinaram, que ni siquiera tenía nombre. Porque yo empecé con las ilustraciones, primero yo y luego ayudada por un ilustrador que siempre ha estado a mi lado, y al principio era como establecer un puente que ayudara al niño a conectarse con el adulto. Porque si te das cuenta el mundo de los adultos es muy duro, entonces el niño crece a través de normas constantes, en casa, en la escuela... Todo son normas. Entonces no quería que el yoga fuera como otra instrucción más, como ahora haz esta postura, ahora haz esta otra y ahora te tienes que relajar... Quería como potenciar el mundo mágico de los niños, que sintieran ilusión por hacer las posturas. Y entonces se me ocurrió, que no existían tampoco ni cartas ni nada, hacer estos animalitos. Y fue un éxito tremendo, porque allí se estableció un vínculo entre los niños y yo tremendo, tenían muchas ganas de venir, se fijaban en los animalitos, querían hacer todo lo que yo les enseñaba. Y entonces empecé a desarrollar más, más, más. Hasta crecer a un punto, en el que lo pude registrar como un método de enseñanza en la Generalitat de Catalunya.

- ¿Y cómo se desarrollan esas clases con los niños? ¿Como funcionan?

Pues depende de las edades, porque así como en un principio empecé con niños muy chiquitos y venían con sus madres, que era más como un yoga en familia. Luego se abrieron más necesidades, ya venían niños entre seis y nueve/diez años, entonces ya fui abriendo otro tipo de grupos. Y ahí tuve que investigar en profundidad y darme cuenta de que la estructura era muy distinta. No era la misma dinámica los papás y las mamás con sus hijos a tener un grupo de niños frente a mí. Entonces, ahí empecé a desarrollar lo que luego sería la formación de profesores de yoga y mindfulness Suryakinaram. E incluso para adolescentes, que ya entonces empecé a dar clases para adolescentes, y hoy en día sigo. Aquí en la escuela se ofrece yoga en familia, yoga medianos y yoga adolescentes. Y cada sesión tiene su estructura, adaptada a la edad. Incluso esa estructura se adapta según la época del año, porque no es lo mismo una clase que tu des a los niños en septiembre cuando llegan del verano, a una clase antes de Navidad o antes de las vacaciones, hay un desgaste durante el año que va a repercutir en la atención y que generará necesidades específicas. Y por eso hice un máster de educación y mindfulness, para tener muchas más herramientas con las que completar esas prácticas.

- Quins beneficis creus que aporta el ioga en els infants? Els has pogut veure o alguna família t'ha comentat alguna cosa en relació?

Pues imagínate si llevo dando yoga para niños unos 34 años, imagínate si he tenido tiempo para comprobarlo. Ahora mismo en adolescentes tengo dos universitarios que se niegan a ir con adultos, quieren seguir viniendo con adolescentes y están ahí en el grupo. He visto y te podría contar innumerables casos. Al margen de tener la suerte de poder ver el progreso, que a lo mejor llegan conmigo con dos años que los traen a yoga en familia, y están conmigo a lo mejor hasta los dieciocho, algunos se han ido de erasmus y al volver han retomado las clases con adultos. En la formación de profesores de yoga tengo varias alumnas que empezaron de niñas conmigo.

Quiero decir que he podido comprobar todo ese desarrollo y es muy variado, casi siempre va en función del compromiso que tengan los padres. Porque un niño tú le dices tienes

que ir a una clase extra de matemáticas, se podrá quejar pero irá, porque es la estructura, el orden familiar, los padres dictaminan que se tiene que hacer y que no. Entonces, si los padres no consideran, de ahí que es tan importante esa educación también social de entender que para poder sanar la sociedad como tal, necesitamos sanar el entorno familiar y ofrecer herramientas de autorregulación y bienestar. Entonces, el hándicap con el que yo me he encontrado, si el padre o la madre no entienden la importancia que tiene la práctica sostenida del niño y lo sacan y lo apuntan a baloncesto o ballet. Entonces, evidentemente lo que tu has plantado durante uno, dos o tres años va a quedar, pero a lo mejor muy enterrado dentro de la experiencia del niño.

La valoración más positiva ha sido en aquellos niños que han podido mantener su práctica durante años. Porque se ha convertido en algo que forma parte de su día a día. Entonces, si se van a ir a dormir y están muy tensos, saben que respiración tienen que hacer para relajarse; si tienen un examen saben que respiración o relajación o que herramientas les pueden ayudar a bajar ese nivel de estrés obtener una mayor concentración.

Entonces, beneficios en la escuela, pero sobre todo a nivel personal, que aprendan a respirar. Un niño cuando hace yoga no es quieto, parado y relajado, va a necesitar movimiento y va a necesitar expresar emociones. Y eso es lo que a veces a los adultos les cuesta más de entender, es como que queremos la respuesta que podría tener un adulto, que esté ahí quietecito y dicen es que el yoga no les sirve de nada porque como se mueven, corren... Si están observándolo todo y tienen sus momentos de hacer sus posturas, se relajan, pero su manera de aprender es a través del movimiento no sentados un montón de horas. Y por eso, les beneficia el bienestar, a nivel personal de aprender a respirar, gestionarse, conocerse mucho mejor su cuerpo, mejorar la capacidad de atención, la capacidad de gestión de circunstancias... Los beneficios son innumerables. Si están creciendo, por ejemplo, aquí han venido niñas que estaban con un principio de escoliosis y el médico les dijo ve a hacer yoga, sin tener ni idea, y al cabo de seis meses el médico decirle se ha parado, está perfecta la niña. Porque están creciendo y es un buen momento. Es decir, el beneficio puede ser del ámbito mental, emocional y, por supuesto, físico.

