



FACULTAT  
D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ,  
ESPORTS I PSICOLOGIA

UVIC | UVIC-UCC

# LA PRÀCTICA DEL IOGA A L'ESCOLA

Treball de Final de Grau en Mestra d'Educació Primària

Menció d'Educació Inclusiva i Atenció a la Diversitat

**Aina Palà i Roig**

Curs 2021-2022

Tutor: Joan Soler Mata

Facultat d'Educació, Traducció, Esports i Psicologia

Universitat de Vic- Universitat Central de Catalunya

Vic, maig de 2022

“El ioga és com la música. El ritme del cos, la melodia de la ment, i l'harmonia de  
l'ànima creen la simfonia de la vida”

*BKS Iyengar*

## **Agraïments**

Primer de tot, al meu tutor, en Joan Soler, per creure des del primer moment en la meva proposta i per tot el suport i l'acompanyament constant durant l'elaboració d'aquest treball. Gràcies Joan per la teva ajuda inestimable.

A totes les persones entrevistades, per la seva predisposició a col·laborar en la meva recerca. Gràcies per transmetre'm els vostres coneixements i vivències i per fer-me veure amb més claredat que un dels meus reptes com a futura mestra, per no dir el més important, serà l'apropament del ioga a les aules.

A la Lidia Rossell, la meva mestra de ioga. Gràcies per despertar-me l'interès pel ioga i pel seu suport constant al llarg dels anys.

Finalment, a la meva família, per ser-hi en tot moment.

**Resum:**

Ioga i educació són dos conceptes que d'un temps ençà cada vegada es troben més connectats. El ioga té infinitat de beneficis i són molts els àmbits on es demostren els efectes beneficiosos de la seva implementació. Aquesta recerca qualitativa neix amb la finalitat de demostrar que l'àmbit educatiu no n'és una excepció i que la implementació del ioga a les aules té multitud d'avantatges i esdevé també una eina molt potent per a la inclusió. Per dur a terme la recerca, s'han realitzat entrevistes a professionals de l'educació i el ioga que porten molts anys implementant aquesta disciplina a les escoles i que han esdevingut un referent en aquest àmbit. Les seves experiències recollides en aquest treball, ens confirmen la necessitat d'abordar l'educació dels infants cada vegada més des d'una perspectiva integral, en la qual el ioga té un paper molt important.

**Paraules clau:** ioga, educació integral, inclusió, educació primària

**Abstract:**

Yoga and education are two concepts that have become more and more connected over time. Yoga has countless benefits and more areas where the beneficial effects of its implementation are being demonstrated. This qualitative research was born in order to show that the field of education is no exception and that the implementation of yoga in the classroom has many advantages and also becomes a very powerful tool for inclusion. To conduct the research, interviews have been conducted with education and yoga professionals who have been implementing this discipline in schools for many years and who have become a benchmark in this field. The experiences gathered in this work confirm the need to approach the education of children more and more from a comprehensive perspective, in which yoga plays a very important role.

**Kew words:** yoga, comprehensive education, inclusion, Primary Education

# Índex

1.	Introducció .....	1
2.	Justificació: La meva relació amb el ioga.....	3
3.	Marc teòric .....	6
3.1	Bases del ioga .....	6
3.1.1	La història del ioga.....	7
3.1.2	Els camins del ioga. ....	9
3.1.3	Astanga loga.....	10
3.2	Ioga i educació .....	11
3.2.1	Referents teòrics de l'educació.....	12
3.2.2	Moviments pedagògics .....	15
3.2.3	Currículum i informe Delors.....	18
3.3	El ioga a l'aula .....	19
3.3.1	La pràctica del ioga a l'aula.....	19
3.3.2	Ioga i inclusió.....	20
3.3.3	Beneficis del ioga a l'aula.....	22
4.	Apartat metodològic .....	25
4.1	L'entrevista .....	25
4.2	Disseny de l'instrument .....	26
4.3	Categorització i processament de la informació .....	29
5.	Anàlisi i resultats .....	31
5.1	Concepte de ioga.....	31
5.2	La pràctica del ioga .....	32
5.3	Ioga i Educació .....	34
5.4	La pràctica del ioga a l'escola i l'aula .....	36
5.5	Ioga i inclusió.....	38
5.6	Aportacions i beneficis del ioga a l'escola.....	41
5.7	Aportacions personals en el món del ioga a l'educació .....	43
5.8	Una síntesi dels resultats .....	44
6.	Conclusions.....	46
6.1	La pregunta de recerca i els objectius.....	46
6.2	La metodologia utilitzada .....	49
6.3	Reflexions finals .....	50
7.	Bibliografia .....	52

8.	Annexos.....	56
8.1	Consentiment de l'entrevista .....	56
8.2	Guió de l'entrevista .....	57
8.3	Transcripcions entrevistes.....	58
8.3.1	Entrevista 1. Lidia Serra .....	58
8.3.2	Entrevista 2. Gemma Bitriu .....	72
8.3.3	Entrevista 3. Núria Capdevila.....	81
8.3.4	Entrevista 4. Dolors Garcia.....	89
8.3.5	Entrevista 5. Màrcia Cecchini.....	93
8.4	Taules de categorització i anàlisi .....	105
8.4.1	Entrevista 1 .....	105
8.4.2	Entrevista 2 .....	133
8.4.3	Entrevista 3 .....	150
8.4.4	Entrevista 4 .....	166
8.4.5	Entrevista 5.....	172

## 1. Introducció

El Treball de Final de Grau que es presenta a continuació, s'emmarca dins el quart curs en el Grau de Mestra d'Educació Primària amb la menció en Educació Inclusiva i Atenció a la Diversitat. El treball parteix de la necessitat d'educar des d'una mirada holística i inclusiva. L'educació no es pot limitar a ser una mera transmissió de coneixements, sinó que ha de preparar els nens i nenes perquè siguin capaços de descobrir i desenvolupar el seu potencial intern, la seva capacitat de sentir i de raonar.

A vegades, però, aquesta mirada integral de la persona humana en el seu procés educatiu, està mancada de concreció i en el dia a dia de l'escola falten eines que la desenvolupin. A priori, una d'aquestes eines podria ser el ioga. En aquest sentit, l'objectiu del treball ha estat conèixer si un instrument com el ioga, que ha demostrat la seva efectivitat en múltiples àmbits de la vida, també podia tenir beneficis en l'àmbit escolar. Per això la meua pregunta de recerca ha estat la següent: Quins beneficis pot tenir la implementació del ioga a les aules i, en especial, en l'àmbit de l'educació inclusiva?

Els objectius plantejats per tal d'arribar a unes conclusions que poguessin donar resposta a l'esmentada pregunta, han estat, en primer lloc, explorar i descriure tota la relació existent entre el món del ioga i el món de l'educació. En segon lloc, identificar, aprofundir i analitzar els beneficis aconseguits amb la implementació del ioga a l'aula. En tercer lloc, comprovar si en el context de l'educació inclusiva, el ioga pot esdevenir una eina d'inclusió.

Per desenvolupar aquest treball he dut a terme una investigació qualitativa a través de diverses entrevistes amb professionals de l'educació i alhora professores de ioga, que des de fa força anys han incorporat el ioga als centres escolars.

Aquesta recerca s'estructura en diversos apartats. En primer lloc, trobem un marc teòric en el qual recullo una síntesi del que és el ioga i de la seva evolució històrica. Així mateix, esmento diversos pedagogs i pedagogies que han apostat per una visió integral de l'educació. Seguidament trobem l'apartat del ioga a l'aula, on incorporo els beneficis que pot tenir la seva implementació i la seva eficàcia com a eina d'inclusió. En un segon bloc, es recull l'apartat metodològic, on indico l'instrument i els procediments utilitzats per a la recerca.

A continuació, trobem l'apartat d'anàlisi i resultats, en el qual estableixo la relació entre les dades obtingudes a les entrevistes amb el corresponent marc teòric. Seguidament, trobem les conclusions del treball, on exposo si s'ha pogut donar resposta a la pregunta de recerca plantejada i si s'han assolit els objectius fixats, i recullo les conclusions pròpiament dites. Finalment faig una relació de la bibliografia utilitzada i adjunto els diversos annexos que formen part d'aquesta recerca (consentiment dels entrevistats, guió de l'entrevista, transcripcions de les entrevistes realitzades i les taules de categorització i anàlisi).



## **2. Justificació: La meva relació amb el ioga**

En aquest apartat, m'agradaria exposar els motius pels quals he decidit realitzar el meu Treball de Final de Grau sobre la pràctica del ioga a l'escola, tot explicant quina ha estat la meva experiència amb el ioga i el meu creixement personal des que el vaig descobrir.

El ioga va aparèixer a la meva vida quan jo tenia 10 anys. Sí que n'havia sentit a parlar abans, però aquella paraula encara era molt llunyana per a mi. Va ser amb 10 anys quan la meva mare va decidir fer un gir molt important a la seva vida, deixant la seva feina per formar-se com a professora de ioga, per així poder-s'hi dedicar. Recordo que el meu pare i jo la vam acompanyar en el seu primer dia de formació. Les classes s'impartien a la masia de les Oliveres de Sant Fruitós del Bages i en veure aquell lloc, ple de natura i de bona energia, vaig quedar fascinada. Quan tornava de les jornades de formació, la meva mare m'explicava què havien fet i de mica en mica el ioga em va anar creant interès i intriga. Al principi pensava que era un mer exercici físic que ajudava les persones a ser més flexibles o a agafar més to muscular. L'estiu del 2010 la meva mare em va proposar si volia acompanyar-la a fer les sessions de ioga amb la seva mestra, a les Oliveres. Jo li vaig dir que sí, tenia ganes de descobrir què feien i sobretot tenia ganes de comprovar com és que la meva mare sortia tan contenta d'aquelles classes. Recordo que en arribar a la classe, que fèiem a l'aire lliure, al mig de la natura, hi havia unes senyores grans, molt rialleres i amables, que de seguida em van venir a saludar i a fer dos petons. Després vaig conèixer la Lidia, la mestra de la meva mare, una senyora plena de llum i d'energia, que em va rebre amb els braços oberts i que estava molt contenta que acompanyés la meva mare a fer la classe. Jo estava molt nerviosa, perquè no sabia si seria capaç de realitzar les postures i de seguir allò que em dirien.

Va començar la classe i vaig quedar molt parada. Pensava que el ioga era una activitat força tranquil·la, i em vaig trobar amb una primera part totalment contrària. La professora va posar una música molt dinàmica i ens va proposar fer una espècie de ball que a mi em va agradar. Amb el temps vaig anar descobrint que aquesta dinàmica s'anomenava Aura Ritme, i que tenia per objectiu despertar els centres d'energia de cada txakra per després poder aprofundir millor en les asanes. La resta de la sessió també em va agradar molt, així que vaig decidir continuar acompanyant la meva mare a les classes de ioga. L'estiu següent vaig repetir l'experiència i recordo que quan sortia d'allà estava més tranquil·la, més contenta i no em preocupava tant per les coses.

És però, quan durant l'adolescència vaig tenir una etapa força difícil, que el ioga em va salvar i vaig conèixer la veritable essència d'aquest. Gràcies al ioga vaig aprendre a calmar la meva ansietat i vaig descobrir que el ioga és molt més que unes simples postures. De fet, durant aquella etapa, no vaig poder realitzar cap postura, ja que vaig tenir un episodi de vertigen que m'impedia poder-me moure del llit. Allà vaig descobrir el ioga nidra, una tècnica de relaxació que consisteix a fer un recorregut pel teu propi cos, amb l'objectiu d'entrar en el teu subconscient i calmar la ment. El ioga em va ajudar a canviar patrons mentals i pautes de comportament que m'impediien estar bé. És des d'aquesta etapa que el ioga forma part de la meua vida diària. Per a mi el ioga actualment és una filosofia de vida, una eina que m'ajuda en molts moments del dia a autogestionar-me, saber identificar les meves emocions i a tenir una pila de recursos per no perdre el meu centrament, és a dir, l'equilibri entre el que penso, sento i faig. Tenia tantes ganes de descobrir més coses sobre el ioga que fa quatre anys, l'any 2018, vaig decidir començar jo també la formació per ser professora de ioga. La formació de professors de ioga són quatre anys plens de reptes i d'aprenentatges. Durant aquest temps he pogut aprofundir en les *asanes*, però sobretot he pogut endinsar-me en la filosofia del ioga. Durant la formació, que ara em queda poc per acabar, ens van venir a fer un seminari de ioga per a nens i és des de llavors que no puc deixar de pensar com d'important seria poder introduir el ioga a les escoles.

Segons la meua experiència, l'educació en el nostre país fomenta molt més els continguts curriculars que els alumnes i les alumnes han d'assolir, que no pas el desenvolupament integral de la persona. Tot i que és veritat que s'estan fent avenços en aquest sentit, encara ens queda molt camí per recórrer. I és que, evidentment, és important que els infants adquireixin coneixements intel·lectuals, però encara és més important que es desenvolupin com a persones. De què serveix formar persones intel·lectualment excel·lents, si no saben gestionar emocionalment el seu dia a dia? De què serveix formar persones intel·lectualment excel·lents, si no saben desenvolupar-se en societat?

Des del meu punt de vista, l'escola ha d'entendre que la prioritat ha de ser potenciar el desenvolupament integral de la persona. És molt difícil fer un canvi i deixar endarrere pràctiques tradicionals, però tinc l'esperança i la seguretat que l'educació agafarà un nou camí, un camí que permeti els infants, des de ben petits, poder connectar amb qui són.

En aquest camí, el ioga serà essencial perquè ens oferirà i proporcionarà multitud d'eines per poder treballar tots els àmbits de la persona. Molt sovint veiem la pràctica del ioga com un acte merament físic, on l'important és enfortir o treballar el cos, però el ioga és molt més que un simple contorsionisme. El ioga té eines molt valuoses per treballar la ment, per treballar l'energia potencial que té cada persona, per treballar la part emocional i també per treballar la part espiritual. Si des de ben petits implementem el ioga en la vida dels infants, proporcionant-los aquesta eina des de l'escola, aquests, al llarg del seu desenvolupament, sabran autoregular-se, identificar els seus punts forts i els seus punts dèbils i expressar com se senten en tot moment, tot tenint un ventall d'eines a la seva disposició per utilitzar en cada situació.

