

El conte motor i el Ioga a l'ensenyament primari. Possibilitat d'una experiència interdisciplinària des de l'Educació Física

■ ENRIQUE BRAVO SAINZ

Professor d'Educació Física

■ VERÓNICA PAGAURTUNDUA VITORES

Mestra d'Educació Primària.
Monitora de Ioga

■ Paraules clau

Ioga, Conte motor,
Relació interdisciplinària, Autoconeixement

"Els nens vénen al món amb un formidable potencial de qualitats, tant físiques com psíquiques. Ens incumbeix a nosaltres, pares, educadors, professors, ajudar-los a treure profit de totes aquestes facultats que reclamen ser desenvolupades." (Mace, 1995, p.7)

Resum

Incorporar el ioga al moviment suposa acompanyar-lo de la respiració, la relaxació i la concentració. Aquesta pràctica dotarà de més qualitat cada descobriment corporal que els alumnes realitzin, perquè l'interioritzaran d'una manera harmoniosa i concorde a les seves possibilitats.

■ Abstract

We can incorporate yoga into our movements by practising breathing, relaxation and concentration. This will give better quality to each physical discovery made by the students, as they will take it in by a harmonious way that is within their capabilities.

During primary education all of these elements can be developed in the area of physical education, making use of the method called motor stories.

In this article we will explain a few steps of the practice of the specialist in physical education in order to structure and develop his tasks but additionally, we will suggest the possibility of an interdisciplinary experience in relation to the formative power of the stories and we will brain the teacher group how to work together, step by step.

■ Key words

Yoga, Motor stories,
Interdisciplinary

Durant l'Educació Primària tots aquests elements poden treballar-se a l'àrea d'Educació Física aprofitant el recurs metodològic dels contes motors.

En aquest article exposem algunes pautes d'actuació de l'especialista d'Educació Física a l'hora d'estructurar i desenvolupar la seva tasca; però, a més a més, donem suport a la possibilitat d'una experiència interdisciplinària al voltant del poder formatiu dels contes i orientem el grup de mestres en els passos a seguir en una intervenció conjunta.

Introducció al ioga

La paraula sànscrita "ioga", prové etimològicament de "yug" o jou, terme que designa l'estat en el qual l'home està unit i es fa un amb la Divinitat. Idèntic significat trobem a la paraula "religió", o tornada de l'home a l'estat original de lligam amb la seva naturalesa superior o divina. Considerada per molts com una ciència, la pràctica del ioga es divideix en diverses branques, de les quals les principals i millor conegudes són:

- Gnyana ioga o sendera de la recerca intel·lectual i el discerniment.
- Bhakti ioga o sendera de l'amor i la devoció.

- Raja ioga o sendera de la conquesta de la naturalesa interior.
- Karma ioga o sendera del treball i l'acció desinteressats.

A més a més d'aquests quatre, existeixen molts altres tipus de ioga "secundaris", entre els quals podem trobar el *Hatha* ioga o sendera de la cura, el benestar, la salut i el vigor del cos físic. Aquest ioga és el més estès a l'Occident.

Totes aquestes disciplines ascètiques intenten, com a finalitat última, la comunió amb allò que és diví mitjançant la perfecció espiritual i una pràctica alliberadora. Segons indica l'Enciclopèdia *Què cal Saber en el Nostre Temps* (1997), el ioga va néixer gràcies als *rishis*, savis hindús, que es van establir a l'Himàlaia abandonant la vida quotidiana, per trobar el significat de la vida humana. A la fi del segle XIX, el ioga apareix al continent europeu a través de soldats anglesos que havien viscut a l'Índia i havien assimilat les tècniques del ioga. És al segle XX, anys seixanta, quan el ioga s'expandeix de manera evident pel món occidental. Tanmateix, anirà perdent amb el temps la càrrega espiritual per a la qual va ser concebut, tot adoptant un embolcall psicocorporal, adaptable a tota mena de persones. Encara que les tècniques que coneixem actualment



■ Foto 1



■ Foto 2

s'adiuen molt poc amb la vessant que uns savis místics van originar fa cents d'anys a l'Índia, podem suposar que el ioga resulta una pràctica idònia per continuar estant vigent durant molt de temps, si considerem els seus importants beneficis per a la salut i la seva accessibilitat per a qualsevol edat, sexe, condició i butxaca.