- A partir de quina edat creus que els infants poden endinsar-se en el món del ioga i mindfulness?

A partir de los años con familia. Porque para un niño de dos o tres años va a ser un juego, va a entrar y salir si es que te hace algo. En cambio, cuando es en yoga en familia tendrías que ver las clases que hacen con dos años y además son de una hora y cuarto y me piden más. Están fascinados por hacer yoga en familia, vienen y se lo pasan de bien, hacen todas las posturas, los ejercicios de respiración, de relajación, hacemos técnicas de masaje, mandalas, cantamos y se lo pasan estupendamente bien. Pero están con su mamá o su papá, ellos necesitan un adulto para que sea de provecho la clase. Si tú tienes un aula de 3-4 años, pues van a estar jugando y vas a tener que estar quince minutos no más.

Entonces aquí a los dos años empiezan con el yoga en familia, hasta los 5-6 dependiendo de las familias porque hay niños con seis años que quieren seguir viniendo a yoga en familia porque no quieren dejar este espacio de vínculo tan bonito entre padres/madres e hijos, y otros que a los seis ya quieren cambiar de grupo, en el que ya son niños que van de esa edad hasta 9-10 años. Y luego están los adolescentes, preadolescentes y adolescentes.

A partir de los dos, si una profesora va a estar sin los padres tiene que ser un grupo muy chiquito y si es más grande, pues entender que van a jugar, que van a ser 15 minutos no más. Pero si es en yoga en familia ahí le vas a sacar un provecho tremendo, la hora fija. Crean un vínculo con el familiar que viene muy bonito, es increíble compartir ese espacio de juego, de respiración, atención... A parte de vínculo, les genera un espacio de diálogo. Si tu practicas yoga, en algún momento, no te va a costar hablar a tu papá o mamá de que estás nervioso o sientes presión, porque va a ser un vocabulario que ya está ahí. No va a ser eso de "¿Qué te pasa? ¿Estás preocupada?" y el niño pensar que no lo van a entender, porque ya ha estado en un entorno en el que se habla de esas cosas, se naturaliza. Entonces, los niños tienen mucho más contacto psicoemocional con los padres.

- Quines activitats de ioga i mindfulness creus que podrien fer infants de tres anys?

De 3-4 años pueden hacer posturas sencillas, hay posturas que son fáciles de enseñar para niños tan chiquitos. Podrías tener como 10 o 12 posturas e ir jugando con ellas, porque si son tan pequeños tampoco van a poder hacerte nada más, sobre todo si no están con un adulto. Y luego entender, si eres ya profesora de yoga para niños, no vas a tener ningún problema en saber esas diez posturas y como combinarlas, hacerlas en pareja, hacerlas en círculo, etc. Porque se pueden trabajar desde diferentes visiones, aspectos, y eso va a enriquecer.

- He vist que també ofereixes formació de ioga i mindfulness que imparteixes per a mestres, pots explicar en què consisteix i que proporciona als mestres?

La formación de Suryakinaram dura once meses (200 horas), en las que se trabaja anatomía, se aprende del desarrollo, entender el cuerpo humano. Porque tú no puedes ver si una persona está bien colocada en una postura si tu no conoces el cuerpo y a través del conocimiento de anatomía también te dan una instrucción en alineación postural, que entiendas las líneas de fuerza en cada una de las posturas, que entiendas las distintas familias del yoga, no es lo mismo una postura de estiramiento, de extensión, de flexión, de torsión, de equilibrio, de rotación, de inversión, yoga en pareja, posturas de fuerza... Hay toda una serie de familias, como interactúan entre ellas, aprendes como estructurar sesiones en todo el rango de edades, como aplicar esas sesiones para una clase en un centro cívico, en un centro de yoga, en el aula o un taller de fin de semana. Son objetivos distintos que van a requerir estructuras específicas. Y todo eso se aprende. A parte, se aprenden técnicas de Pranayama, respiración, técnicas de mindfulness; se aprende todo lo que es respecto al yoga, los mudras, trabajar con los gestos que nos ayudan mucho a relajar, técnicas de relajación, de meditación, mandalas, chacras, cuenta cuentos, masajes, los movimientos primitivos que son muy importantes para el desarrollo de los niños.

Y como eso, hay todo un programa exhaustivo para que el alumno se vaya muy formada. Y durante los once meses tienen la posibilidad de venir como asistentes a las clases que se dan, de manera que pueden ver a la práctica eso que están estudiando cómo se aplica. Y que pueden ponerse enfrente de los niños desde ese lugar. A la formación se acercan desde profesores de yoga, maestros, psicólogos, pedagogos, logopedas, padres/madres que desean mejorar la relación con sus hijos. Porque Suryakinaram es un profundo proceso de transformación personal, no te vas igual, hay todo un proceso de evolución a todos los niveles. Cada uno va a recibir la formación para él mismo, porque tú la formación la haces para ti, te tiene que transformar a ti, tiene que entrar en ti, te tiene que

movilizar, remover y sacudir para que tu aprendes, desarrolles una experiencia celular, y desde esa experiencia luego puedas transmitirla. Sales de aquí con muchísimas herramientas, para dirigir dinámicas de mindfulness en diferentes aspectos, masaje, cuenta cuentos, de todo. El programa lo he pensado y tengo colaboradoras que son excelentes, que ya están escogidas. Pedagogía sistémica, por ejemplo, también entra dentro de la formación, que son las constelaciones, comprender las constelaciones para comprender como funcionas en la vida. Aromaterapia también entra. Es abrir la mirada, para de una manera holística llevarte todo tipo de herramientas con las que luego tú puedas jugar y crear.

- Creus que el ioga s'hauria de tenir en compte a les escoles dins la programació?