Sense el ioga, no seria qui soc ara i m'agradaria que tots els infants tinguessin l'oportunitat de conèixer-lo i de poder tenir aquestes eines guardades a la seva motxilla per quan les puguin necessitar. És per això que he decidit realitzar el meu Treball de Final de Grau enfocat al ioga a l'educació.

### 3. Marc teòric

Tot seguit exposo els fonaments teòrics que considero essencials per a portar a terme el meu Treball de Final de Grau. Presento diversos conceptes relacionats amb el ioga i l'educació inclusiva. En primer lloc, defineixo el concepte de ioga i el seu origen. Seguidament, explico el paper que té el ioga a l'educació i tot fent referència a diversos pedagogs i pedagogies que al llarg de l'educació han apostat per un desenvolupament integral de l'infant. Finalment, parlo sobre el ioga i la inclusió i els beneficis que pot tenir la implementació del ioga a les aules.

#### 3.1 Bases del ioga

A continuació desenvolupo les bases del ioga, explicant què és el ioga, d'on prové, així com exposant els diversos tipus de ioga i els vuit passos d'*astanga* ioga descrits pel savi Patañjali.

Són moltes les definicions que trobem exposant què és el ioga i tot i que amb matisos diferents, totes comparteixen un mateix significat.

La paraula ioga significa unió i es deriva de la paraula en sànscrit *yuj*, que significa unir. Segons Satyananda (1969) es descriu com la unió de la consciència individual amb la consciència universal. A un nivell més pràctic ioga significa mètode per equilibrar i harmonitzar el cos, la ment i les emocions. A més, afegeix que el ioga és l'art i la ciència de la vida. Té a veure amb l'evolució de la ment i el cos. És per això que el ioga incorpora un sistema de disciplina per promoure el desenvolupament integral de tots els aspectes de l'ésser humà (Satyananda, 1969, p.11).

De la mateixa manera, Sivananda (2008) defineix el ioga com la integració i harmonia entre el pensament, les paraules i les accions o entre el cap, el cor i les mans (Sivananda, 2008, p.17). Segons Patañjali, un dels principals teòrics del ioga, en un dels seus textos més coneguts i difosos, fa en llengua sànscrita la següent definició del que és el ioga: *Yogaschiitta vrtti nirodhah*. La traducció seria que el ioga és la cessació de les fluctuacions de la ment.

El ioga es basa en una filosofia i una pràctica davant la vida que et permet actuar, parlar i pensar des d'una ment més serena i arrelada en l'amor profund cap a la vida en totes les seves manifestacions (Or Haleluiya, 2020, p.12).

De la mateixa manera, Rosell (2021) afegeix:

El ioga és viu. I com a viu s'ha de viure. Perquè la seva pràctica t'ensenya a conèixer-te més, i aprens a comunicar-te amb tu mateix. A través del teu coneixement també t'ajuda a conèixer millor els altres i comunicar-t'hi. A tothom no ens ha d'agradar el mateix, ni tots busquem el mateix a la vida. Però sí que tots busquem trobar la Realitat. El ioga és la ciència de la unitat, la unitat de l'ésser humà i tot el que l'envolta. És saber com poder contactar amb la vida i tot el que ens toca viure com un tot (p.273).

### **3.1.1 La història del ioga.**

En relació a la història del ioga i al seu origen, aquest l'hem de situar en la tradició filosòfica i religiosa de l'Índia, que es fonamenta en els quatre Veda, uns escrits que van aparèixer entre els anys 1300 i 1000 aC, però que partien d'una tradició oral molt més antiga. Aquests textos vèdics van ser enriquets per uns textos posteriors, coneguts amb el nom d'Upanishad, en els quals es troba la base de les experiències iòguiques.

El ioga va aparèixer al principi de la civilització, quan l'ésser humà es va adonar del seu potencial espiritual i va començar a concebre tècniques per desenvolupar-lo. Aquestes tècniques eren mantingudes en silenci i es transmetien de mestre o gurú a deixeble per via oral. Algunes tradicions creuen que el ioga va ser un do diví revelat als antics savis perquè la humanitat tingués la oportunitat de realitzar la seva naturalesa divina (Satyananda, 1969, p.13).

Més tard, cap a l'any 300 aC, Patañjali va recopilar tots els coneixements que existien sobre el ioga als *Ioga Sutres*, uns textos reconeguts unànimement per totes les escoles iòguiques. Satyananda (1969) el defineix com "El primer sistema definitiu, unificat i complet del ioga" (p.14). Als sutres, Patañjali parla dels vuit passos que cal seguir per arribar a la realització personal; els quatre primers fan referència a la pràctica externa, i els quatre segons, a la pràctica interna o més personal.

Durant el decurs de la història, el ioga ha estat relacionat amb diversos pensaments i corrents filosòfics i/o religiosos, com és el cas del budisme o l'hinduisme, entre d'altres. Això no obstant, el ioga té un caràcter universal com a mètode eclèctic i no adoctrinant i les seves tècniques i procediments són adequats a totes les races i religions (Calle, 1999, p.2). De la mateixa manera, Lan (2016) exposa que és important recordar que el

ioga no és una religió, tot i que els seus orígens es trobin en la cultura hindú. Qualsevol individu pot practicar i desenvolupar la seva espiritualitat *yogui* sense la necessitat de conèixer la seva mitologia o els deus hindús.

A Occident el ioga arriba amb força cap als anys seixanta del segle XX i s'estén la modalitat més "física", l'anomenat *Hatha ioga*, que se centra en la flexibilitat i l'exercici muscular per tal d'aconseguir que l'energia o *prana* circuli lliurement i equilibradament per tot el cos. El *hatha ioga*, és a dir, el ioga de les postures, és el mètode de ioga que treballa el cos físic per a facilitar la meditació i que involucra la respiració per despertar l'energia vital en el cos (Lan, 2016, p.26).

Això no obstant, també es van estenent altres modalitats de ioga més integrals, que intenten incorporar les vuit branques tradicionals del Raja ioga descrit per Patañjali. En aquest sentit, és coneguda mundialment la modalitat de ioga integral desenvolupada per Swami Satyananda, un dels grans mestres espirituals del segle XX, que va inspirar milers de persones per integrar el ioga en la seva vida quotidiana. El ioga integral es caracteritza per utilitzar les postures físiques o *asanas*, que equilibren el cos i la ment, les pràctiques de respiració o *pranayamas*, que milloren el funcionament del sistema respiratori i cardiovascular i augmenten el nivell d'energia, i les tècniques de relaxació o *ioga nidra*, que serveixen per relaxar el cos i la ment, estimular el cervell, ajudar a pensar de forma clara i positiva i desenvolupar la concentració i la memòria. Pel que fa a la pràctica del ioga, aquest equilibri s'aconsegueix a través de la pràctica d'*asanas*, *pranayamas*, *mudras*, *bandhas*, *shatkarmas* i meditació, i és necessari per aconseguir la unió amb la realitat superior (Satyananda, 1969, p.11).

En l'actualitat els principis del ioga proporcionen una veritable eina per combatre els mals de la societat. En una època on els telèfons, les compres constants i l'estrès estan molt presents, el ioga té molt sentit personal. El ioga és el nostre dret de naixement i és la cultura del demà (Satyananda, 1969, p. 5).

És important posar de manifest que moltes vegades, tal com explica Granés (2008), a Occident, quan sentim a parlar del ioga automàticament ho associem a persones fent acrobàcies o postures com si el seu cos fos de goma. Molts cops veiem la pràctica del ioga com un acte merament físic, on l'important és enfortir o treballar el cos, però el ioga és molt més que un simple contorsionisme. Lan (2016) exposa que en molts casos el ioga es converteix en un camí personal i íntim per viure en harmonia amb els altres i amb un mateix.

### 3.1.2 Els camins del ioga.

Encara que el ioga és un, dintre d'ell existeixen diversos camins, per ajustar-se millor als principals tipus de temperament humà. Segons Granés (2008) el ioga és un estat. Totes les disciplines i tècniques conegudes com a ioga són diferents camins que condueixen cap a aquest estat. Entre els segles V i II a.C, es va escriure la *Bhagavad Gita*, un poema èpic que forma part de la *Mahabharata*, un dels texts més importants de l'hinduisme. En el *Bhagavad Gita* es descriuen els 4 grans senders del ioga:

- **Karma ioga:** El *karma ioga* és bàsicament una actitud davant la vida que es caracteritza per l'esperit de servei, el lliurament i el desaferrament. És un camí on s'aprofiten i utilitzen totes les accions quotidianes com una via o vehicle per realitzar l'estat d'Unió.
- **Bhakti ioga:** És el ioga de l'amor pur i la devoció. El practicant canalitza tot el seu potencial emocional a l'objecte de la seva devoció. Es practiquen rituals, oracions i sobretot, cant de *mantras*, que ajuden a purificar les emocions i les canalitzen cap a l'amor d'aquesta divinitat.
- **Jnana ioga:** És el ioga del coneixement i de la saviesa. La pràctica gira entorn a la reflexió, l'estudi de les escriptures, l'autoobservació i la meditació. El seu mètode està compost bàsicament per dues etapes: en la primera s'analitza i examina el que es vol conèixer per mitjà de la ment racional i en la segona etapa es realitza el procés d'autointerrogació i indagació amb la finalitat de fer un salt més enllà de la ment racional.
- **Raja ioga:** És el ioga mental, la via de la introspecció. El *raja yogui* investiga la seva ment explorant la consciència en les seves diferents dimensions o nivells de manifestació: conscient, inconscient i supraconscient.

Posteriorment, durant el segle XV, queda descrit en el *Hatha Yoga Pradipika*, un nou sender del ioga:

- **Hatha ioga.** És el ioga físic, el ioga més conegut i practicat a Occident. És un sistema molt elaborat de tècniques psicofisiològiques que inclouen les postures,

així com exercicis de respiració. Aquestes pràctiques actuen directament sobre el cos i la ment purificant-los i dotant-los d'harmonia i de l'equilibri necessari.

### 3.1.3 Astanga Ioga.

El savi Patañjali va exposar de manera detallada una estructura tècnica per aconseguir l'estat del ioga. Aquesta estructura està formada per vuit graus, que es coneixen amb el nom d'*astanga* ioga. El practicant ha de perfeccionar cada un d'aquests vuits passos per arribar finalment a l'alliberació (Digambarananda, 1997, p.29).

Els vuit passos són:

- **Yama.** És el codi de conducta social, les nostres actituds vers els altres. És un codi de conducta ètica i social que comprèn cinc actituds de conducta. Aquestes actituds són: *ahimsa* (no violència), *satya* (dir i defensar la veritat), *asteya* (ser honrat i honest), *brahmacharya* (control de l'energia sexual) i *aparigraha* (no atresorament).
- **Niyama.** És el codi de conducta personal, les actituds vers un mateix. Consta de cinc actituds personals. Aquestes actituds són: *saucha* (neteja interna i externa), *santocha* (acontentament), *tapas* (austeritat), *swadyaya* (estudi d'un mateix) i *Iswara Pranidana* (abandó a la voluntat divina).
- **Asana.** És la postura física. Segons Digambarananda (1997) són "Posicions del cos que equilibren els impulsos nerviosos i les energies internes. La postura crea l'estabilitat física i mental necessària per accedir a les següents etapes" (p.30).
- **Prânâyâma.** És el control de l'energia a través de la respiració. Aquesta respiració pot ser relaxant, equilibrant o energètica.
- **Pratyahara.** És l'aïllament sensorial o interiorització. Segons Garcia (2011) "És la retirada del sentits. És l'estat en que aquests no estableixen cap relació amb l'objecte; la ment està totalment absorpta" (p.40).



- **Dharana.** És la concentració mental. Posar la ment cap una sola direcció.
- **Dyana.** És la meditació o contemplació. Segons Garcia (2011) exposa que “Si el practicant aconsegueix concentrar l’atenció sense esforç durant un temps, hi ha una transformació de la consciència. Aquesta qualitat s’anomena *dyana*” (p.43).
- **Samadhi.** És la supraconsciència. Segons Rosell (2021) “És un estat superior on no hi ha consciència. És anar més enllà, és viure la unió amb el tot, no hi ha barreres. Tot és tot” (p.92).

### 3.2 Ioga i educació

A continuació explico el paper que té l’aplicació del ioga en el món de l’educació a través de diversos autors i moviments pedagògics que al llarg del temps han apostat per un desenvolupament integral de l’individu.

L’educació no és tan sols ensenyar alguns mitjans per guanyar-se la vida o alguns principis de ciutadania, sinó que també és desenvolupar l’espiritualitat i la moralitat. Tots els estudis estan destinats a la il·luminació de la ment i de l’ànima. Educar és preparar una persona per afrontar la vida amb coratge i fortalesa. L’educació és ocupar-se de tots els aspectes de la vida. La més alta educació és aquella que inculca l’amor, el coratge i el sentit del deure; l’equilibri de la ment, la devoció, la fe, la discriminació, la tolerància i el coneixement d’allò suprem. L’objectiu de la veritable educació es treure a la llum la divinitat latent, amagada dins de cada ésser humà (Niranjananda, 2009, p.25).

Una educació real consisteix a formar el comportament de la ment i del cervell. Hi ha altres formes d’ensenyament que s’han introduït en les últimes dècades, però es queden curtes respecte a l’educació. En la majoria d’aquests mètodes el veritable procés d’aprenentatge té lloc només a nivell intel·lectual. En canvi, en el sistema iòguic aquest procés d’absorbir el coneixement és espontani i passa en els nivells profunds de la ment (Satyananda, 2003, p.16).

Imaginem-vos què passaria si s’ensenyés ioga a totes les escoles del món, tal com ensenyem matemàtiques o ciències. La gent jove de tots els llocs del món estaria equilibrada, sana i feliç, seria perceptiva i comprensiva, estaria amb bona forma física i

mental. Seria conscient del seu propi potencial i més capaç per desenvolupar-lo (Niranjanananda, 2009, p.46). El ioga és un mitjà important per a construir un sistema escolar on els programes pedagògics i terapèutics puguin ser adaptats a les necessitats individuals dels infants i no al revés. on els nens són uniformement adaptats a les necessitats de l'escola (Niranjanananda, 2009, p.87).