Després d'aquest breu recorregut històric, podem assenyalar dues coses: en primer lloc, com a educadors del moviment que som, el ioga físic és el que ens interessa; i, en segon lloc, aïllem l'objectiu espiritual de les tècniques del ioga i aprofitarem els seus continguts pràctics per a una millor condició física i mental. Si tenim clares totes dues premisses, estem en disposició d'abordar la suggeridora relació entre el ioga i l'educació física a l'escola. Creiem que la inserció d'alguns mitjans del ioga en les sessions d'Educació Física aconse-

guiran d'enriquir l'ensenyament d'aquesta àrea i contribuiran a l'avenç integral de la fórmula bio-psico-socio-moral que cada nen comença a ésser i que s'anirà desenvolupant inexorablement amb el pas dels anys.

L'aportació del ioga

A les I Jornades Territorials d'Educació Física Madrid Sud (2001), s'especifica que el ioga escolar ha de començar a treballar-se progressivament a partir dels sis o set anys, i es recomana no fer-ho abans si tenim en compte l'etapa evolutiva dels alumnes.

L'interès del ioga a l'Educació Primària és afavorir el descobriment, l'expressió i el desenvolupament de les potencialitats latents del nen, a fi que s'autoconegui, es valori i es relacioni satisfactòriament amb els altres.

La pràctica del ioga pels escolars constitueix una experiència física, mental i social molt enriquidora en la contínua evolució dels alumnes.

En el **pla físic**, contribueix al coneixement i la presa de consciència del propi cos i el dels altres. Cada alumne explora el cos harmoniosament, respectant-lo i acceptant les seves capacitats i també les seves limitacions. Sense forçar-se, sense fer-se mal. Alhora, augmenta la flexibilitat, l'agilitat i la resistència.

En el **pla mental**, el ioga dóna suport al desenvolupament de l'atenció, la concentració i la memorització. Els practicants observen que la ment necessita estar concentrada en el moviment, mentre que la dispersió mental i la manca d'atenció obstaculitzen una adequada exercitació.

La respiració (que acompanya coordinadament el moviment), la relaxació (el repòs corporal conscient) i la concentració (mantenir l'atenció mental durant l'exercici), són els tres pilars físicamentals cap als quals s'adreça el treball pràctic en ioga i als quals l'educador ha de prestar una atenció especial. (Foto 1)

En el **pla social**, fer ioga beneficia la comunicació, el funcionament en equip i l'intercanvi d'experiències. L'ambient, les postures, la reflexió, les crítiques

constructives, escoltar els altres, l'observació dels companys... suposen moments d'interrelació positiva per als alumnes. Aprenen a estar davant el grup i a moure's sense por ni rigidesa. Augmenta la confiança en les seves possibilitats. Al final, tots es troben còmodes pel fet de participar en aquesta mena de sessions. (Foto 2)

Per tant, l'experimentació del ioga s'afermarà com un important projecte d'expansió a través del qual hom ajudarà el nen a créixer, madurar i assolir una elevada autonomia amb què desempallegar-se.

L'aportació dels contes

Els alumnes són extraordinàriament sensibles als contes. El conte motor es convertirà en el millor aliat per portar a terme la pràctica del ioga en edat escolar. Segons Viciano i d'altres (1997, p. 319) "el conte motor és un recurs didàctic que aprofita les virtuts pedagògiques del conte per al desenvolupament de les habilitats motrius dels nens. En ell es conjunten les excel·lències del conte amb les de l'activitat física", i destaca com a principals **objectius del conte motor**, els següents:

1. Desenvolupar els continguts conceptuals, procedimentals i actitudinals de l'àrea d'Educació Física en cadascun dels seus grans blocs.
2. Permetre que el nen esdevingui el protagonista i el director del conte, tot afavorint el desenvolupament del seu comportament cognitiu, afectiu, social i motor.
3. Conèixer el propi cos i les seves possibilitats de moviment.
4. Motivar la dimensió creativa dels alumnes, animant-los a interpretar amb el seu cos allò que s'està verbalitzant al conte, i potenciar l'actuació de la seva imaginació i capacitat cognitiva.
5. Aconseguir la relació interdisciplinària de l'Educació Física amb altres àrees del currículum (Educació Física, Artística, Llengua Castellana i Literatura, Coneixement del Medi i Llengua

Estrangera, en la nostra proposta), sense perdre de vista la direcció prioritària cap al tractament correcte dels continguts de l'àrea d'Educació Física.