Ya lo está siendo, aquí en el barri de Poblenou casi todas las escuelas tienen yoga. Antes lo tenían de extraescolar y final lo metieron dentro de la programación. No solo tienen yoga también tienen espacios de mindfulness. Y cada vez, es más. si tú te vas a escuelas Montessori o Waldorf ya lo van a contemplar esto. Pero en escuelas públicas, aquí en Catalunya, ya hace años que dio un boom y se tiene muy en cuenta y ya son muchas las escuelas que lo han incluido. Por ejemplo, la escuela italiana tiene yoga para niños desde hace casi una década y la profesora se formó aquí conmigo. Quiero decir que es algo que está y ahora está teniendo como otro lanzamiento, es como aún más tener en cuenta esa necesidad.

- Què creus que aportaria el ioga als infants si a l'escola es fessin sessions de manera regular?

Es educación para la vida, eso es lo que les aportaría. Hasta la neurociencia ya nos lo dice, la importancia que tiene la respiración para mantener la atención, para memorizar. Si tú no estás respirando conscientemente puede que la mitad de las cosas que te está diciendo la profesora las olvides. Pero imagínate que la profesora está formada y entremedio de una clase hace una parada para hacer sentados un ejercicio de estiramiento y de respiración. Lo cual está reactivando el cerebro de los alumnos y creando un espacio de aprendizaje óptimo, porque todo eso va quedando en el interior. Ese niño cuando se sienta nervioso o cansado se va a acordar que la profesora le enseñó esos ejercicios. Entonces, yo considero que tener esa actividad al menos tres días a la semana dentro de la escuela y, luego, maestros y maestras formados que dentro del aula ofrecieran diariamente espacios de reconexión a través del cuerpo y la respiración. Es esencial.

- Creus que podria resultar útil que a les classes de les escoles hi hagués un recull d'activitats de ioga i mindfulness per millorar la relaxació i concentració dels alumnes?

Justo es lo que te acabo de explicar en la respuesta anterior. Y hay proyectos en marcha para esto también. Quiero decir que poco a poco las escuelas estan más receptivas a estos cambios. Porque se ha dejado a un lado la visión que se tenía antes del yoga como religión o sectario, cuando es una filosofía de vida, no hay ninguna religión detrás.

Es lo que te he dicho hace un momento, la inclusión requiere programas específicos de formación a maestros en técnicas específicas que se puedan incluir dentro del aula. Y esto ya lo tenemos en marcha, ya hay programas en marcha para ello, que no te puedo decir más. Y se hace por esa necesidad, porque por un lado está el profesor que se haya formado

en yoga y diga yo quiero un espacio con los niños tres veces a la semana para hacer estas prácticas. Pero, luego está el maestro que no quiera hacer una formación muy larga porque no se va a dedicar a eso, aunque yo siempre digo que a nivel de desarrollo personal es lo mejor que pueden hacer. Entonces, tiene que haber otros formatos que vayan dirigidos a ofrecer herramientas para incluir dentro de las aulas. Eso es esencial.

Annex 3. Notes de camp.

TRANSCRIPCIÓ NOTA DE CAMP: SESSIÓ 1.

L'observació s'ha dut a terme a l'escola Pérez Sala de Vilassar de Mar, a la classe d'I3. He entrat mentre estaven al pati, sobre les 11:20h, i ja els he acompanyat a entrar a l'aula. Han entrat del pati, amb alguns plors perquè un infant volia posar-se segona a la fila i ja hi havia un altre infant. Han entrat a l'aula i han anat a veure aigua voluntàriament.

Avui a l'aula hi havia 15 infants, faltaven 4 i estava la tutora i ha vingut també una vetlladora. L'activitat que anaven a realitzar era preparar els gels que faran servir per fer l'experimentació dijous. La distribució durant l'activitat ha estat amb els infants asseguts a les seves cadires tota l'estona, excepte quan han anat a portar els gels al congelador, que ens hem desplaçat des de l'aula, que està a la Suïssa, fins a la sala de mestres de l'edifici central. La mestra ha realitzat l'activitat des d'una de les taules dels infants que faltaven.

Per introduir l'activitat, la mestra ha recordat que al matí havien tret el racó de l'hivern, perquè començarà la primavera i s'ha creat una conversa sobre com ha anat canviant el clima, han comentat que ja no fa fred i que surten al pati sense jaqueta. Seguidament, la tutora ha explicat que l'activitat que anaven a fer, que era preparar el material per una activitat que faran l'endemà. Ho ha anat explicant a través de preguntes sobre els materials que necessitaven. Mentre explica l'activitat, un infant diu que té calor i es vol treure el jersei, llavors dos infants més s'aixequen també per treure's els seus. Un altre infant diu que té mocs i també s'aixeca a buscar un mocador i mocar-se. Tot això, fa que es pari una mica l'activitat.

Mentre la mestra segueix explicant i es posa a preparar l'aigua amb colorant per fer els gels, gairebé tots els infants la miren, excepte un que no i un altre que va mirant, però es va distraient. Tanmateix, la mestra va fent preguntes sobre el que fa i sobre quins colors sortiran amb les barreges, al principi contesten pocs infants però quan la resposta és evident perquè ja es veu la barreja contesten tots amb un to de veu elevat. Durant l'activitat hi ha infants que es troben drets davant la cadira, altres asseguts, però amb els peus sobre la cadira, altres de costat i altres ben asseguts. D'altra banda, hi ha infants que estan distrets, fent sorolls i a vegades jugant amb les mans.

En un moment, la mestra demana al secretari de la classe que amb algun company vagi a la classe d'I4 a demanar més colorant. Han marxat corrents i quan han tornat li havien donat el tub de mostra en comptes de demanar-li. Finalment, els ha hagut d'acompanyar la vetlladora.