De la mateixa manera, tal com exposa Dolors García en una entrevista realitzada l'any 2021 amb el títol de *Ioga i Educació*:

Si entenem l'educació com una tasca per a tota la vida, veurem que sobrepassa la mera funció instrumental i s'estén cap al desenvolupament integral de la persona. El ioga, en educació, es treballa des d'aquesta perspectiva, tenint en compte que cos, ment i esperit són una unitat i que s'ha de mantenir aquest equilibri (paràgraf.1).

A més, Garcia (2021) afegeix:

Hem vist que l'educació prepara per a la vida, per a la incorporació en la societat. Hem observat que, per poder descobrir el nostre potencial intern i desenvolupar-lo, primer ens hem de conèixer nosaltres mateixos. Això implica plantejar-nos reptes nous, veure quina és la nostra tasca educativa i per a què ens ha de servir. Transmetre coneixements no és suficient; hem de desenvolupar la capacitat de sentir i raonar: raó i emoció s'han de treballar juntes dins el currículum escolar. Si el projecte educatiu de centre té l'objectiu de fer persones cada cop més humanes, la nostra tasca serà una inversió per a la societat del futur, una societat cada vegada més culta, més pacífica i més lliure (paràgraf.18).

De la mateixa manera, Serra (2008) posa de manifest que el ioga a l'educació pretén treballar la unitat integral de la persona amb ella mateixa i amb el món que l'envolta. El ioga mostra un enfocament totalment respectuós i integrador amb el grau de desenvolupament que té cadascú. Es treballen les individualitats en connexió amb l'entorn tenint en compte el potencial de cada infant i respectant cada procés individual com a vàlid i positiu.

### **3.2.1 Referents teòrics de l'educació.**

Començaré aquest apartat fent referència a diversos pedagogs que al llarg de l'educació han apostat per un desenvolupament integral de l'infant.

#### ***Pestalozzi***

Johann Heinrich Pestalozzi va ser un pedagog suís que, influït per idees de Rousseau i altres autors, es considera com un antecedent i precursor de l'anomenada Escola Activa.

Va ser una persona que es va dedicar plenament a la docència i que va dur a terme un gran treball de camp on poder aplicar i comprovar els resultats de les seves teories. Una de les seves publicacions més destacades és *Com educa Gertrudis els seus fills* (1801). Pestalozzi va continuar exposant les seves idees fins als darrers moments de la seva vida, publicant l'any mateix de la seva mort (1827), l'obra *Mare i fill*. Pestalozzi va crear el seu propi mètode d'ensenyament i fins i tot es van crear escoles que hi estaven clarament inspirades. Pestalozzi era un ferm seguidor de les tesis de Rousseau i dels principis naturalistes que aquest defensava. Ambdós consideraven que l'home era bo per naturalesa i que calia que l'educació no obstruís ni dificultés l'evolució natural de les persones.

Pestalozzi considera que es pot arribar a un mètode universal i psicològic d'ensenyament. Aquest mètode tindria com a primera font la mateixa natura i d'aquesta font en brollarien un seguit de principis. La segona font seria la sensibilitat de la naturalesa de cadascú i la tercera faria referència a la relació que la posició externa de cadascú té amb la seva facultat cognoscitiva.

### ***Maria Montessori***

Maria Montessori (1870-1952) metgessa, educadora i pedagoga va construir un model pedagògic que s'ha estès a tots els continents, l'anomenat mètode Montessori. L'objectiu de Montessori era que l'infant aprengués per ell mateix, deixant aflorar les seves potencialitats. El vehicle principal per impulsar el potencial de l'infant era l'experiència sensorial. Una de les principals tesis defensades per Montessori es basava en el fet que calia proporcionar als infants els elements necessaris per al seu desenvolupament a través de l'atenció, el respecte per les diverses etapes infantils i l'amor. Així mateix defensava que per tal que l'infant pugui desenvolupar tot el seu potencial ha de tenir un ambient adequat.

Fins avui hem cregut erròniament que l'educació natural dels nens petits havia de ser només física, però l'esperit també té la seva naturalesa, i és la vida espiritual la que domina l'existència humana en totes les edats (Montessori, 1985, p.356).

### ***Jiddu Krishnamurti***

Jiddu Krishnamurti (1895-1986) va ser un filòsof, educador i mestre espiritual hindú. Segons Krishnamurti (2008) els centres educatius han de ser llocs on s'apregui una manera de viure, s'ha d'ensenyar als alumnes a pensar, a veure i escoltar, a fer, a desenvolupar l'afecte. Les activitats no han de fomentar l'egoisme, sinó la comprensió de l'acció correcta, la profunditat i la bellesa de la relació.

Krishnamurti (2008) posa de manifest que l'objectiu de l'educació ha de ser crear una harmonia entre allò intern i allò extern de l'ésser humà, fomentant el coneixement i el despertar de la intel·ligència, on la ment no sigui mecànica i l'escola ensenyi a adaptar-se a l'entorn.

Així mateix, en el seu llibre *La educación y el sentido de la vida*, exposa que l'educació no és només un assumpte d'ensinistrar la ment. La instrucció contribueix a l'eficiència, però no produeix integració. Una ment educada d'aquesta manera és la continuació del passat i no està en condicions de descobrir allò nou. És per això que per tal de descobrir en què consisteix la veritable educació, hem d'examinar la total significació de la vida (Krishnamurti, 2007, p.5).

### ***Rebeca Wild***

Rebeca Wild (1939-2015) fou una filòloga i docent de música alemanya que va definir les etapes evolutives dels infants en relació a les actuacions que afavoreixen el desenvolupament integral de la persona. El seu model es basava a formar persones segures i que tinguessin confiança en elles mateixes en un context on es fomentés la creativitat. La seva pedagogia es basava en el respecte, l'amor i la llibertat. La seva pedagogia aposta perquè els infants puguin tenir un aprenentatge significatiu i autònom. L'objectiu és que el docent acompanyi l'infant, tot proporcionant-li recursos i eines cognitives i emocionals.

Tal com exposa Rebeca Wild (2015), la llibertat consisteix a desenvolupar el potencial que cada infant porta a dins i no en adaptar-se a una societat que té unes altres metes. Quan l'infant se sent a si mateix, aprèn a prendre decisions importants i a trobar el seu lloc a la vida, a resoldre els seus problemes personals en harmonia amb les necessitats del món que l'envolta. Sent ell mateix, d'acord amb la seva naturalesa, no viu imitant els altres, sinó que està en continu creixement personal (Wild, 2015, p.49).

### ***Howard Gardner***

Howard Gardner és un psicòleg i professor conegut mundialment per la seva teoria de les intel·ligències múltiples. Segons Gardner (1983) la intel·ligència és el potencial global del sistema cognitiu propi dels individus i en alguns casos es pot expressar com habilitat o destresa. Gardner (1983) proposa vuit tipus d'intel·ligències, anant molt més enllà del que fins llavors s'havia entès sota el concepte d'intel·ligència. D'aquest vuit tipus destacaria la intel·ligència intrapersonal i interpersonal.

La intel·ligència intrapersonal té a veure amb la capacitat d'autoestima i d'automotivació de l'individu, mentre que la interpersonal seria la capacitat de percebre i comprendre les altres persones, sabent posar-se al lloc de l'altre i interactuant-hi.

### **3.2.2 Moviments pedagògics**

En aquest apartat exposo diversos plantejaments de l'educació com són l'escola lenta, l'educació per la pau i l'educació holística.

#### ***Educació lenta***

Es tracta d'un moviment pedagògic sorgit l'any 2002 amb l'objectiu de desaccelerar els ritmes educatius per adaptar-los als ritmes d'aprenentatge de tot l'alumnat. L'educació lenta té en consideració els resultats, però sobretot té en compte el procés i s'emmarca dins d'una forma d'entendre la vida. Els ritmes d'aprenentatge poden tenir diverses vinculacions amb els següents factors: la motivació, l'edat, la maduresa psicològica, la preparació prèvia, el domini cognitiu d'estratègies o l'ús d'intel·ligències múltiples.

L'educació lenta, segons Domènech (2009), és un paradigma que no pretén fer les coses lentament, sinó que pretén saber trobar el temps just per a cadascú. Educar per a la lentitud vol dir saber regular la velocitat a la persona i al moment.

En paraules seves:

Tornar el ritme adequat als aprenentatges és una necessitat per garantir una educació que realment respongui a les necessitats que la societat ens planteja. Ara, més que mai, sabem que no podem saber-ho tot i que tenim tota la vida per aprendre. Per tant, per a què volem cremar etapes quan sabem que d'aquest mode el que segurament aconseguirem es fer aprenentatges superficials que es difuminen un cop han estat utilitzats? Els currículums exhaustius es contradiuen amb l'objectiu de realitzar un bon procés educatiu; el mateix succeeix amb els aprenentatges fets abans de temps. L'escola de la lentitud és l'escola que dona importància als aprenentatges fets en profunditat i representa un model oposat a l'escola centrada en les proves i els exàmens i, sobretot, rebutja aprendre uns coneixements que després seran oblidats amb la mateixa facilitat amb la qual han estat apresos (Domènech, 2009, p.8).

El mateix autor posa de manifest que hem d'aconseguir equilibrar el que és important per a la societat, però també el que és important per a l'alumnat i per al conjunt de la comunitat educativa. Significa escollir, tenir sensibilitat, mantenir una actitud constant d'escolta i respecte a les necessitats, interessos i capacitats de l'alumnat.

També necessitem, però, un temps en el qual s'aturi l'activitat: el temps de la meditació i la contemplació. El concepte de no fer res és important; és important parar-se a reflexionar i tenir l'oportunitat de ser nosaltres mateixos. Domènech (2009) exposa que mirar, meditar, pensar, és un temps que necessitem, ja que aquest temps en ajuda a prendre decisions, a orientar camins i aprenentatges.

A més, Domènech (2009) afegeix que hem de donar temps als aprenentatges perquè aquests puguin ser compresos. El camí per la seva adquisició mai ha de ser un camí lineal. Per aquest motiu els temps d'observació, de silenci, de reflexió, d'autoavaluació, del coneixement sobre el coneixement, són molt importants per fer aprenentatges sòlids i que tinguin sentit per a l'alumnat.

### ***Educació per la pau***

L'educació per la pau és un corrent sorgit per fomentar el pacifisme i la resolució de conflictes. No podem parlar de l'educació per la pau sense fer referència a Nelson Mandela o a Mahatma Gandhi, dos referents en l'àmbit de pau, que van lluitar per aconseguir difondre els valors pacifistes en l'àmbit mundial.

Segons Federico Mayor Zaragoza (2003), l'educació ha de proporcionar eines perquè els infants comprenguin el món en el qual viuen i puguin gestionar-lo democràticament, construint un sistema de valors on la tolerància, la justícia, el respecte i les diferències hi estiguin integrades. Un sistema de valors on el principal objectiu sigui la pau i no la violència.

Ell mateix exposa que les noves generacions tenen per endavant un gran repte per assolir valors i habilitats que els permetin actuar amb una nova visió en favor de la vida, de la seva pròpia vida i de la dignitat de tots i cadascun dels éssers humans. L'educació ha de ser el motor per impulsar aquesta nova visió, és per això que ha de donar un gir total a la seva actual direcció, un gir humà. Les noves generacions han de reinventar la pau en el context actual, un context que està ple d'artificis, d'instruments i de tecnologies però buit de direcció i d'objectius ètics (Mayor, 2003).

És interessant la reflexió d'aquest text:

L'educació per la pau ha d'incloure l'educació per la democràcia, la justícia, els drets humans, la tolerància, el respecte a la diversitat cultural, la preservació de l'ambient, la prevenció dels conflictes, la reconciliació, la no violència i la cultura de la pau. L'educació per la pau és un procés de participació en el qual s'ha de desenvolupar la capacitat crítica, essencial per als nous ciutadans del món. S'han d'ensenyar i aprendre solucions als conflictes, a la guerra, a la violència, a l'explotació de gènere i a oposar-se a tot allò

que sigui contrari a la vida i a la dignitat humana. S'ha d'aprendre a comportar-se per afavorir la transició d'una cultura de guerra i força a una cultura de pau (Mayor, 2003, p.19).

El 25 de setembre de 2015 l'assemblea general de les Nacions Unides (ONU) aprovà la resolució per transformar el nostre món: l'agenda 2030 per el desenvolupament sostenible. Aquesta agenda inclou en l'objectiu 4, com a propòsit d'ara fins a 2030:

Propiciar societats pacífiques, justes i inclusives que estiguin lliures del temor i la violència. No pot haver-hi desenvolupament sostenible sense pau, ni pau sense desenvolupament sostenible. A més garanteix que tot l'alumnat adquirirà els coneixements teòrics i pràctics necessaris per promoure el desenvolupament sostenible, entre d'altres coses, l'educació per als drets humans, l'adopció d'estils saludables, la igualtat de gèneres i la promoció d'una cultura de pau i no-violència (p.20).

### ***Educació holística***

L'holisme considera en l'ésser humà cinc plans d'igual importància per al seu desenvolupament: el pla físic, el biològic, l'emocional, l'intel·lectual i l'espiritual. Aquests plans són punts de vista dels diversos nivells d'interacció humana (Wernicke, 1999, p.3). L'educació holística parteix de la base que cada ésser humà és únic i irrepetible, però al mateix temps, aquest ésser humà està intrínsecament relacionat amb tot el que l'envolta. Segons Quevedo (2020) l'educació holística o també anomenada educació integral, s'estableix a partir de tres criteris principals per tal d'aplicar la seva metodologia d'ensenyament amb els infants. Aquests tres principis són: la part emocional, la construcció de coneixement i la part espiritual. La part emocional i espiritual no tenen perquè està apartades de la part cognoscitiva, ja que en el seu conjunt conformen la autoconstrucció del món intern de la persona des dels primers anys de vida. El mateix autor explica que quan es parla de la part espiritual de la persona, aquesta no fa referència a un patró religiós, sinó que fa referència a una patró d'empatia de l'infant respecte al seu entorn, a la seva sensibilitat cap als altres i a la capacitat d'entendre i comprendre els altres més enllà de la seva pròpia individualitat.