Bettelheim (1999) assegura que una història manté veritablement l'atenció del nen si el diverteix i excita la seva curiositat. Però, per enriquir la seva vida, ha d'estimular-ne la imaginació, ajudar-lo a desenvolupar l'intel·lecte i a clarificar les seves emocions; ha d'estar d'acord amb les seves ansietats i aspiracions; fer-li reconèixer plenament les pròpies dificultats, al mateix temps que li suggereix solucions als problemes que l'inquieten. Resumint, ha d'estar relacionada amb tots els aspectes de la seva personalitat alhora. Cada conte despertarà en els alumnes uns sentiments particulars, la curiositat, reflexions i la possibilitat d'una traducció a través del moviment. En l'àrea de l'Educació Física, quan el nen interpreta el conte amb el seu cos, està vivint una experiència particular en la qual concentra totes les facultats en l'atenció al moviment. A més a més, ha compartit aquest moment privilegiat amb els altres companys. Si hi afegim la col·laboració d'altres educadors en les respectives matèries d'aprenentatge, estarem provocant un aprenentatge integral i significatiu. Aprofundim-hi.

Estructura del treball amb els contes.

Una proposta interdisciplinària

El treball amb els nens es desenvolupa en quatre temps, que nosaltres tractem com una formativa experiència interdisciplinària.*

1. Elecció i transformació del conte: Els mètodes d'elecció del conte seran diversos. Unes vegades seran els mestres els qui seleccionin les històries apropiades a l'estadi de desenvolupament i a les situacions psicològiques amb què s'enfronten els nens en una determinada edat. Paral·lelament, els contes o faules poden ser

originaris de diferents cultures, i donar l'oportunitat d'aportar-los a l'alumnat, de forma especial a l'estranger. Com suggereix Conde (1998), els contes també sorgeixen de situacions quotidianes que cridin l'atenció dels nens, o poden respondre a centres d'interès de les diferents matèries curriculars. En altres ocasions, els alumnes estaran encantats d'inventar i donar vida al conte que després utilitzaran en altres matèries. Rodari (1995) proporciona estratègies efectives per a la creació d'històries per part del grup, com ara l'"amanida de contes" (barrejar personatges, situacions, aventures... de diferents relats per idear-ne un de nou), el "conte col·lectiu" (cada nen elabora una part de la història ajustant-se a allò que ha creat un altre nen), els "contes al revés" (relats tradicionals, que modifiquen els personatges, els paisatges, etc.) o el "binomi fantàstic" (elaboració d'un conte a partir de dues paraules triades a l'atzar).

Només de forma orientativa i sabent la quantitat de possibilitats que poden sorgir, en suggerim algunes. En l'àrea de **Co-neixement del Medi**, situem el conte en una època i cultura determinades i n'estudiem les característiques. En l'àrea de **Llengua Castellana** s'expressa en conte en un llenguatge senzill i accessible per a tots els alumnes. Cada nen el copia en el seu "**Diari de contes**". Posteriorment, tenim oportunitat de treballar amb la història de formes diverses (recitar-la, expressar-la en diferents formes literàries: poemes, faules, romanços...) que respectin el nivell dels alumnes.

A **Educació Artística** se'ns obre un extens camp d'actuació. Dibuixos (com els que presentem per a la sessió d'Educació Física), còmic, plastilina, ninots, titelles, dramatitzacions (personatges, decorats, vestuari), balls, músiques, cançons, instruments...

El mateix conte pot ser treballat i traduït a altres llengües en l'àrea de **Llengua Estrangera**.

2. Pràctica motriu del conte: Es portarà a terme a l'àrea d'**Educació Física** i ens hi centrarem en un apartat posterior.