De vegades, quan la mestra va al lavabo a posar aigua a la gerra, els infants es posen a picar a la taula i s'esveren. La mestra els explica que així no poden treballar. De la mateixa manera, hi ha diverses vegades en què la mestra ha de demanar silenci a algun infant en concret i ho fa dient "shh..." i, altre és perquè parlen tots els infants alhora i la mestra els explica que han de parlar d'un en un perquè ho puguem escoltar.

Quan la mestra acaba de preparar els gels, els demana que vagin a posar-se els jerséis perquè han d'anar a portar les glaçoneres al congelador de la sala de mestres de l'edifici central. Després els diu que vagin a fer un tren a la porta i els recorda que posin bé la cadira. Durant el tren se'ls ha de recordar que s'agafin al de davant i a més els demana silenci, varies vegades, perquè estan passant prop de les aules de primària. A la sala de mestres hi ha infants que estan pendents i altres que estan mirant i tocant el que hi ha al seu voltant. A l'hora de tornar cap a la classe van més tranquils, tot i que, la mestra evita un conflicte explicant que no es poden colar en el tren que s'han de posar darrere. Durant la tornada, també se'ls hi ha de recordar que el tren és una línia i s'han de posar un darrere de l'altre.

Una altra vegada a l'aula, la mestra els demana que facin les rutines d'higiene d'abans de dinar. En un moment, hi ha dos infants barallant-se per encendre la llum del lavabo, però no arriben a cridar-se i ho solucionen ells mateixos. També, un infant li ve a dir a la mestra que un altre li ha agafat del braç i la mestra li demana que ho parlin, l'infant li reclama que li demana perdó, però aquest no ho fa i marxen.

Una vegada estan tots asseguts la mestra es posa a explicar un conte. Durant el conte hi ha infants que es posen amb els braços plegats i el cap sobre la taula a escoltar. L'atenció dels infants va variant, la majoria estan atents a com la mestra explica el conte, excepte tres que van mirant altres coses o que estan jugant en veu alta.

TRANSCRIPCIÓ NOTA DE CAMP: SESSIÓ 2.

La segona sessió d'observació ha sigut a la tarda a les 15h. Quan he entrat a l'aula hi havia dos infants encarregats de fer massatges als seus companys amb un pinzell, cadascun s'ocupava d'una taula, mentre escoltaven una música tranquil·la i relaxant. Durant aquests minuts previs a començar amb l'activitat de la tarda, els infants es mantenen bastant tranquils, tot i que, els encarregats dels massatges no en fan molts i se'ls pregunta en diverses ocasions si ho volen fer.

Aquesta tarda a l'aula hi havia 15 infants, en faltaven 4, i estaven la tutora i la TEI. L'activitat que anaven a fer era experimentar pintant amb els gels de colors que havien preparat el dia anterior. La mestra els va fer aixecar per grups per anar a buscar les bates i posar-se-les. Alguns infants mostraven molta destresa a l'hora de posar-se la bata tots sols i per cordar-se els botons, d'altres se la posaven sols, però a l'hora de cordar els botons demanaven ajuda i d'altres directament anaven amb la bata a la mà dient "no puc" a la mestra perquè aquesta els ajudés.

Mentre la TEI va anar a buscar els gels, la tutora els va preguntar si recordaven que havien fet el dia anterior i els materials que havien utilitzat. Quan la mestra va arribar amb el material i el va deixar en una taula a part, alguns infants es van aixecar impacients a mirar el que havia portat. Les dues mestres van preparar una cubeta amb gels de diferents colors, per cada grup de quatre infants. I aquests van esperar, bastant, pacientment a què la mestra els indiqués que podien començar. La mestra els va explicar que cadascú tenia un paper en el qual podien pintar amb els diferents gels i que ja podien començar.

Tots els infants es van posar a pintar amb els gels, comentant que estaven molt freds i també que aquests es tornaven aigua. Els infants van gaudir de l'activitat de manera tranquil·la i sense conflictes. Quan els infants anaven acabant la mestra els indicava on havien de deixar el seu paper i els feia anar a treure's la bata. Mentre esperaven que tots

acabessin, alguns infants que ja s'havien tret la bata s'anaven a llegir contes al racó dels contes.

Taula 5. Codificació de les notes de camp.

CATEGORIA (CODI)	DEFINICIÓ
CONTEXT	<ul style="list-style-type: none"> Distribució i organització de l'espai. Persones a càrrec. Alumnat. Tipus d'activitat.
ACTITUD DE L'ALUMNAT	<ul style="list-style-type: none"> Concentració dels alumnes envers l'activitat. Distracció dels alumnes. Autoregulació dels alumnes. Participació en l'activitat. Comprensió del que es demana.
ROL DE LA MESTRA	<ul style="list-style-type: none"> Preparació a l'activitat. Gestió de l'atenció dels infants.

Annex 4. Pautes d'observació.

Taula 6. Pauta d'observació 1 d'un grup-classe d'I3 després del pati.

PAUTA D'OBSERVACIÓ I3					
CONTEXT:					
<ul style="list-style-type: none"> Nombre d'infants: 15. Disposició de l'aula: Asseguts a les taules. Activitat a observar: Preparar els gels que faran servir per fer l'experimentació. Moment del dia: Després del pati (11:20 h) 					
ÍTEMS:	1	2	3	4	OBSERVACIONS:
Gestió de conflictes.					
Davant d'un conflicte mantenen la calma?		x			
Acudeixen a la mestra quan hi ha un conflicte?			x		
Solucionen els conflictes entre ells i elles?		x			
Solucionen els conflictes de manera pacífica?			x		
Atenció durant l'activitat.					
Participen en l'activitat proposada?				x	La gran majoria si.
Escolten activament a la mestra?			x		Només hi ha dos infants que no estan pendents de l'activitat.