L'educació holística estimula que els estudiants puguin aconseguir ser individus integrals capaços d'assumir responsabilitats que la societat actual demanda. Aquesta pràctica es col·loca a un nivell educatiu superior, convertint-la en un model clau per afavorir el desenvolupament personal i col·lectiu (Quevedo, 2020, p. 176).

Gallarreta (2018) posa de manifest que l'educació holística o integral no es redueix només a un mètode educatiu, sinó que es caracteritza per ser una visió integral de l'educació, desenvolupant l'intel·lecte en conjunció amb totes les facultats i dimensions humanes. L'enfocament holístic proposa una educació que parteix de la individualitat de cada ésser humà, amb la seva connexió física, mental i espiritual amb tot allò que l'envolta. No fa referència a deixar de banda la formació acadèmica, sinó a integrar una pedagogia constructivista, que vagi més enllà de l'aspecte cognitiu, enfocada en la gestió de les emocions. Proposa una visió transdisciplinària que busca desenvolupar pensaments versàtils, orientats a la investigació i la construcció d'un món millor, involucrant els coneixements amb els sentiments i emocions com part d'un tot. Una educació que inclogui les dimensions cognoscitives, emocionals, socials, artístiques i espirituals. (Gallarreta, 2018, p.7).

### 3.2.3 Currículum i informe Delors

Seguidament, faig referència com l'informe Delors i el Currículum formen part del marc contextual on s'encaixa l'enfocament de l'educació integral i, així mateix, la pràctica del ioga a les aules.

L'informe Delors, realitzat l'any 1996, exposa que l'educació s'ha d'adaptar als canvis de la societat i que aquesta educació s'ha d'organitzar al voltant de quatre aprenentatges. Aquests aprenentatges són: l'aprendre a conèixer, l'aprendre a fer, aprendre a viure junts i aprendre a ser. Quatre aprenentatges que tenen per objectiu ser els pilars del coneixement al llarg de la vida.

- **Aprendre a conèixer:** L'objectiu és que cada infant aprengui a comprendre el món que l'envolta, a descobrir, desenvolupar i buscar una recerca personal.
- **Aprendre a fer:** Aprendre a fer té l'objectiu d'actuar sobre l'entorn, amb els altres per treballar conjuntament.
- **Aprendre a viure junts:** Aprendre a viure junts significa cooperar amb els altres. La descoberta de l'altre implica necessàriament el coneixement de si mateix; només així es podrà posar al lloc dels altres i desenvolupar una actitud d'empatia.
- **Aprendre a ser:** L'educació ha de contribuir al desenvolupament total de cada individu. Per aconseguir aquest desenvolupament integral s'ha de traspasar la visió purament instrumental de l'educació per considerar-ne la funció en la seva globalitat: la realització de la persona que aprèn a ser.



En l'informe Delors (1996) exposen “ L'educació ha de contribuir al desenvolupament total de cada individu, és a dir, esperit i cos, intel·ligència, sensibilitat, sentit estètic, responsabilitat personal i espiritualitat” (p.102).

Pel que fa al currículum de primària, l'últim decret del currículum escolar es va realitzar el 23 de juny de 2015. El Decret 119/2015, citat dins el Currículum d'Educació Primària de l'any 2017, exposa que:

El Govern fa palesa la importància de l'educació primària en l'adquisició de les competències bàsiques i dels diferents aprenentatges, en un context d'equitat, per a tots els alumnes. La formació de ciutadans competents, lliures, crítics, autònoms, solidaris i responsables és consubstancial al progrés en l'escolarització i a l'èxit escolar. L'educació en el compromís individual i col·lectiu amb l'entorn social, cultural i natural afavoreix l'arrelament a la comunitat i contribueix a la construcció d'estils de vida més lliures, justos i saludables. Aquests principis constitueixen el marc conceptual del present Decret (p.8).

Així mateix, afegeixen:

Els continguts de les àrees com a element fonamental per a l'assoliment de les competències s'organitzen en un enfocament integral, multifuncional i transferible de coneixements, destreses i actituds que tots els individus necessiten per al seu desenvolupament personal, la seva realització i inclusió. Aquests continguts degudament combinats i contextualitzats permeten assolir en acabar l'ensenyament obligatori les competències bàsiques, que són la base per continuar l'aprenentatge al llarg de la vida i per poder desenvolupar projectes individuals i col·lectius (p.10).

### **3.3 El ioga a l'aula**

Després d'explicar les bases teòriques del ioga i revisar diversos autors i moviments que donen pistes per reflexionar sobre el ioga, en aquest apartat exposo com es realitza una pràctica de ioga a l'aula i com el ioga pot ser una eina per a la inclusió. De la mateixa manera explico els beneficis que té aquesta disciplina a l'aula.

#### **3.3.1 La pràctica del ioga a l'aula**

Diversos autors fan referència als aspectes que tenen a veure amb la pràctica del ioga a l'aula: temps a dedicar-hi, tècniques a aplicar, recursos i eines de suport...

Tal com exposa Bitriu (2020) els recursos que es van treballant cada dia es van integrant en els infants fins que aquests recursos apareixen de forma espontània quan aquest infant els necessita. De la mateixa manera, Garcia (2021) exposa que és molt important

dedicar un temps diari a la relaxació dins les aules, un temps on els infants puguin escoltar el silenci, la seva pròpia respiració, on puguin escoltar-se i parar atenció a tot allò que els envolta. Aquest temps els ajudarà a afavorir el seu aprenentatge i a desenvolupar les seves capacitats.

A més, Garcia (2021) afegeix que el ioga a l'aula es treballa combinant diverses tècniques que es poden aplicar de forma senzilla dins les aules, en qualsevol moment que es cregui oportú i en qualsevol matèria curricular. “Si els alumnes estan nerviosos, proposarem un exercici per calmar-los, mentre que si estan cansats o apàtics els pot anar bé un exercici de relaxació o que els faci pujar el to vital” (paràgraf.1).

Serra (2008) afegeix:

És imprescindible fer les pràctiques a l'aula de manera constant, periòdica i agradablement perseverant perquè els seus efectes reverteixin i es consolidin en el dia a dia. Els espais de temps poden ser més curts o més llargs, però de qualitat, i no és aconsellable fer exercicis de ioga a classe actuant a partir de l'element “causa-efecte”. Com a educadors sabem que hi ha certs moments en la vida de l'aula (com la pujada dels patis, els canvis de classe...) en què l'energia dels nostres alumnes és remoguda. Haver actuat a l'avançada a partir d'uns hàbits de treball pactats i consensuats amb tot el grup respecte al moment en què s'ha de fer el ioga a l'aula resulta efectiu de cara a aconseguir els objectius proposats (p.35).

Així mateix, l'autora exposa que és important utilitzar les diverses eines que ens ofereix el dia a dia a l'escola, com són la dansa, les arts plàstiques, els jocs, els textos o les cançons, tot combinant-los amb tècniques de ioga adaptades a l'escola, com són les respiracions conscients, els exercicis d'atenció i concentració o els treballs corporals, amb l'objectiu que aquestes eines puguin esdevenir un element clau per al desenvolupament integral i educatiu de la persona, a través d'un treball constant d'unió entre l'individu i el seu entorn.

### **3.3.2 Ioga i inclusió**

Stainback (2001) defineix l'educació inclusiva com:

El procés pel qual s'ofereix a tots els infants, sense distinció de la seva discapacitat, raça o qualsevol altra diferència, l'oportunitat per continuar sent membre de la classe ordinal i per aprendre dels seus companys, i juntament amb ells, dins l'aula (p.1).

Tal com exposa Pujolàs (2005):

En una escola inclusiva només hi ha alumnes, a seques, sense adjectius; no hi ha alumnes corrents i alumnes especials, sinó simplement alumnes, cada un amb les seves pròpies característiques i necessitats. La diversitat és un fet natural, és la normalitat: el més normal és que siguem diferents (p.15).

Stainback (2001) afegeix que l'escolarització inclusiva no és un mer concepte, sinó que es tracta d'un ensenyament als infants a l'hora d'aprendre a interactuar amb els altres i a compartir comportaments. No hi ha necessitat d'excloure els altres, cadascú es comunica i es relaciona de la seva manera.

Segons Ainscow i Echeita (2011) entenem com a barreres aquelles creences i actituds que les persones tenen respecte al procés de l'exercici efectiu dels drets i que es concreten en les cultures, les polítiques i les pràctiques escolars que les esmentades persones tenen i apliquen, tant individualment com col·lectivament. Per millorar la inclusió resulta imprescindible detectar quines són aquestes barreres per tal de realitzar plans de millorar, aprofitant les diverses evidències per estimular la creativitat a l'hora de canviar-les.

El ioga pot ser una eina que afavoreixi la inclusió de tot l'alumnat i l'eliminació d'aquestes barreres. Rosales i Vranjes (2009) exposen " Els humans som com gotes del mar i tots formem part de la mateixa onada, del mateix mar" (p.35).

A més a més, tal com exposa Serra (2008):

El ioga pot formar part de la nostra vida quotidiana com a eina de salut i desenvolupament integral, respectant i acceptant cadascú tal i com és i possibilitant que es doni un creixement humà de qualitat a partir d'una pràctica constant i respectuosa amb cada realitat, per diversa que sigui (p.7).

La mateixa autora afegeix:

Ja es considera que el ioga a l'Educació és un nou tipus de ioga que està directament relacionat amb el ioga de la transformació, on es pretén treballar la unitat integral de la persona amb ella mateixa i amb el món que l'envolta. Mostra un enfocament absolutament respectuós i integrador amb el grau de desenvolupament de cadascú, que pren com a base el treball. D'aquesta manera es treballen les individualitats en connexió amb l'entorn tenint en compte el seu potencial i es respecta cada procés individual com a vàlid i positiu (Serra, 2008, p.13).

Garcia (2011) exposa "El treball del ioga serveix per abonar el terreny, començant per nosaltres mateixos i el nostre entorn més proper, en descobrir que som iguals i al mateix temps diferents i que cal caminar junts" (p.256).

En el mateix llibre, l'autora afegeix

El ioga és una disciplina igualitària i integradora que ens ensenya a obrir la ment i el cor per acceptar les diferències entre les persones, a practicar la no violència *ahimsa*, aspectes molt importants en una societat cada vegada més diversa i plural(p.49).

L'objectiu és crear un ambient agradable d'amistat, que afavoreixi la confiança, la cooperació, la convivència, la solidaritat i l'aprenentatge. La mateixa autora ens explica que "Hem d'aconseguir que els alumnes tinguin la sensació de pertànyer a un grup on ningú se senti rebutjat" (p.50).

De la mateixa manera, Rosell (2021) afegeix:

Tots tenim qualitats meravelloses, encara que siguem diferents. No hi ha discriminació, no hi ha races ni creences, el ioga no té cap afiliació. El ioga és internacional. És interessant i creïble el fet que és una ensenyança transmesa per persones diverses i que tots viuen la vida a través de trobar-se internament amb ells, amb la seva ànima. Així és com tots captem la mateixa Realitat (p.274).

A nivell de l'esperit, no existeixen discapacitats (Satyananda, 2003, p.89). Sigui quina sigui la teva edat, pes, flexibilitat o creences, podràs practicar aquesta disciplina i gaudir dels seus beneficis. Tot i que el ioga va néixer a l'Índia, és per a tota la humanitat (Feuerstein i Payne, 2011, p.11).

Tal com exposen Rosales i Vranjes (2009):

Entendre el teu propi món t'ajudarà a entendre totes les altres persones. Si tots ens veiem com una sola cosa, no hi ha diferència entre tu i jo. Ja no importa si soc jo el que té el tros de pastís més gran, o el més petit (p.131).

### **3.3.3 Beneficis del ioga a l'aula**

Són molts els estudis que exposen i demostren els beneficis que pot tenir el ioga quan s'implementa a les aules de primària. Cos i ment són dos components interrelacionats que conformen un ser humà. Les alteracions mentals es reflecteixen en el cos; les pertorbacions orgàniques repercuteixen en la ment. En aquest cas, afavorint el cos, beneficiem la ment, així com afavorint la ment, beneficiem el cos. Però encara hi ha més: podem treballar a favor del cos per perfeccionar la ment i a favor de la ment per perfeccionar el cos. Calle (2014) ens explica que el ioga és una ciència integral de la salut, amb innumbrables tècniques que afavoreixen cos i ment i harmonitzen les seves

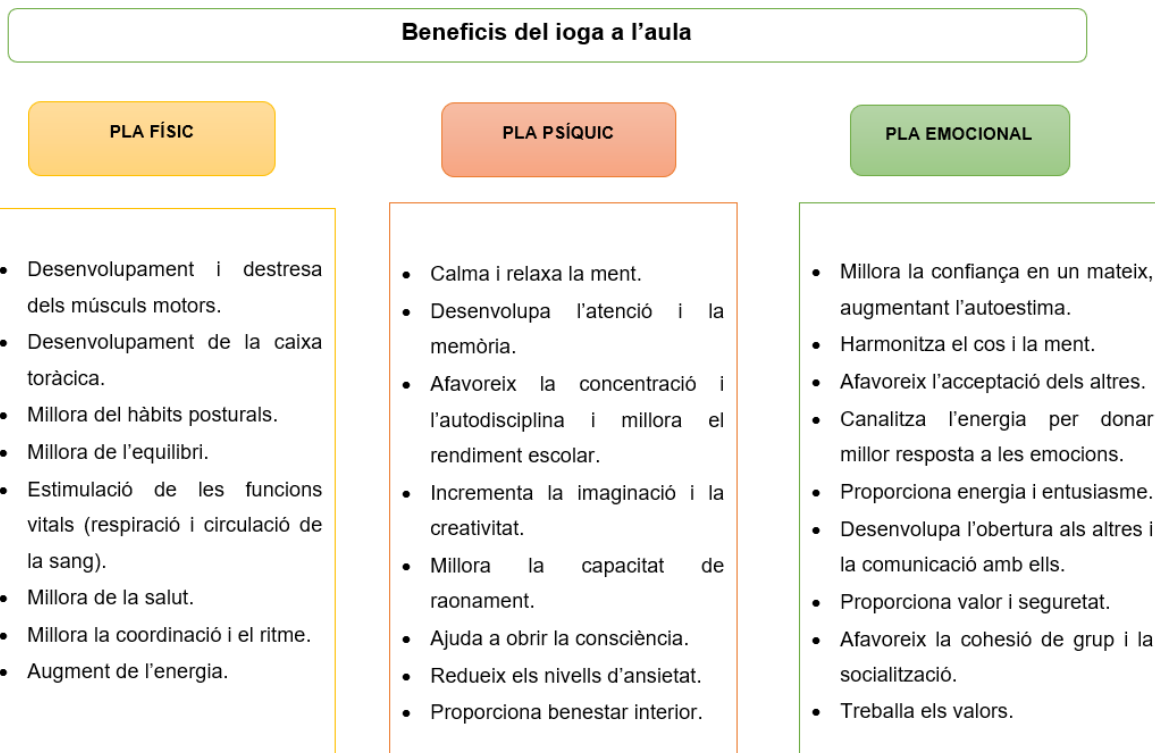
connexions. Si bé el ioga és beneficiós per a qualsevol persona i és una necessitat específica, sobretot en societats tenses, competitives i cruels, per ningú pot resultar tan beneficiós i oportú com per als infants, perquè ajudarà al seu creixement, al seu millorament a nivell psicofísic i a la harmonització de les connexions del cos i la ment. El ioga ensenyarà a l'infant a relacionar-se amb els seus components cos-ment i a equilibrar-los i a saber servir-se'n sàviament (Calle, 2014, p.149).