3. Comentaris que susciti el relat: És el moment de reflexionar sobre l'ensenyament que acompanya el conte. El mestre dialogarà amb els alumnes sobre el missatge. No li explicarem al nen el significat del conte. Aquesta comprensió vindrà derivada pels alumnes d'una manera fortuïta. Hom establirà relacions amb situacions reals de la vida quotidiana. Posteriorment, el treball d'aprenentatge del nen consistirà a adaptar i prendre les millors decisions pel que fa a la seva progressió particular. És el moment d'educar **temes transversals**. Educació en valors.

4. Exposició de documents d'interès: Veure les creacions dels diferents nivells: vídeos, fotografies, diapositives, murals, etc., que s'hagin realitzat al voltant del conte. També s'escriuen als "Diaris de contes" les impressions, anècdotes o reflexions que cada alumne ha experimentat.

Arteaga i d'altres (1999, p. 38) ens diuen que una proposta d'aquest calibre ha de ser confrontada al claustre de mestres, els quals establiran els compromisos temporals per a cada una de les àrees i els reflectiran en les seves programacions d'aula. Cal una unificació total pel que fa a l'establiment de pautes d'actuació conjuntes i el funcionament en equip. Alhora, aquesta activitat permetrà una relació més propera i cooperativa entre educadors i alumnes "tot convertint el procés educatiu en un projecte compartit on es desenvolupa la capacitat cognitiva, expressiva, motriu i física, de forma conjunta."

Desenvolupament de la sessió d'educació física

Ritual del començament de la sessió

El ritual inicia i tanca cada sessió de ioga. És un moment que els nens valoren enormement. La implantació del ritual té l'objectiu de deixar aparcades les situacions individuals de cada alumne i d'unir-se en un moment "distint i especial". Els nens estan preparats per fer

* Proposem aquests suggeriments de manera orientativa, sabent l'enorme quantitat de possibilitats educatives que poden sorgir des de les diferents matèries. El procés ha d'ésser sempre viu i obert, en un continu enriquiment.

CONTE:

“La gata i el savi” (Muzi, 1996)

Primera part

El savi de Becchmezzine era un home recte i piadós, a qui enutjava la injustícia. Molta gent venia a consultar-lo quan es produïa un desacord entre veïns o parents. El savi oferia els millors consells i feia el paper de mitjancer.

Tenia una gata que apreciava molt. Cada dia, després de la migdiada, ella miolava cridant el seu amo. Aquest l'acariciava i la portava al jardí on passejaven junts fins a la posta del sol.

La gata visitava sovint la cuina, on era ben rebuda. El cuiner mai no amagava ni la carn ni el peix, perquè ella no robava res i s'acontentava amb el que li donaven.

Una nit, després del seu passeig quotidià, la gata va treure furtivament un tros de carn d'una cassola. El cuiner la va sorprendre a l'acte i la va castigar estirant-li severament de les orelles. Molesta, va fugir i no va tornar a aparèixer en tota la nit.

L'endemà al matí, el savi, molt preocupat, va demanar notícies del que havia passat. El cuiner li ho va contar tot. El savi va sortir al jardí i va cridar insistentment la gata, que a l'últim, va sortir.

“Per què vas robar carn?”, va preguntar el savi. “No et dona prou menjar el cuiner?”

Segona part

La gata, que havia gatonat sense que ningú no ho sabés, es va allunyar sense respondre i va tornar seguida de tres gatets. Després es va escapar i es va enfilars a la figuera del jardí. El savi va mirar els tres gatets i els va oferir al cuiner, perquè en tingués cura.

“La gata no va agafar menjar pensant en ella mateixa”, va declarar el savi. “La seva actuació va ser producte de la necessitat. No és culpable. La gata va actuar segons el que li dictava el seu instint maternal. Aquest pobre animal pateix perquè l'has castigada injustament. Has d'anar a disculpar-te, perquè es calmi i tot torni a ser com abans”.