Es distreuen amb facilitat?			x		
Es mantenen asseguts a la cadira durant l'activitat?		x			
L'activitat deixa espai perquè els infants es moguin?			x		Sí, perquè la segona part és desplaçar-se a portar els gels a l'altre edifici.
Segueixen les indicacions de la mestra?			x		Gairebé tots, però n'hi ha alguns que se'ls hi ha d'anar recordant tota l'estona.
Esperen amb paciència quan hi ha canvis d'activitat?		x			
Durant la relaxació es mantenen tranquils?					En aquesta activitat no hi ha hagut relaxació.
Els infants s'impliquen en la pròpia relaxació?					
Espais i recursos.					
A l'aula disposen d'un racó de la calma?	x				
A l'escola hi ha algun espai per propiciar moments de calma?	x				
S'utilitzen cançons per relaxar-se?		x			Sobretot abans de marxar a dinar o a casa.
S'utilitzen contes per proporcionar calma?			x		
Es fan massatges per estar en calma?			x		Per començar la tarda fan massatges amb pinzells.
Fan algun tipus de respiració per relaxar-se?		x			A música sobretot.
Mestra.					
La mestra intervé quan hi ha un conflicte?		x			Si els infants o la situació ho requereix.
Realitza activitats de relaxació abans de l'activitat?			x		
Realitza activitats de relaxació després del pati?			x		

Es realitzen activitats de relaxació en altres moments?		x			
La mestra reconduex l'atenció dels infants a partir de paraules clau?			x		
La mestra reconduex l'atenció dels infants a través de gestos?			x		
La mestra reconduex l'atenció dels infants amb alguna cançó?		x			

Taula 7. Pauta d'observació 2 d'un grup-classe d'I3 a la tarda.

PAUTA D'OBSERVACIÓ I3					
CONTEXT:					
<ul style="list-style-type: none"> • Nombre d'infants: 15. • Disposició de l'aula: Asseguts a les taules. • Activitat a observar: Pintar amb gel (experimentació). • Moment del dia: La tarda. 					
ÍTEMS:	1	2	3	4	OBSERVACIONS:
Gestió de conflictes.					
Davant d'un conflicte mantenen la calma?		x			
Acudeixen a la mestra quan hi ha un conflicte?			x		
Solucionen els conflictes entre ells i elles?		x			
Solucionen els conflictes de manera pacífica?			x		
Atenció durant l'activitat.					
Participen en l'activitat proposada?				x	
Escolten activament a la mestra?				x	
Es distreuen amb facilitat?		x			
Es mantenen asseguts a la cadira durant l'activitat?			x		
L'activitat deixa espai perquè els infants es moguin?		x			
Segueixen les indicacions de la mestra?				x	

Esperen amb paciència quan hi ha canvis d'activitat?			x		
Durant la relaxació es mantenen tranquils?			x		
Els infants s'impliquen en la pròpia relaxació?			x		Tot i que, hi ha infants que els costa estar-se en posició de descans i d'altres que els costa fer massatges.
Espais i recursos.					
A l'aula disposen d'un racó de la calma?	x				
A l'escola hi ha algun espai per propiciar moments de calma?	x				
S'utilitzen cançons per relaxar-se?			x		Sobretot abans que els vinguin a buscar a la tarda.
S'utilitzen contes per proporcionar calma?			x		De manera autònoma els infants també van a mirar contes quan tenen l'espai.
Es fan massatges per estar en calma?			x		Amb pinzells uns infants s'encarreguen de fer massatges als seus companys abans de començar la tarda.
Fan algun tipus de respiració per relaxar-se?		x			
Mestra.					
La mestra intervé quan hi ha un conflicte?		x			Sempre que ho requereix o li demanen.
Realitza activitats de relaxació abans de l'activitat?			x		A les 15 h, sempre, i en altres moments que vegi que ho necessiten.
Realitza activitats de relaxació després del pati?		x			
Es realitzen activitats de relaxació en altres moments?		x			
La mestra reconduïx l'atenció dels infants a partir de paraules clau?			x		

La mestra reconduex l'atenció dels infants a través de gestos?			x	
La mestra reconduex l'atenció dels infants amb alguna cançó?		x		

Codi:

1 --> Mai.

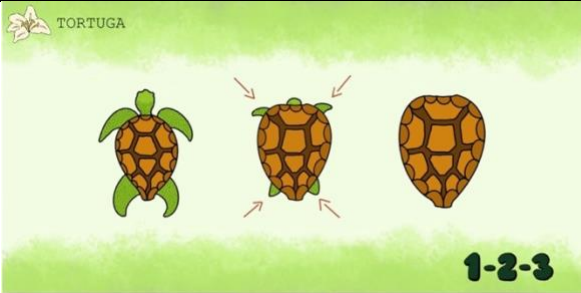
2 --> Poques vegades.

3 --> Sovint.

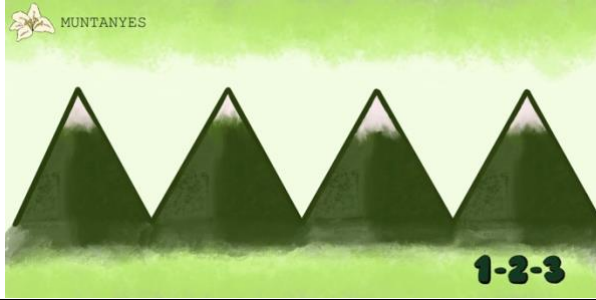
4 --> Tota l'estona.

Annex 5. Guia per la mestra.