Ell mateix explica que amb les diverses experiències de ioga portades a terme a les aules amb els infants, ha pogut comprovar com els mateixos infants eren capaços de calmar-se i tranquil·litzar-se mitjançant la pràctica. Quan el nerviosisme o les alteracions emocionals eren les causes del seu fracàs escolar, va comprovar que mitjançant la pràctica de ioga aquests infants milloraven el seu rendiment escolar i se sentien més motivats per als estudis i més tranquils amb ells mateixos. A més, va comprovar com la pràctica del ioga millora el rendiment intel·lectual, potencia l'atenció i desenvolupa la memòria.

La pràctica del ioga a les aules ajuda els estudiants a canalitzar l'energia i a reafirmar la seva autoestima, a millorar la seguretat que tenen en si mateixos, mostrant-se més sociables i menys agressius i incrementant la seva energia i positivitat. La seva pràctica diària facilita que disminueixi la seva ansietat, tot augmentant la seva capacitat per enfrontar-se a situacions estressants, ajudant a millorar la seva salut (Moratalla et al 2019, p.128).

La pràctica del ioga no només ajuda els infants a mantenir fort i àgil el seu cos, sinó que també s'inclouen pràctiques mentals, disciplines que ajuden a desenvolupar l'atenció i la concentració i a estimular les habilitats creatives que estan latents dins seu (Satyananda, 2003, p.3).

De la mateixa manera, Garcia (2011) exposa que "El ioga és un ensenyament interdisciplinari, que ens ajuda a despertar les intel·ligències múltiples que tenim dins nostre, a ser més creatius, més sensibles, més intel·ligents i més feliços" (p. 49). En el seu llibre *El ioga, un aprenentatge per a la vida*, Dolors García ens exposa que els beneficis que aporta el ioga són nombrosos i s'obtenen tant en el pla físic, psíquic i emocional. Aquests en són alguns:



Quadre 1. *Beneficis del ioga segons Dolors Garcia*. Font: Elaboració pròpia a partir de Garcia (2011).

Podem concloure aquesta part amb una cita textual de Dolors Garcia (2011) on exposa que:

Aquests beneficis es van incorporant amb el temps i la pràctica, però en cada sessió es poden experimentar els seus efectes. Treballar amb el cos i amb les emocions és molt important per al desenvolupament personal. Els nens, quan són petits, no tenen els recursos de comunicació verbal que tenim els adults. Per això, quan se'ls dona l'oportunitat d'expressar les seves emocions a través del cos, n'augmenta la creativitat i el benestar. El ioga proporciona aquestes eines que ajuden a cultivar la confiança en un mateix i a millorar l'autoestima. També té efectes molt positius sobre la respiració (p.51).

#### **4. Apartat metodològic**

Seguidament exposo quin paradigma, mètode i instrument he utilitzat per poder dur a terme el meu Treball de Final de Grau. Així mateix explico com ha estat el disseny de l'instrument i el posterior processament de la informació. Per tal d'entendre la finalitat d'aquest treball, faig esment de la meua pregunta de recerca: Quins beneficis pot tenir la implementació del ioga a les aules i, en especial, en l'àmbit de l'educació inclusiva?

La recerca que he dut a terme en el meu treball d'investigació ha estat de paradigma interpretatiu i el mètode ha estat exploratori.

##### **4.1 L'entrevista**

L'instrument que he fet servir són les entrevistes, per tal de poder recollir les aportacions de persones que tenen expertesa en la matèria i en l'aplicació del ioga a les aules.

Podem trobar moltes definicions de diversos autors que ens defineixen què són les entrevistes. Segons Kvale (2012) l'entrevista és una conversació que té una estructura i un propòsit determinat per a l'entrevistador. És una interacció que va molt més enllà de l'intercanvi d'idees com a la conversació quotidiana i es converteix en un apropament en l'interrogatori curat i l'escolta amb l'objectiu d'obtenir coneixements (Kvale, 2012, p.125).

Canales (2006) afirma:

L'entrevista es pot definir com una tècnica social que posa en relació de comunicació directa, cara a cara, un investigador/entrevistador i un individu entrevistat amb el qual s'estableix una relació peculiar de coneixement, que és dialògica, espontània, concentrada i d'intensitat variable. L'investigador estableix una interacció peculiar que s'anima per un joc de llenguatge de preguntes obertes i relativament lliures per mitjà de les quals s'orienta el procés d'obtenció de la informació expressada en les respostes verbals i no verbals de l'individu entrevistat (p. 219).

En canvi, Kerlinger (1985) l'entén com una confrontació interpersonal, en la qual una persona (l'entrevistador) formula a una altra persona (la persona que respon) preguntes amb la finalitat d'aconseguir contestacions relacionades amb el problema d'investigació (Kerlinger, 1985, p.632).

Es pot observar com totes les definicions segueixen una mateixa direcció, on ens diuen que l'entrevista és una interacció entre dues persones (l'entrevistador i l'entrevistat) que té una finalitat concreta, l'obtenció d'informació, relacionada amb la nostra investigació.

## **4.2 Disseny de l'instrument**

Hi ha diverses tipologies d'entrevistes que he hagut de tenir en compte per poder dissenyar el meu instrument. Díaz et al (2013) expliquen que hi ha tres grups d'entrevistes:

L'entrevista estructurada o enfocades, on les preguntes són fixades amb antelació, s'apliquen de manera rígida a tots els entrevistats i tenen un conjunt de categories o opcions perquè l'entrevistat esculli quines vol respondre. Després, trobem les entrevistes semiestructurades, aquestes tenen un major grau de flexibilitat, les preguntes ja estan pensades per ajustar-se a cada un dels entrevistats. Finalment, trobem les entrevistes no estructurades, aquestes són més informals, flexibles i pensades per adaptar-se als entrevistats i a les condicions, sense plantejar les preguntes prèviament. Els entrevistats tenen total llibertat per desviar-se del pla original.

Un cop conegudes les diverses tipologies d'entrevistes, penso que les entrevistes semiestructurades són les que s'adapten millor al meu treball d'investigació, ja que em permeten plantejar les preguntes amb antelació i adaptar-les a cada un dels participants.

Després de tenir clar quina estructura d'entrevista volia, he investigat sobre com han d'estar formulades aquestes preguntes. Díaz et al (2013) donen algunes indicacions per tal de formular unes bones preguntes. Aquestes preguntes han de ser senzilles però adequades a l'objectiu de la pregunta d'investigació, han d'estar plantejades de tal forma que els entrevistats les entenguin de la mateixa manera que l'entén l'entrevistador. No han de contenir pressuposicions, ni condicionar la resposta. S'han d'adequar a la percepció, al coneixement de l'entrevistat i hem d'evitar enunciar-les de forma suggerent.

És important també que, abans de l'entrevista, les persones estiguin informades de la finalitat de la recerca. A més, es concretarà el dia, hora i lloc de l'entrevista. També és important demanar permís als entrevistats per tal que es pugui utilitzar una gravadora d'àudio i notes registrades manualment per tal de recollir les dades i la informació que ens proporcionin. Per poder dur a terme les entrevistes, he creat un full d'autorització per tal que les persones entrevistades consentissin la gravació de la seva entrevista (vegeu annex 8.1).



Un cop he tingut clars aquests aspectes, he fet el guió de les entrevistes. El meu objectiu ha estat entrevistar diverses persones de l'àmbit del ioga i de l'educació que porten temps aplicant el ioga dins les aules i que aposten per un sistema educatiu on el ioga hi té un paper important.

Per fer el guió de l'entrevista, m'he proposat dividir les preguntes en diversos apartats, per tal de tenir una estructura clara d'allò que volia preguntar a cada apartat. Els apartats creats estan directament relacionats amb el meu marc teòric. En el primer apartat, trobem preguntes relacionades amb el concepte del ioga, en el segon, trobem preguntes relacionades amb la pràctica del ioga. En el tercer apartat, es pregunta en relació al paper del ioga a l'educació. En el quart i cinquè apartat es pregunta sobre la pràctica del ioga a l'escola i a l'aula i sobre el ioga i la inclusió. A continuació, en el sisè apartat, trobem preguntes relacionades amb els beneficis que pot tenir l'aplicació del ioga a les aules. Finalment, he considerat adient crear un apartat més personalitzat per a cada persona entrevistada, on es pregunta sobre el seu projecte personal i professional en relació al ioga a l'aula (vegeu annex 8.2)

He considerat oportú entrevistar cinc persones que estan plenament vinculades en el món del ioga i l'educació i que tenen un reconeixement en aquest món. M'agradaria posar de manifest que en el treball faig servir el nom de les persones entrevistades, ja que totes m'han donat el consentiment per a poder fer-ho.

### **Entrevista 1. Lidia Serra**

Lidia Serra és mestra d'educació primària en l'especialitat d'educació musical, llicenciada a la Universitat de Blanquerna (Pompeu Fabra). Ha treballat a les escoles des de l'any 1984 fins el 2013. A més, és professora de ioga per a adults, nens i joves des de l'any 2004, i també professora de Satyananda yoga/Bihar yoga. Ha estat formadora de l'ICE (Institut de Ciències de l'Educació) i coordinadora del Grup de Treball de Formació de formadors "El ioga a l'Educació" de l'ICE de la Universitat Autònoma de Barcelona. També ha estat coordinadora del grup de treball "El ioga a l'Educació" al Centre de Recursos Pedagògics del Bages i presidenta del RYE Espanya. L'any 2007 el Departament d'Ensenyament li va donar una llicència d'estudis retribuïda per investigar sobre els efectes de l'aplicació del ioga a l'Educació. És la fundadora del projecte Yoga Educa on imparteix formació permanent per al professorat sobre ioga i educació, reconeguda en el Pla de formació permanent del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

## **Entrevista 2. Gemma Bitriu**

Gemma Bitriu és mestra d'educació infantil. Fa disset anys que practica ioga per adults i uns onze que va començar la seva formació en el ioga per a nens i nenes. S'ha format a diverses escoles de ioga a l'educació, com el RYE, EURYE, El Yoga Educa o el curs Lotus. És membre de la "Tribu yoga para niños". A més a més, és autora juntament amb Neus Cornellas i Rosa M. Forcada de la col·lecció de quatre contes de *Puc fer ioga*. També és autora del llibre *El drac Lam i l'estrella* i dels recursos musicats a través del ioga *Aum*.

## **Entrevista 3. Núria Capdevila**

Núria Capdevila és mestra d'educació infantil titulada a la Universitat de Vic (UVic) i professora de ioga. Ha fet diversos seminaris al RYE i ha cursat la Formació de Yoga Educa, per poder impartir el ioga a les aules. Actualment està realitzant formació continuada a Yoga Educa i porta més de 8 anys implementant el ioga a les aules a l'Escola Pedra Alta de Santa Cristina d'Aro. En aquesta escola s'ha apostat per incorporar el ioga a les aules des de P3 fins a 6è de primària.

## **Entrevista 4. Dolors Garcia**

Dolors Garcia és mestra i professora de ioga. Diplomada en tècniques de ioga i relaxació a l'educació pel RYE França (Recherche sur le Yoga dans l'Éducatons) i formadora en ioga terapèutic. Ha format part de diversos grups d'investigació sobre el ioga a l'educació en el ICE de la Universitat Autònoma de Barcelona i en la Universitat de Barcelona. Actualment és formadora i presidenta del RYE Espanya; imparteix cursos per docents a les universitats i centres educatius. Autora del llibre *El ioga a l'escola: Un aprenentatge per a la vida*. També ha escrit un conte infantil titulat *En Nico fa ioga*.

## **Entrevista 5. Màrcia Cecchini**

Màrcia Cecchini és una professional llicenciada en psicologia i professora de ioga reconeguda per l'Associació Espanyola de Practicants de ioga i la Unió Europea de ioga. A més a més, té un postgrau en *mindfulness* reconegut per la AEMIND. Actualment és la directora del centre de ioga Aura Ioga de Manresa i és la coordinadora del projecte Lotus Blau i Lotus Blanc. Aquest projecte té per objectiu la intervenció integral a les escoles i instituts i la formació del professorat per dotar-los d'eines de regulació fisiològica, regulació emocional, psicologia i *mindfulness*. És un projecte organitzat per l'Ajuntament de Manresa dins el marc ciutat Manresa 2022. Es porta a terme amb més de 200 alumnes d'escoles i instituts de Manresa.