El cuiner ho va comprendre, es va adreçar cap a la figuera i va demanar perdó a l'animal. La gata va baixar lentament de la figuera, es va acostar miolant a fregar-se en les cames del savi i se'n va anar a la recerca dels seus tres petits.

ioga. Vaca (1996, p. 31) anomena aquesta fase com a “moment de trobada” i el descriu argumentant que “les sessions d'educació física suposen un canvi de microsistema escolar i el moment de trobada actua com una mena d'avantsala que l'alumnat i el professorat utilitzen per situar-se i predisposar-se a la nova i original situació educativa.”

El grup es col·loca en cercle, agafats de les mans i amb els ulls tancats. El silenci és absolut. Un alumne realitza una respiració lenta, suau i profunda, quan acaba estreny la mà del seu company de l'esquerra, el qual respira de la mateixa

forma. Continuem successivament fins que tots els nens han acabat.

Lectura, escolta i pràctica motriu de la primera part del conte

Els moviments aniran acompanyats, en la mesura que sigui possible i adaptant-nos a l'edat dels nens, de **la respiració** suau, lenta i profunda (combinació d'inspiració durant l'obertura corporal i espiració durant el tancament corporal), de **la relaxació** durant la postura (adoptar-la i mantenir-la de forma agradable, sense forçar-la, sense fer-se mal) i de **la concentració** en

les zones del cos en moviment, en la relaxació i en la respiració.

- Busquem, tots plegats, tres actituds diferents de la gata durant el conte?
 - Es passeja i es frega contra les cames del savi (6 vegades) (*Dibuixos 1-2*)
 - S'estira sobre les potes de darrere per buscar el menjar (6 vegades) (*Dibuixos 3-4*)
 - Fuig, s'amaga i està a l'aguait (6 vegades) (*Dibuixos 5-6*)
- Podem encadenar els tres grups de postures? (*Dibuixos 1-2-6-5-8-3-4-7*)
- Cada nen investiga nous encadenaments
- Busquem d'altres actituds de la gata?
 - La gata s'estira i toca el terra amb la barbeta. (*Dibuix 9*)
 - La gata fa un posat altiu. (*Dibuix 10*)
 - La gata es vol atrapar la cua (alternativament tres vegades a cada costat). (*Dibuixos 11-12*)
 - La gata s'ajeu d'esquena (6 vegades). (*Dibuixos 13-14*)
 - S'estira sobre el ventre (6 vegades). (*Dibuixos 15-16*)
 - Es cargola i s'estira. (*Dibuixos 13-17*)
- Intentem tornar a encadenar totes les postures anteriors? (*Dibuixos 7-4-3-1-2-6-11-12-9-15-16-13-17-13-14-13-2-4-7*)

Lectura, escolta i pràctica motriu de la segona part del conte

El grup s'asseu aleatòriament, es reflexiona i es comenten els diferents sentiments que es poden trobar en el conte: alegria, tristor, por, rebuig, pena, amor, comprensió, amistat... (*Dibuix 18*)

Els diversos sentiments sorgits són identificats en veu alta i expressats corporalment i lliurement per cada alumne.

Per acabar la sessió, els nens es col·loquen en parelles per fer el “ronc de la gata”. Si hom l'acaricia, tot el cos li vibra. Un alumne col·loca les mans sobre les diferents parts del cos del seu company per sentir-ne les vibracions. L'altre emet un so suau amb els ulls tancats. Invertir els papers. (*Dibuix 19*)



Dibuix 1



Dibuix 2



Dibuix 3



Dibuix 4



Dibuix 5



Dibuix 6



Dibuix 7



Dibuix 8



Dibuix 9



Dibuix 10



Dibuix 11



Dibuix 12



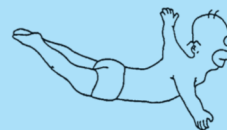
Dibuix 13



Dibuix 14



Dibuix 15



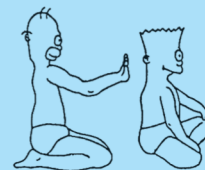
Dibuix 16



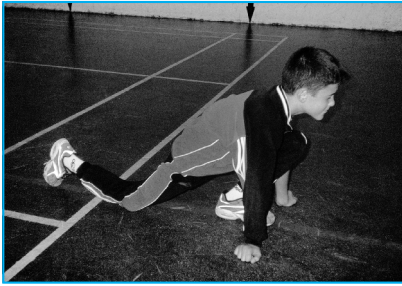
Dibuix 17



Dibuix 18



Dibuix 19



■ Foto 3



■ Foto 4

Ritual del final de la sessió

Repetim el ritual inicial, però en sentit invers (començant per la dreta).