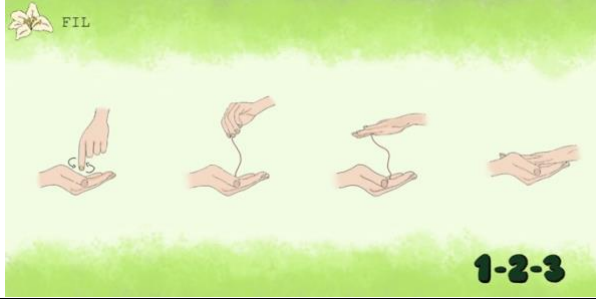
Taula 8. Descripció de les activitats.

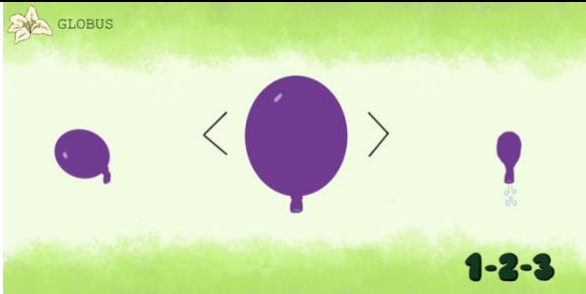
RESPIRACIONS	
RESPIRACIÓ: TORTUGA	
Espai:	Aula (racó de la calma).
Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de la respiració. 
Durada:	Aquesta respiració es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1 i C2. - Eix 2: C1 i C2.
Descripció:	L'infant s'ha d'imaginar que és una tortuga que s'amaga dins la seva closca. Llavors, respira profundament agafant aire pel nas i expulsant-lo per la boca. Ho repeteix unes tres vegades o les que necessiti per tornar a la calma. En acabar, li preguntem com se sent després de les respiracions, que ha canviat. És una respiració que es pot fer quan estan molt enfadats.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Realitzar la respiració individualment amb l'infant que necessita calmar la ràbia o la ira al racó de la calma. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants.

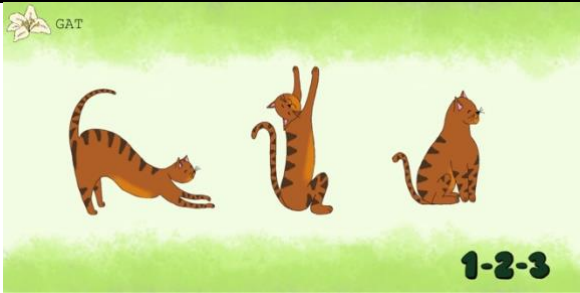
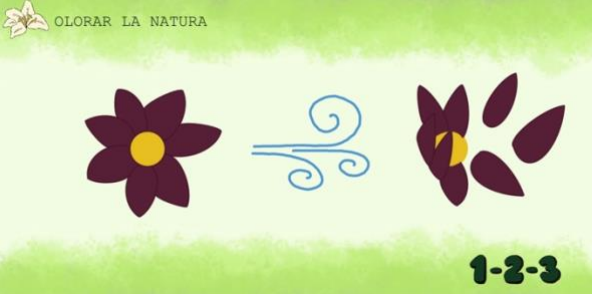
RESPIRACIÓ: MUNTANYES

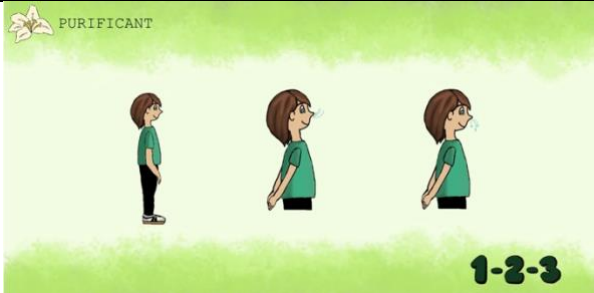
Espai:	Aula.
Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de la respiració. 
Durada:	Aquesta respiració es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1 i C4. - Eix 2: C1.
Descripció:	Els infants dibuixen amb el dit a l'aire, o sobre el dibuix, la silueta de les muntanyes. A mesura que el dit puja els infants han d'agafar aire pel nas i quan baixen la muntanya exhaleu tot l'aire. El dibuix els anirà guiant quant de temps han de trigar a pujar i baixar, també en funció de la seva respiració.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot realitzar amb tot el grup. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants.

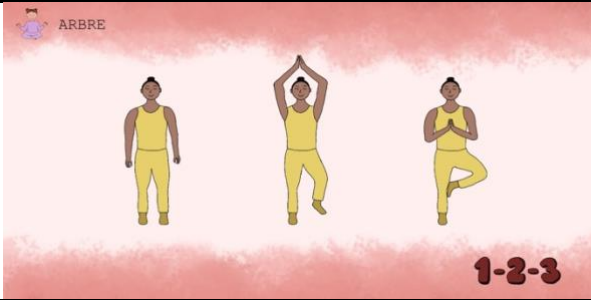

RESPIRACIÓ: FIL

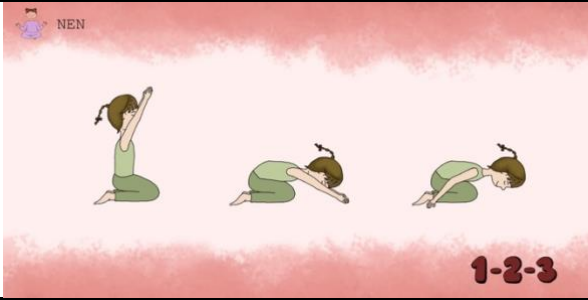
Espai:	Aula.
Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de la respiració. 
Durada:	Aquesta respiració es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1 i C4. - Eix 2: C1.
Descripció:	Els infants han de posar una mà cap per munt i deixar-la suspesa a l'aire més o menys davant del pit. En primer lloc, amb l'altra mà comencen a dibuixar cercles al palmell de la mà que tenen parada. En segon lloc, s'imaginen que agafen un fil del centre de la mà i