### 4.3 Categorització i processament de la informació

Un cop fetes les entrevistes i recollida tota la informació i dades d'aquest instrument és hora de portar a terme l'anàlisi d'aquestes dades.

El primer que he fet ha estat fer una primera llegida de totes les entrevistes. Per realitzar aquest procés he transcrit les respostes dels entrevistats. Un cop feta aquesta primera llegida, he tornat a rellegir-les, tot anotant al lateral els diversos conceptes sobre allò de què ens estan parlant els entrevistats. Un cop feta aquesta segona llegida, he observat que em surten molts conceptes i he decidit agrupar-los, convertint-los en set grans conceptes importants o categories d'anàlisi.

Aquest set grans conceptes són els següents:

Concepte de ioga	Paraules claus, definicions o idees que tenen les persones entrevistades sobre què és el ioga.
La pràctica del ioga	Experiències de les entrevistades en relació a la seva pràctica del ioga, quin estil practiquen, amb quina constància, quins beneficis n'obtenen, quin paper té a la seva vida i quins aprenentatges en treuen.
ioga i Educació	Opinió de les entrevistades sobre la necessitat i importància que el ioga sigui present al món educatiu i quina formació consideren que cal tenir per poder implementar-lo a l'escola.
La pràctica del ioga a l'escola i l'aula	Experiències de les entrevistades a l'hora d'introduir el ioga a les aules, com organitzen una sessió, quins passos de l' <i>astanga</i> ioga hi incorporen i amb quina freqüència consideren que cal introduir-lo.
ioga i inclusió	Aspectes que les entrevistades consideren importants en la inclusió dels infants amb necessitats específiques de suport educatiu a l'hora de practicar ioga. Opinió sobre si el ioga esdevé una pràctica inclusiva sense limitacions o bé si hi ha alguns límits a tenir en compte i sobre el fet que aquesta pràctica pugui afavorir la cohesió i relació entre infants i infants/docents
Aportacions i beneficis del ioga a l'escola	Beneficis que les persones entrevistades consideren que han obtingut després d'aplicar el ioga a les aules, resultats aconseguits i canvis observats des que s'aplica el ioga a l'aula.
Aportacions personals en el món del ioga a l'educació	Aportacions que les entrevistades han realitzat a través de la creació de materials, llibres, projectes i motivacions personals per aproximar el ioga a les aules.

Per fer el tractament de la informació de les entrevistes he posat un color a cada concepte o categoria. He tornat a llegir totes les entrevistes, subratllant cada paràgraf amb el color del concepte clau que li correspon.

- Com ha estat la teva experiència en aplicar el ioga a les aules? Què ha aportat el ioga segons la teva experiència? Em pots posar exemples per explicar-ho?

Mira quan jo vaig aplicar el ioga a les aules que tenia diferents funcions per part meua, jo feia d'especialista de música i també de tutora. Era a les aules d'educació infantil i de primària, la meua experiència a les aules és en aquestes etapes. Jo ho vaig aplicar quan vaig començar a veure que el ioga m'anava bé a mi i llavors vaig començar a fer una formació per a professors de ioga i al mateix temps vaig començar a fer una formació de com aplicar el ioga a les aules d'una entitat que s'ha dedicat només a això, fa quaranta anys que està creada i com que estava estudiant per ser professora de ioga i al mateix temps m'estava formant per saber com aplicar el ioga a les aules, ja vaig començar de seguida. Jo ho he aplicat sempre a l'aula, gairebé sempre, com uns minuts de consciència, com uns minuts de nutrició, és a dir, si estava en una aula de música doncs al arribar els primers minuts ens centrem i fem algunes activitats, algun dia era un joc fent asanes, un altre dia era una respiració, un altre dia una meditació creativa, depèn del dia, però cada dia començava la sessió de música així i si era la tutora, també començàvem el dia sempre amb uns minuts de consciència i creativitat. Aquests minuts que fem, que realment hi havia un abans i un després. Tots els anys que vaig estar fent de mestra sense fer tot això després quan vaig fer de mestra a les classes practicant aquests minuts, ja no va tornar a ser mai més igual que abans, perquè els beneficis es notaven. Ni que fossin classes que només hi anava un cop a la setmana al cap del temps el grup s'harmonitzava, pujava de nivell l'assertivitat, quan hi havia conflictes es podien expressar i resoldre des de la construcció, es creava molta harmonia en el grup i s'equilibraven els rols. És a dir, si hi havia un rol d'uns líders que es menjaven, envaien molt la resta i la resta quedaven subjugats, hi havia un moment en que els líders baixaven de to i els subjugats s'equilibraven de manera que podien arribar com a iguals, que és el que són i això era genial. Era genial de veure com el grup arribava a tenir una resolució de conflictes, fins i tot en algun cas molt millor que els adults, que a mi em feien de mestres, aquells nens veien com resolien els conflictes entre ells, perquè a vegades ja no hi havia d'anar tu, però ha vegades et deien "Lidia, vine un moment perquè ens ho volem parlar nosaltres però volem que siguis allà", era impressionant.

Molts d'aquests valors anaven calant, mai feiem fixes de res, eren experiències directes amb el grup, individualment, a través de l'art, dels jocs, de la música, dels relats. No són tots els relats, totes les cançons sinó uns de determinats que portin als nens i nenes a aquest estat

Quadre 2. Exemple identificació de categories en un fragment de l'entrevista 1. Font: Autoria pròpia.

Finalment, he tornat a fer una última llegida, perquè hi havia paràgrafs que estaven en blanc. En aquests paràgrafs, m'he plantejat si la informació no era significativa, si entrava dins d'un dels conceptes importants, o pel contrari, era una nova informació molt significativa i hi havia d'afegir un nou concepte important.

Un cop subratllats tots els paràgrafs, he creat un quadre on poder tenir totes les dades recollides, per poder fer-hi el buidatge corresponent. En el primer quadre, hi he posat tots els paràgrafs subratllats del concepte corresponent. En el segon quadre, he fet un resum de les idees més significatives que hi apareixien. Finalment, en el tercer quadre, hi he aportat comentaris propis i idees que es poguessin relacionar amb el marc teòric.

Buidatge. Gemma Bitriu		
CATEGORIES	QUINES IDEES SURTEN?	COMENTARIS PROPIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>CONCEPTE DE IOGA</li> </ul> <p>"El ioga és connexió. Per a mi el ioga és connexió, el ioga és unió cos, ment amb les emocions i espiritualment i per a mi, sí, és aquesta unió i jo li dic que és la connexió. El ioga és com una manera d'aplicar-te la vida, de diferents situacions de la vida, doncs com aplicar-te-les amb la filosofia del ioga. El ioga és molt extens i té com diferents branques i és anar aplicant a la teua vida aquestes branques. Per a mi és com la consciència de la manera de fer les coses, aquesta consciència que tens amb tu, amb les coses que fas, amb les coses que no fas, amb les coses que penses i amb les coses que dius"</p> <p>"Sí, va molt més enllà de la part física, el ioga és ... a mi em sap greu perquè molt gent l'associa molt amb una pràctica física i no té res a veure amb una pràctica física, és una pràctica molt mental, molt espiritual i molt de connexió. Tu incorpores aquesta pràctica a la teua vida, vas incorporar aquest autoconeixement, quan em poso nerviosa paro,</p>	<p>Segons la Gemma Bitriu el ioga és:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga és connexió.</li> <li>- El ioga és unió del cos, la ment amb les emocions.</li> <li>- El ioga és una filosofia de vida.</li> <li>- El ioga té moltes branques, l'objectiu és anar aplicant a la teua vida aquestes branques.</li> <li>- El ioga és consciència. Consciència de tu mateix, consciència amb les coses que fas, penses i dius.</li> <li>- El ioga va molt més enllà d'una pràctica física.</li> <li>- El ioga és una pràctica molt mental, molt espiritual, de connexió.</li> <li>- Apliques el ioga a diferents situacions de la teua vida.</li> </ul>	<p>Totes les persones entrevistades coincideixen que el ioga per a ells és una filosofia de vida, una manera de viure, d'actuar, de pensar, de relacionar-se amb ells i amb l'entorn.</p> <p>Sivananda (2008) defineix el ioga com "la integració i harmonia entre el pensament, les paraules i les accions o entre el cap, el cor i les mans" (p.17).</p> <p>Lan (2016) exposa que en molts casos el ioga es converteix en un camí personal i íntim per viure en harmonia amb els altres i amb un mateix.</p> <p>La Gemma comenta que el ioga és consciència. Consciència de tu mateix, consciència amb les coses que fas, penses i dius. Rosell (2021) exposa que la consciència és l'obertura des de la profunditat personal, d'allò conegut a allò desconegut.</p>

Quadre 3. Exemple de categorització de l'entrevista 2. Font: Autoria pròpia.

## 5. Anàlisi i resultats

Un cop fet el buidatge de les entrevistes i d'haver construït els diferents quadres o taules de categorització que es troben en l'annex 8.4 del treball, en aquest apartat redacto l'anàlisi i resultats obtinguts de cada categoria, tot relacionant-ho amb el marc teòric del meu Treball de Final de Grau. L'apartat també inclou un quadre sintètic dels principals resultats.

### 5.1 Concepte de ioga

Totes les persones entrevistades coincideixen en la idea que el ioga és una filosofia de vida i una eina de creixement personal, una via de descoberta i d'evolució constant. Segons l'opinió de Lidia Serra "ioga és un estat d'unió, de pau i d'harmonia. És un equilibri entre el que sento, el que penso i el que faig"<sup>1</sup>. De la mateixa manera, Satyananda (1969) exposa que el ioga és l'art i la ciència de la vida. Té a veure amb l'evolució de la ment i el cos. És per això que el ioga incorpora un sistema de disciplina per promoure el desenvolupament integral de tots els aspectes de l'ésser humà (Satyananda, 1969, p.11).

La totalitat de les entrevistades exposen que el ioga és connexió entre allò que fas, dius i penses. El ioga és la manera com es relacionen amb elles mateixes i amb els altres. És la unió del cos, la ment i les emocions. De la mateixa manera, tal com exposa Or Haleluyia (2020) el ioga es basa en una filosofia i pràctica davant la vida que et permet actuar, parlar i pensar des d'una ment més serena i arrelada en l'amor profund cap a la vida en totes les seves manifestacions (Or Haleluyia, 2020, p.12).

En totes les respostes obtingudes detectem que es posa de manifest que el ioga va molt més enllà d'una pràctica física. Segons el punt de vista de Gemma Bitriu "El ioga va molt més enllà de la part física. A mi em sap greu perquè molt gent l'associa molt amb una pràctica física i no té res a veure amb una pràctica física, és una pràctica molt mental, molt espiritual i molt de connexió"<sup>2</sup>. Així mateix, Lidia Serra exposa "No hi ha enlloc, en cap text dels quals tenim referència del ioga, que el ioga sigui una pràctica física, no hi ha cap referència enlloc que es conegui fins ara, per tant jo el que vull és estar vinculada amb aquesta tradició del ioga"<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1.

<sup>2</sup> Entrevista 2. Annex 8.3.2

<sup>3</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1.

De la mateixa manera, és important posar de manifest que molts cops, tal com explica Granés (2008), a Occident, quan sentim a parlar del ioga, automàticament ho associem a persones fent acrobàcies o postures com si el seu cos fos de goma. Molts cops veiem la pràctica del ioga com un acte merament físic, on l'important és enfortir o treballar el cos, però el ioga és molt més que un simple contorsionisme. Lan (2016) exposa que en molts casos el ioga es converteix en un camí personal i íntim per viure en harmonia amb els altres i amb un mateix.

Totes les persones consultades han posat de manifest que el ioga és un estat de la persona, expressen que el ioga no es fa, sinó que és present a cada moment del dia, a cada acció que realitzen. Segons el punt de vista de Núria Capdevila "El ioga és present en cada moment del dia, i tot és ioga en el fons. Jo no dic vaig a fer ioga, o ara no faré ioga, o faré una hora de ioga o de tres a quatre faré ioga. Si que puc dir, ara faré *asanas* o meditaré o faré alguna altra pràctica, però el fet de ioga està present tot el dia"<sup>4</sup>. De la mateixa manera, Lidia Serra expressa que el "ioga és una sèrie de tècniques i d'eines ens porten a un estat de ioga o sigui, en realitat no ho diem bé quan diem "vaig a fer ioga", el ioga no es fa, el ioga és un estat de la persona, d'unió, de consciència de pau i d'harmonia i d'equilibri davant les situacions de la vida"<sup>5</sup>.

Encara que el ioga és un, dintre d'ell existeixen diversos camins, per ajustar-se millor als principals tipus de temperament humà. Segons Granés (2008) el ioga és un estat. Totes les disciplines i tècniques conegudes com a ioga són diferents camins que condueixen cap a aquest estat.

## 5.2 La pràctica del ioga

Satyananda (1969) exposa que l'equilibri s'aconsegueix a través de la pràctica d'*asanas*, *pranayamas*, *mudras*, *bandhas*, *shatkarmas* i meditació, i és necessari per aconseguir la unió amb la realitat superior (Satyananda, 1969, p.11).

Tres de les persones entrevistades posen de manifest que es dediquen completament al món del ioga; imparteixen classes per a adults i infants i formen docents que vulguin implementar el ioga a les aules. Les altres dues persones combinen la docència amb el ioga. Totes les consultades van arribar al món del ioga per motius diferents; algunes persones van començar a practicar ioga per dolències físiques i problemes d'estrès, d'altres van començar a practicar ioga perquè la seva parella o amiga els van demanar

---

<sup>4</sup> Entrevista 3. Annex 8.3.3

<sup>5</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

que l'acompanyessin a una classe. Des d'aquell moment, ja no s'han pogut desenganxar mai més d'aquesta disciplina. Totes elles fa més de 20 anys que van descobrir el món del ioga.

Cada persona entrevistada fa la seva pràctica diària d'una manera diferent. Adaptada a les seves necessitats. Les opinions recollides en les entrevistes coincideixen en la idea que cal un pràctica constant per arribar a obtenir uns canvis a nivell mental, físic i espiritual.