Aportacions finals per a l'educació física

Durant les sessions de ioga, trobarem situacions de falta de concentració, manca de coordinació entre moviment i respiració o falta de tècnica en les postures. Tanmateix, quan no els ho imposem, observarem iniciatives pròpies per encadenar postures, per passar de l'una a l'altra i per explorar noves formes d'expressar corporalment el conte. Automàticament, milloren els primers elements. Tot es va esdevenint sense forçar-ho.

En Educació Primària, a més a més del conte motor, haurem de treballar la relaxació, la respiració i la concentració, separadament, mitjançant formes jugades simbòliques la majoria de les vegades. Ensenyar la respiració nasal completa, passant abans pels tres tipus de respiració

(diafragmàtica, pulmonar i clavicular), experimentar la relaxació dels diferents membres corporals, tant en repòs com en moviment i comprovar els beneficis d'una actitud mental d'atenció constant, mitjançant la concentració prolongada durant l'exercici (Fotos 3 i 4). Cada element pot ser programat en determinats moments de la sessió d'educació física (al començament i al final, per canviar d'activitat, durant alguns moviments...) i situats de manera progressiva al llarg de l'any escolar, de manera que l'alumne en vagi interioritzant l'experiència i assimilant-ne la pràctica correcta. Posteriorment, durant l'Educació Secundària, tindrem l'oportunitat de beneficiar-nos d'aquest aprenentatge previ i enriquir cada moviment amb la participació conjunta de la respiració, la relaxació i la concentració.

Una vegada més, el professional de l'educació física té a les seves mans l'oportunitat de convertir la seva matèria en el motor d'una educació interdisciplinària i basada en aprenentatges significatius.

Bibliografia

- Arcile, L. (1999). Cuentos y yoga para niños. *Revista Viniyoga* (36), 13-25.
- Arteaga, M; Zagalaz, M. L. i Cepero, M. (1999). L'explicacontes com a proposta interdisciplinària per a Primària. *Revista Apunts. Educació Física i Esports* (58), 36-40.
- Bettelheim, Br. (1998). *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Ed. Crítica.
- Conde, J. L. (1998). *Cuentos motores* (2a ed.). Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Enciclopedia Que saber en nuestro tiempo. *El yoga físico y mental. Literatura y Pensamiento* (97). Madrid: Ediciones del Prado, 1997.
- Iª Jornadas Territoriales de Educación Física Madrid Sur (CD-ROM). El Yoga en la escuela. Centro de Profesores y Recursos de Fuenlabrada, junio 2001
- Mace, Ch. (1995). Yoga para niños. *Revista Viniyoga* (18), 7-26
- Muzi, J. (1996). *Cuentos de los rios del Niger*. Francia: Ed. Castor Poche Flammarion.
- Rodari, G. (1995). *Gramática de la fantasía*. Barcelona: Ed. del Bronce.
- Rodari, G. (1997). *Ejercicios de fantasía*. Barcelona: Ed. del Bronce.
- Vaca, M. (1996). *La Educación Física en la práctica en Educación Primaria*. Escuela Universitaria de Educación de Palencia: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad".
- Viciano, V. i altres. (1997). El cuento motor como medio interdisciplinar en la enseñanza primaria. En IV Congreso Nacional de Educación Física de Facultades de Educación y XV de Escuelas Universitarias de Magisterio (ps. 317-326). Melilla: Universidad de Granada.

Dibuixos: En aquest cas particular, els dibuixos han estat elaborats per Verónica Pagazaurtundua, procurant apropiant-los als alumnes mitjançant la personalització dels mateixos en un personatge conegut per ells (Simpson); encara que la nostra proposta és que siguin ells mateixos qui els confeccionin, d'acord amb la programació interdisciplinària adoptada en el centre).

Fotografies: Alumnes de 6è curs d'Educació Primària del col·legi San Pío X de Logroño.