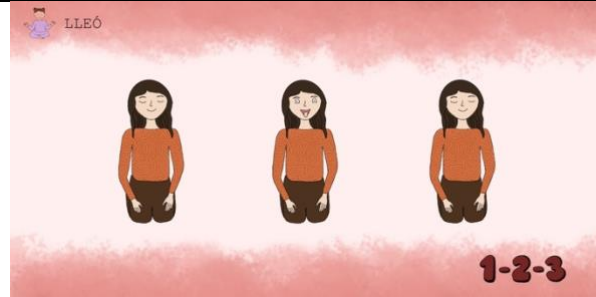
	estiren ell cap amunt, mentre agafen aire pel nas. En tercer lloc, alhora que baixen la mà del fil van traient l'aire per la boca, fins a ajuntar els dos palmells.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot realitzar amb tot el grup. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants.
RESPIRACIÓ: GLOBUS	
Espai:	Aula de psicomotricitat.
Material:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de la respiració. - Màrfegues. 
Durada:	Aquesta respiració es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1 i C4. - Eix 2: C1.
Descripció:	Els infants s'estiraran a terra, tombats boca dalt sobre la màrfega. Aquests s'hauran de posar una mà sobre la panxa i imaginar-se que aquesta és un globus que es va inflant a poc a poc. A mesura que agafen l'aire pel nas, el globus (la panxa) s'ha d'anar inflant. I quan està ple l'han d'intentar aguantar un segon i començar a buidar-lo, traient l'aire per la boca a poc a poc.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Realitzar amb mig grup, tot i que, es pot fer amb el grup sencer. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants.
RESPIRACIÓ: GAT	
Espai:	Aula de psicomotricitat.


Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de la respiració. - Màrfeques. 	
Durada:	Aquesta respiració es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.	
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1, C2 i C4. - Eix 2: C1. 	
Descripció:	Els infants s'hauran d'asseure a terra de genolls amb l'esquena recte, amb suficient espai al davant. Aquests s'han d'imaginar que són un gat que vol estirar-se. Per fer-ho, estiraran els braços per davant del cos fins a portar-los per sobre del cap, mentre inspiren. I els deixaran caure alhora que expiren.	
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Realitzar amb mig grup, tot i que es pot fer amb el grup sencer. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants. 	
RESPIRACIÓ: OLORAR LA NATURA		
Espai:	Aula.	
Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de la respiració. - Flors / planta. 	
Durada:	Aquesta respiració es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.	
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1, C2 i C4. - Eix 2: C1. 	
Descripció:	Primerament, es pot realitzar portant una flor o una planta aromàtica, perquè els infants puguin olorar. I fer l'activitat amb la flor, inspirar pel nas olorant la flor i treure l'aire fent que es moguin les fulles. Després, es pot fer ja directament amb la il·lustració, inclús que els infants tanquin els ulls i s'imaginin que oloren una	

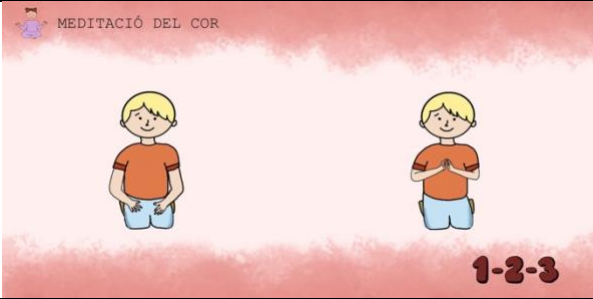

	flor, un camp d'herba, el mar, etc., mentre apugen els braços per marcar la inspiració i baixant-los per assenyalar l'expiració.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot realitzar amb tot el grup. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants.
RESPIRACIÓ: PURIFICANT	
Espai:	Aula.
Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de la respiració. 
Durada:	Aquesta respiració es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1, C2 i C4. - Eix 2: C1.
Descripció:	Per aquesta activitat els infants s'han de posar drets i agafar-se les mans darrere l'esquena. Amb cada inspiració profunda portaran el pit cap amunt i el cap una mica cap enrere. I en exhalar tornaran a la posició inicial.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot realitzar amb tot el grup. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants.
ASANES	
ASANA: ARBRE	
Espai:	Aula.


Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de l'asana. 	
Durada:	Aquesta asana es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.	
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1, C2 i C4. - Eix 2: C1. 	
Descripció:	Els infants s'han de posar drets amb els peus paral·lels, amb suficient espai al voltant de cada un. Alhora que aixequen una cama, van portant els braços amunt amb les mans juntes. I han de col·locar la planta del peu, de la cama que han aixecat, a l'alçada del genoll de la cama de suport. En aquesta posició abaixaran els braços amb les mans juntes davant del pit i respiraran profundament.	
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot realitzar amb tot el grup. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants. - Controlar que els infants arribin a la postura de manera correcta. 	
ASANA: ELEFANT		
Espai:	Aula de psicomotricitat.	
Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de l'asana. 	
Durada:	Aquesta asana es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.	
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1, C2 i C4. - Eix 2: C1. 	
Descripció:	Els infants s'han de posar drets i aixecar els braços per sobre del cap. En el moment que inspiren, arquegen una mica l'esquena i	

	porten també els braços una mica cap enrere. I expirant l'aire, porten els braços i el tronc cap endavant.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot realitzar amb tot el grup. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants. - Controlar que els infants arribin a la postura de manera correcta.
ASANA: NEN	
Espai:	Aula de psicomotricitat.
Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de l'asana. - Màrfegues. 
Durada:	Aquesta asana es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1, C2 i C4. - Eix 2: C1.
Descripció:	Els infants hauran de posar-se de genolls a sobre la màrfega i amb l'esquena recta. En inspirar aixecaran els braços per damunt del cap. En exhalar, abaixaran els braços i el tronc fins a tocar el terra o on arribin. Després portaran els braços al voltant del seu cos fins a tocar amb les mans els seus peus. I mantindran la postura mentre continuen respirant.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot realitzar amb tot el grup. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho realitzi la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants. - Controlar que els infants arribin a la postura de manera correcta.
ASANA: GUERRER PACÍFIC	
Espai:	Aula de psicomotricitat.

Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de l'asana. 
Durada:	Aquesta asana es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1, C2 i C4. - Eix 2: C1.
Descripció:	Per aquesta postura els infants han d'estar drets i amb suficient espai al voltant. Els infants hauran de fer una passa llarga endavant només amb una cama. Seguidament, doblegaran el genoll, de la cama de davant. I, agafant aire pel nas, aixecaran el braç (del mateix costat que la cama doblegada) per sobre del cap, seguint-lo amb la mirada. L'altra mà la deixaran sobre la cama de darrere com recolzant-se. I mantindran la postura respirant profundament.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Realitzar amb mig grup, tot i que es pot fer amb el grup sencer. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants. - Controlar que els infants arribin a la postura de manera correcta.
ASANA: EL LLEÓ	
Espai:	Aula de psicomotricitat.
Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de l'asana. - Màrfegues. 
Durada:	Aquesta asana es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1, C2 i C4. - Eix 2: C1, C2.
Descripció:	Els infants han d'asseure de genolls, recolzats sobre els talons, a sobre la màrfega. Tancant els ulls posaran les mans sobre els genolls i s'imaginaran que són un lleó enrabiat. Seguidament, en

	inhalar pujaran una mica les espatlles i en exhalar obriran els ulls i la boca, traient la llengua fent un rugit. Després de fer el rugit tornaran a la postura inicial i ho poden repetir fins que treguin tota la ràbia.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot realitzar amb tot el grup. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants. - Controlar que els infants arribin a la postura de manera correcta.
ASANA: SALUDEM EL DIA	
Espai:	Aula de psicomotricitat.
Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de l'asana. - Màrfeques. 
Durada:	Aquesta asana es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C1, C2 i C4. - Eix 2: C1.
Descripció:	Aquesta és una variació de la salutació al sol. Els infants s'han de posar drets i amb l'esquena recta. Ajuntant els palmells de les mans davant del pit, inhalaran mentre apugen els braços al cel i van seguint el moviment amb la mirada. En exhalar, abaixaran els braços juntament amb el tronc fins a tocar amb les mans a terra, doblegant els genolls si és necessari per adquirir una postura correcta. En inhalar una altra vegada, tornaran a pujar cap amunt amb els braços cap al cel. I en l'última exhalació, tornaran a ajuntar els palmells de les mans i els baixaran a l'alçada del pit. Ho poden repetir unes tres vegades.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Realitzar amb mig grup. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants.

	- Controlar que els infants arribin a la postura de manera correcta.
ASANA: MEDITACIÓ DEL COR	
Espai:	Aula de psicomotricitat.
Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració de l'asana. - Màrfeques. 
Durada:	Aquesta asana es pot realitzar tantes vegades com es cregui necessari, pot ser una o fins a tres vegades.
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C2. - Eix 2: C1 i C2. - Eix 4: C1.
Descripció:	Els infants s'asseuran de genolls, o en la postura que els sigui més còmoda, sobre la màrfeqa. Ajuntaran els palmells de les mans davant del cor i respiraran profundament unes tres vegades.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot realitzar amb tot el grup. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants. - Controlar que els infants arribin a la postura de manera correcta.
MANTRES	
MANTRA: OM	
Espai:	Aula.
Materials:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració del mantra. 
Durada:	Realitzar una vegada.
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C2 i C4. - Eix 2: C1 i C2. - Eix 4: C1.

Descripció:	Els infants hauran de formar una rotllana i s'asseuran a terra amb les cames creuades com els indis, deixant les mans sobre els genolls. Per realitzar el mantra, aquests hauran d'agafar aire pel nas i treure'l per la boca, però hauran de treure l'aire vocalitzant un OM.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot realitzar amb tot el grup. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants.
MANTRA: OM MANI PADME HUM	
Espai:	Aula.
Material:	<ul style="list-style-type: none"> - Il·lustració del mantra. - Ordinador. - Altaveu. - Mantra:  <p style="text-align: center;">https://www.youtube.com/watch?v=-1ihy3IH-Uo</p>
Durada:	Realitzar una vegada.
Competències:	<ul style="list-style-type: none"> - Eix 1: C2 i C4. - Eix 2: C1 i C2. - Eix 4: C1.
Descripció:	Els infants han de formar una rotllana i asseure's amb les cames creuades com els indis, deixant les mans sobre els genolls. La mestra posarà o tocarà la cançó i els infants cantaran l'Om Mani Padme Hum mentre mantenen una respiració calmada.
Recomanacions:	<ul style="list-style-type: none"> - Es pot realitzar amb tot el grup. - Modelar la respiració i marcar amb els braços quan inspirem i expirem per tal que els infants ho entenguin. - Recordar els moviments perquè sempre siguin els mateixos. - Que sempre ho dugui a terme la mestra referent, tot i que si ho ha de fer una altra, aquesta sàpiga bé com modela la tutora per tal de fer-ho igual i no confondre als infants.