A la pregunta sobre quin tipus de ioga practiquen, Lidia Serra opina "No hi ha tipus de ioga, això és un invent que ens hem fet de màrqueting i llavors, en certs sectors, ha funcionat. El ioga és el ioga. És com si diguessis "Quins tipus de tristesa tens i per què practiques?". La tristesa és la tristesa, o si diguessis "Quin tipus d'alegria practiques?"; l'alegria és l'alegria, ja està. Llavors, el ioga és el ioga, és un estat de consciència de plenitud, de pau i d'harmonia i quan no hi estàs te n'adones"<sup>6</sup>.

La resta de consultades exposen que sí que practiquen un tipus de ioga. Una d'elles practica *hatha* ioga. Tal com exposa Lan (2016) El *hatha ioga* és a dir, el ioga de les postures, és el mètode de ioga que treballa el cos físic per a facilitar la meditació i que involucra la respiració per despertar l'energia vital en el cos (Lan, 2016, p.26).

Una altra practica *astanga ioga* (ioga integral). Aquest tipus de ioga es basa en vuit passos. Les altres dues entrevistades expressen que depenent del moment, practiquen més un ioga físic, *hatha ioga*, un ioga més mental, *raja ioga*, un ioga més d'autoobservació i coneixement, *jnana ioga*, o un ioga més devocional, *bhakti ioga*. Practiquen, doncs, tres dels grans senders del ioga descrits en el *Bhagavad Gita*.

En les entrevistes podem veure com totes elles expressen que el ioga els ha ensenyat moltes coses i coincideixen en la idea que el ioga els ha portat a estar més conscients, més estables, més tranquil·les, més fortes i serenes. El ioga els ha ensenyat a acceptar la seva realitat tal com és i a estar bé amb elles mateixes.

Segons el criteri de Gemma Bitriu "El ioga m'ha ensenyat moltes, moltes coses. Primer, la cosa que més m'ha ensenyat és a conèixer-me a mi mateixa i acceptar moltes coses i a canviar moltes coses també. A tornar-me a reeducar de les coses, de coses que no m'agraden i intentar ajustar-les i canviar-les"<sup>7</sup>. De la mateixa manera, segons l'opinió de Lidia Serra "El ioga m'ha ensenyat a viure amb plenitud, harmonia i joia, i a saber

---

<sup>6</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

<sup>7</sup> Entrevista 2. Annex 8.3.2

reconèixer quan no estic en aquest estat, a adonar-me'n. Quan me n'adono, en soc conscient i aprenc per què no hi estic. El ioga, igual que totes les pedagogies, accepta la realitat de cada situació que vivim com una oportunitat per aprendre"<sup>8</sup>. Així mateix, Rosell (2021) exposa "El ioga és viu. I com a viu s'ha de viure. Perquè la seva pràctica t'ensenya a conèixer-te més, i aprens a comunicar-te amb tu mateix. A través del teu coneixement també t'ajuda a conèixer millor els altres i comunicar-t'hi" (p.273).

Totes les persones entrevistades coincideixen en la idea que el ioga els ha aportat molts beneficis; a nivell físic, mental i espiritual. El ioga els ha ajudat a ser més flexibles, físicament i mentalment, els ha ajudat a superar dolències, a tenir un millor equilibri emocional i a conèixer-se millor.

### **5.3 Ioga i Educació**

Les opinions recollides en les entrevistes fan palesa la idea que és molt important que s'introdueixi el ioga a les aules. Exposen que no n'hi ha prou a ensenyar continguts, sinó que és cabdal que l'infant pugui rebre una educació integral. Segons el punt de vista de Dolors Garcia "El ioga i qualsevol tècnica d'autoconeixement o d'introspecció, són molt importants, ja que ens serviran per a la vida. Hem d'educar la ment i el cor, no n'hi ha prou a ensenyar les matèries curriculars"<sup>9</sup>. De la mateixa manera, Núria Capdevila opina que "L'aula és un reflex de la societat. El ioga hauria d'estar a les aules i a les empreses i a les llars d'avis, a les residències i a tot arreu, perquè et permet una millor versió de tu mateixa. El ioga ha d'estar a les aules, i l'alumne el primer que veu és que amb el ioga pot controlar la seva ment, i ja no és tant la ment que el controla a ell, no són les emocions que el controlen a ell, això és el primer que veu el nen"<sup>10</sup>.

Niranjananda (2009) exposa: Imagineu-vos què passaria si s'ensenyés ioga a totes les escoles del món, tal com ensenyem matemàtiques o ciències. La gent jove de tots els llocs del món estaria equilibrada, sana i feliç, seria perceptiva i comprensiva, estaria en bona forma física i mental. Seria conscient del seu propi potencial i més capaç per desenvolupar-lo (Niranjananda, 2009, p.46). A més, segons l'opinió de Gemma Bitriu "No hi ha aprenentatge amb un infant fins que emocionalment no està bé". Fins que no hi ha un treball de gestió emocional amb l'infant, fins que ell no estigui bé, fins que emocionalment no estigui bé, no hi haurà un aprenentatge. Seria important treballar molt

---

<sup>8</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

<sup>9</sup> Entrevista 4. Annex 8.3.4

<sup>10</sup> Entrevista 3. Annex 8.3.3



més les emocions que els continguts curriculars i acadèmics. Perquè si el nen no està preparat emocionalment, el nen no aprendrà”<sup>11</sup>.

Les entrevistades coincideixen en la idea que la seva experiència a aplicar el ioga a les aules ha estat molt bona i positiva. També exposen que a mesura que han anat introduint el ioga han notat molts canvis positius en els infants i en la relació entre infant-docent i infant-infant. Segons l’opinió de Màrcia Cecchini “És important treballar amb els nens, els mestres i les famílies”<sup>12</sup>. La resta de persones entrevistades també coincideixen en aquesta idea. Cal que el ioga es treballi a les aules i a casa. Tal com posa de manifest Dolors Garcia “Els pares també ho poden aplicar a casa, no oblidem que tots eduquem”<sup>13</sup>.

A la pregunta si creuen que des del món educatiu es posa prou en valor el paper del ioga a l’educació, hi ha una varietat d’opinions. Dues de les persones entrevistades creuen que no es posa prou en valor, consideren que a les escoles es prioritzen els continguts. Una d’elles creu que el ioga es posa prou en valor en funció de la línia del centre. Tal com exposa Garcia (2021) “Si el projecte educatiu de centre té l’objectiu de fer persones cada cop més humanes, la nostra tasca serà una inversió per a la societat del futur, una societat cada vegada més culta, més pacífica i més lliure” (paràgraf.18).

En canvi, hi ha dues persones entrevistades que expressen que el ioga sí que es posa prou en consideració en el món de l’educació. Núria Capdevila ens explica “Jo penso que sí, jo a totes les destinacions on he estat, totes les escoles han aprofitat dins de les seves possibilitats, tant l’escola innovadora, com l’escola de màxima complexitat, que jo era mestra i que jo era professora de ioga. Totes han vist que era un fil per estirar, i totes hi han vist benefici. Jo penso que s’està deixant enrere l’escola autoritària i magistral, i tothom mira d’integrar totes aquestes tècniques, aquestes eines”<sup>14</sup>.

Finalment, a la pregunta sobre quina formació caldria donar als mestres per introduir la pràctica del ioga a l’escola, totes les persones entrevistades expressen que cal que la formació primer s’ocupi dels docents, és a dir, creuen que no té cap sentit fer una formació per voler aplicar el ioga a l’aula si tu no ho has viscut abans. Cal una formació teoricopràctica. Segons l’opinió de Lídia Serra “Ha de ser una formació que primer s’ocupi dels docents i perquè aquests integrin el ioga a la seva vida, a la seva pràctica,

---

<sup>11</sup> Entrevista 2. Annex 8.3.2

<sup>12</sup> Entrevista 5. Annex 8.3.5

<sup>13</sup> Entrevista 4. Annex 8.3.4

<sup>14</sup> Entrevista 3. Annex 8.3.3

per això ha de ser llarga, perquè per integrar-lo ha de durar temps”<sup>15</sup>. De la mateixa manera, Gemma Bitriu, exposa “Jo penso que la primera formació que s’ha de donar als mestres és formació de ioga per a adults. Jo penso que si tu vols aplicar el ioga a dins les aules primer has de viure tu el ioga”<sup>16</sup> A més, Núria Capdevila afegeix “Si tu no hi creus, si tu no ho vius, si tu no tens aquesta necessitat o aquesta crida, no té cap sentit fer una formació per voler aplicar el ioga a l’aula. Ho has de viure cada dia i llavors podràs transformar la teva vida, perquè el ioga és així, et transforma i pots transformar els altres”<sup>17</sup>.

#### **5.4 La pràctica del ioga a l’escola i l’aula**

Segons les persones entrevistades, la metodologia més efectiva a l’hora d’implementar el ioga a les aules és aplicant-lo cada dia, amb exercicis o píndoles curtes, que ajudin els infants a anar integrant aquestes pràctiques. Dolors Garcia manifesta “És important introduir-lo en diferents moments del dia. Els exercicis són curts i senzills, el més important és que vagin agafant l’hàbit. També es poden fer sessions més llargues, segons l’objectiu que et proposes”<sup>18</sup>. De la mateixa manera, Lidia Serra afegeix “El millor és aplicar el ioga a l’aula cada dia, amb totes les accions que facis”<sup>19</sup>.

Gemma Bitriu, posa de manifest “Faig ioga a les aules cada dia i em va molt bé. Fer ioga a les aules és fluir tu també com a mestra. Quan ells es desbloquegen jo també, quan respiren jo també respiro. És una pràctica que ofereixo als meus alumnes però també me la ofereixo a mi”<sup>20</sup>.

En les entrevistes podem veure com totes elles expressen que és molt important aplicar el ioga a cada moment, en cada acció que fan. Segons l’opinió de Gemma Bitriu “Jo penso que el millor és cada dia, perquè si que està bé que facis una sessió amb la seva estructura i als nens els agrada molt, però jo penso que el dia a dia és el millor perquè és quan els nens acabaran integrant aquella pràctica, perquè si tu vas practicant un exercici cada dia, l’incorpores fins que arriba un moment que si cada dia respirem i ells estan bé, passarà que d’aquí un mes o dos, quan ells es posin nerviosos, diran “Anem a fer allò que ens va explicar la Gemma”. Sí que és molt important en petites píndoles, anar donant petites càpsules, però també jo penso que el que és molt important és

---

<sup>15</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

<sup>16</sup> Entrevista 2. Annex 8.3.2

<sup>17</sup> Entrevista 3. Annex 8.3.3

<sup>18</sup> Entrevista 4. Annex 8.3.4

<sup>19</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

<sup>20</sup> Entrevista 2. Annex 8.3.2

l'actitud de tota la jornada escolar; jo puc arribar a la classe i dir "anem a respirar", però potser faig això i després estic cridant al nen, o no li estic respectant els seus temps. Per a mi també és molt important donar aquesta altra mirada que a vegades és molt difícil amb vint-i-cinc nens a classe, cada un amb les seves necessitats"<sup>21</sup>.

Totes les entrevistades expressen que introdueixen regularment a les sessions de ioga a l'aula tots els passos de l'*astanga* ioga. El savi Patañjali va exposar de manera detallada una estructura tècnica per aconseguir l'estat del ioga. Aquesta estructura està formada per vuit graus, que es coneixen amb el nom d'*astanga* ioga. El practicant ha de perfeccionar cada un d'aquests vuits passos per arribar finalment a l'alliberació (Digambaranda, 1997, p.29). Expressen que el pas que més els costa introduir en les sessions és l'últim, l'estat de *samadhi*, la supraconsciència.

Cada pas de l'*astanga* ioga l'introdueixen amb diverses pràctiques de relaxació, meditació o moviment físic. Tal com explica Núria Capdevila "Els passos els treballo tots menys l'últim, el *samadhi*. Tota la resta sí, *namas i niyamas*, formar part d'una comunitat, ser conciliador, confiar, ser positiu, tenir bons hàbits... Amb l'*asana* hi connecten molt, és una *asana* dinàmica, a través del moviment, del joc... I després el *pranayama*, que serien treballs de respiració, molt senzills, sense retenció, com la respiració de la lluna, del sol, de l'abella. Després tindriem la part del *pratyahara*, que seria la relaxació, amb una part de massatge que tant el fem com el rebem, i llavors interioritzem tot el que hem fet, amb *savasana i dharana*, que és la concentració, necessària per poder aprendre, perquè si no hi ha concentració els aprenentatges se'n van. I també a través dels mandales, del *tratak*. Finalment *dyana*, meditacions creatives, a través dels circuits dels sentits, de caminar descalços, amb audicions, en el cos, etc"<sup>22</sup>.

Les persones consultades creuen que els *yamas* i *niyamas* poden ajudar a treballar els valors i l'ètica amb els infants. Els *yamas* són el codi de conducta ètica i social, les nostres actituds vers els altres, i comprenen cinc actituds de conducta. En canvi, els *niyamas* són el codi de conducta personal, les actituds vers un mateix. Consten de cinc actituds personals.

Segons el criteri de Lidia Serra "Els *yamas* i *niyamas* són la part imprescindible del ioga. Els *yamas* i *niyamas* és el primer que la tradició del ioga va integrar, abans que hi hagués *asanas, pranayamas*, fa milers d'anys; primer es va començar pels valors. Això va durar segles, primer són els valors, meditar i fer la teva vida amb els valors i fer que el valor estigui a la teva vida de manera conscient i que, si no hi és, tu te n'adonis. Els *yamas* i

---

<sup>21</sup> Entrevista 2. Annex 8.3.2

<sup>22</sup> Entrevista 3. Annex 8.3.3

*niyamas* són imprescindibles. Cadascú o cada escola es pot marcar els seus, no és necessari que siguin els que diu el savi Patañjali. Cada escola pot decidir els seus *yamas* i *niyamas*<sup>23</sup>. De la mateixa manera, Gemma Bitriu expressa “Sí, jo penso que a les escoles és el que més es treballa, els valors, l’ètica, tots aquests valors d’escola penso que estan tots dins d’aquests *yamas* i *niyamas*. Penso que encara s’haurien de treballar més del que es treballen, penso que s’haurien de deixar de treballar tantes matemàtiques i llengües i anar més en aquesta direcció, perquè al cap i a la fi és més un aprenentatge de vida. És un aprenentatge personal de vida, jo no em recordo de fer arrels quadrades però sí que em recordo que he de respectar”<sup>24</sup>.

Finalment, a la pregunta sobre com creuen que ha d’estar dissenyada una sessió que resulti atractiva i aprofitable per als infants, expressen que els jocs, els contes, les històries o les cançons són apropiades per introduir el ioga de forma divertida. Això no obstant, Lidia Serra matisa “No tots els relats, cançons o contes són igual d’apropiats, sinó que cal triar aquells que portin els nens i nenes a un estat d’apoderament, de consciència, d’assertivitat i de connexió amb l’entorn”.<sup>25</sup>. Totes les entrevistades també expressen que tenen una estructura marcada per realitzar les sessions. Així mateix, Serra (2008) exposa que és important utilitzar les diverses eines que ens ofereix el dia a dia a l’escola, com són la dansa, les arts plàstiques, els jocs, els textos o les cançons, tot combinant-les amb tècniques de ioga adaptades a l’escola, com són les respiracions conscients, els exercicis d’atenció i concentració o els treballs corporals, amb l’objectiu que aquestes eines puguin esdevenir un element clau per al desenvolupament integral de la persona, a través d’un treball constant d’unió entre l’individu i el seu entorn.

## 5.5 Ioga i inclusió

Rosales i Vranjes (2009) exposen “Els humans som com gotes del mar i tots formem part de la mateixa onada, del mateix mar” (p.35).

Les persones entrevistades afirmen amb rotunditat que el ioga no té característiques que el poden convertir en una eina d’inclusió, sinó que el ioga és inclusió. Segons l’opinió de Lidia Serra “El ioga considera que no hi ha persones diferents. El ioga considera que tots som persones amb estats d’evolució diferents. Tots som ànimes, digues-ho com vulguis... però tothom ha vingut aquí pel mateix, per aprendre, per viure, per aprendre a

---

<sup>23</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

<sup>24</sup> Entrevista 2. Annex 8.3.2

<sup>25</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

viure. Els uns venim amb un nivell de consciència, els altres amb un altre, ni millor ni pitjor”<sup>26</sup>.

A més, afegeix “Llavors, per al ioga, no hi ha persones diferents, ni amb necessites educatives especials. Tots som iguals amb necessitats diferents, jo tinc unes necessitats i a vegades també són especials. Tots tenim un estat diferent, per tant és evident que una filosofia, una ciència que considera les persones des d’aquesta mirada, és evident que per si mateixa ja és inclusiva. La mirada que fas des del ioga cap a la gent ja és inclusiva, és una mirada de respecte, d’amor i acceptació que estem tots en el mateix camí”. De la mateixa manera, Rosell (2021) afegeix:

Tots tenim qualitats meravelloses, encara que siguem diferents. No hi ha discriminació, no hi ha races ni creences, el ioga no té cap afiliació. El ioga és internacional. És interessant i increïble el fet que és una ensenyança transmesa per persones diverses i que tots viuen la vida a través de trobar-se internament amb ells, amb la seva ànima. Així és com tots captem la mateixa Realitat (p.274).

Així mateix, segons el punt de vista de Núria Capdevila “Jo el que entenc és que el ioga no té característiques per a la inclusió. El ioga és inclusió, repeteixo, el ioga és inclusió. Si tens una mirada iòguica, és una mirada per a la inclusió. Des del punt que penses que tu i jo som iguals, el Namasté “la meva llum saluda la teva llum”, si jo no soc superior perquè ara jo soc mestra i tu ets alumne, o tu ets inferior perquè em fas l’entrevista, si som iguals, que ho som, aquesta mirada ja et porta a un treball que automàticament transforma tot el que fas. Tot el que perceps, tot el que puguis generar i rebre, és inclusió, no et queda cap més camí. Per tant, és aquest el camí de la inclusió”<sup>27</sup>.

A la pregunta si creuen que tothom pot fer ioga, totes elles afirmen que sí, tothom, ja que ens exposen que tots som iguals. Tal com posa de manifest Feuerstein i Payne (2011), sigui quina sigui la teva edat, pes, flexibilitat o creences, podràs practicar aquesta disciplina i gaudir dels seus beneficis. Tot i que el ioga va néixer a l’Índia, és per a tota la humanitat (Feuerstein i Payne, 2011, p.11). De la mateixa manera, segons l’opinió de Dolors Garcia “El ioga parteix de la base que tots som iguals i que formem part d’un tot”<sup>28</sup>. Així mateix, Núria Capdevila posa de manifest “Sí, tothom, tothom. Des del bebè, a l’escola bressol. Sense jo tenir els coneixements, ja era la meva manera de ser. Allà ja hi havia un ioga, jo ja feia un ioga i el nadó el rebia. Fins i tot una persona

---

<sup>26</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

<sup>27</sup> Entrevista 3. Annex 8.3.3

<sup>28</sup> Entrevista 4. Annex 8.3.4

que no es pugui moure, tu pots fer-li un ioga de mans, tu pots fer un ioga mental, i fer ioga amb gent malalta, gent que té una mobilitat reduïda, qualsevol alumne”<sup>29</sup>.

Les persones entrevistades coincideixen en el fet que adapten les sessions en funció del grup-classe i de les necessitats d'aquests. Lidia Serra explica “Jo, quan feia classe a l'escola, havia d'adaptar el ioga al grup on anava, ja fos P3, cinquè...Si me'n vaig a un grup en què hi ha nens i nenes que tenen unes dolències determinades, doncs ho adaptaré en allà, però no perquè allò sigui diferent o estrany, sinó perquè allà on vaig ho adapto al que tinc. Tots necessitem acompanyament en un moment donat, tots necessitem que se'ns adapti el ioga a les nostres necessitats”<sup>30</sup>.

Garcia (2011) afegeix:

“El ioga és una disciplina igualitària i integradora que ens ensenya a obrir la ment i el cor per acceptar les diferències entre les persones, a practicar la no violència, *ahimsa*, aspectes molt importants en una societat cada vegada més diversa i plural” (p.49).

Diverses de les persones consultades han tingut experiències amb infants amb necessitats específiques de suport educatiu i expliquen que el canvi que han realitzat aquests infants des que practiquen ioga ha estat molt positiu. Gemma Bitriu ens explica l'experiència amb un infant amb TEA “ Recordo que ell, al principi, no volia fer ioga i jo el respectava, no volia ni entrar a la classe, no es treia ni les sabates, jo el convidava sempre dient-li que quan ell volgués podia entrar a fer l'activitat i sinó s'estava a fora mirant. Durant el primer trimestre no feia res, fins que un dia vaig proposar una activitat d'unes estrelletes, de mirar al mirall, i els feia mirar al mirall i ell va començar a mirar-lo força i va començar a fer patades i cops al mirall i deia que no volia veure el nen que hi veia. Recordo que el vaig agafar, tot i que era un nen que no volia gaire contacte, i a partir d'aquí vam fer un treball molt important. Volia sempre venir a fer ioga, sempre li demanava a la seva tutora quan tocava l'activitat de ioga. Va trigar potser dos trimestres a connectar amb el ioga però a partir d'aquí la tutora deia que el nen havia fet molt canvi, va com alliberar-se, va trobar un espai que l'ajudava”<sup>31</sup>.

Finalment, en totes les respostes obtingudes, s'exposa que el ioga afavoreix l'harmonització de les relacions dins l'aula, tant alumne-alumne, com alumne docent. Expliquen que es genera i crea una unió, una connexió. Segons el criteri de Núria Capdevila “l com a docent-docent també, importantíssim. La relació docent-docent d'equip, d'escola, influeix moltíssim a l'alumne. Com està el tutor amb la mestra

---

<sup>29</sup> Entrevista 3. Annex 8.3.3

<sup>30</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

<sup>31</sup> Entrevista 2. Annex 8.3.2

d'educació especial, com està amb l'equip directiu, com està amb les especialistes, és importantíssim, i és el que pot afavorir el ioga a l'escola. A dins de l'aula, amb els alumnes, però també el que es genera a un nivell més gran, perquè tots som una comunitat. El ioga millora i canvia moltes sinèrgies, sí, sí<sup>32</sup>.

## 5.6 Aportacions i beneficis del ioga a l'escola

Són molt els canvis i beneficis que les persones entrevistades han constatat des que implementen el ioga a les aules. Totes elles expliquen que els beneficis s'han notat a nivell físic, intel·lectual, emocional, i relacional. Tal com exposa Calle (2014) Si bé el ioga és beneficiós per a qualsevol persona i és una necessitat específica, sobretot en societats tenses, competitives i cruels, per ningú pot resultar tan beneficiós i oportú com per als infants, perquè ajudarà al seu creixement, al seu millorament a nivell psicofísic i a la harmonització de les connexions del cos i la ment. El ioga ensenyarà a l'infant a relacionar-se amb els seus components cos-ment i a equilibrar-los i a saber servir-se'n sàviament (Calle, 2014, p.149).

Una de les primeres coses que exposen les consultades quan se'ls pregunta quins canvis han observat des que implementen el ioga a les aules, és que la relació entre els infants s'ha modificat, a millor. Segons l'opinió de Lidia Serra "El ioga canviava la dinàmica del grup en tots els grups. Els infants es respectaven molt més"<sup>33</sup>. De la mateixa manera, Màrcia Cecchini afegeix "Tal com ja t'he dit abans el clima dins de l'aula millora molt, tant en la relació infant a infant com amb la relació amb el docent"<sup>34</sup>. Finalment, Dolors Garcia expressa "Aprenen a gestionar millor les emocions, els conflictes, a fer-se responsables d'ells mateixos i dels altres i això fa que vagi millorant l'ambient de la classe"<sup>35</sup>.

Segons el punt de vista de les persones entrevistades els infants saben treballar molt millor en equip. Segons el punt de vista de Dolors Garcia "El ioga ensenya als alumnes a treballar en equip i de forma relaxada, els ajuda a concentrar-se, a conèixer-se millor, a treballar les emocions, serveix per prevenir conflictes, aprenen a fer-se responsable dels seus actes"<sup>36</sup>. A més, afegeix "Els alumnes estan més atents, més relaxats, els ajuda a treballar el silenci, a aprendre millor i estan més contents, hi ha més cohesió de grup, es treballen els valors, la confiança, l'autoestima. Els ensenya a estar més atents

---

<sup>32</sup> Entrevista 3. Annex 8.3.3

<sup>33</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

<sup>34</sup> Entrevista 5. Annex 8.3.5

<sup>35</sup> Entrevista 4. Annex 8.3.4

<sup>36</sup> Entrevista 4. Annex 8.3.4

i afavoreix l'aprenentatge". Tal com exposen Moratalla et al (2019) la pràctica del ioga a les aules ajuda els estudiants a canalitzar l'energia i a reafirmar la seva autoestima, a millorar la seguretat que tenen en si mateixos, mostrant-se més sociables i menys agressius i incrementant la seva energia i positivitat. La seva pràctica diària facilita que es disminueixi la seva ansietat, tot augmentant la seva capacitat per enfrontar-se a situacions estressants, ajudant a millorar la seva salut (Moratalla et al, 2019,p.128).

Les persones que he entrevistat expliquen que els infants saben expressar millor allò que els passa i tenen eines per poder gestionar-ho. Segons l'opinió de Màrcia Cecchini "Els infants són més conscients quan tenen una necessitat, són més conscients del que els està passant i saben verbalitzar què necessiten per canviar d'estat"<sup>37</sup>. A més, afegeix "Ens hem trobat moltes vegades que els nens abans d'un examen demanen fer determinades pràctiques com per exemple fer la respiració de freqüència cardíaca; ells noten que els centra moltíssim i demanen de fer-la abans de l'examen. Abans de les exposicions orals, la classe s'ha posat a fer respiracions i noten que estan més tranquils, es posen a fer-ho i rendeixen millor". Calle (2014) explica que amb les diverses experiències de ioga portades a terme a les aules amb els infants, ha pogut comprovar com els mateixos infants eren capaços de calmar-se i tranquil·litzar-se mitjançant la pràctica. Quan el nerviosisme o les alteracions emocionals eren les causes del seu fracàs escolar, va comprovar que mitjançant la pràctica de ioga aquests infants milloraven el seu rendiment escolar i se sentien més motivats per als estudis i més tranquils amb ells mateixos. A més, va comprovar com la pràctica del ioga millora el rendiment intel·lectual, potencia l'atenció i desenvolupa la memòria.

Finalment, a la pregunta realitzada sobre els beneficis que creuen que pot tenir la implementació del ioga de manera sostinguda a les aules, totes les entrevistades creuen que en té molts. De fet, segons l'opinió de Lidia Serra "Primera, l'única manera d'implementar el ioga a l'escola és de manera sostinguda i permanent. Per mi l'única manera, bé, no, la millor és aquesta. Els beneficis són que la part física, el cos dels nens i nenes, es desenvolupa d'una forma més sana, el cos emocional creix amb força i s'aprèn com gestionar les emocions perquè s'enfoquin i vagin a favor teu. Les emocions són el motor de la vida. Hi ha una gestió emocional molt més conscient i assertiva. Després la part intel·lectual, l'atenció, la concentració, la motivació, la joia per aprendre, també hi són molt més presents i, després, la part de relació, la millora de la relació de l'equip, del grup, amb tu i entre ells mateixos. Hi ha una consciència del que està passant i, per tant, els beneficis són en tots els camps, el camp físic, el camp emocional, en el

---

<sup>37</sup> Entrevista 5. Annex 8.3.5



camp mental, intel·lectual, en el camp energètic, la gestió de les relacions i l'energia i en el camp de les relacions personals i interpersonals”<sup>38</sup>.

### 5.7 Aportacions personals en el món del ioga a l'educació

Les persones que he entrevistat han fet aportacions rellevants pel que fa a la implementació del ioga a les aules. La seva aportació ha anat des de portar la pràctica del ioga als infants, fins a crear i desenvolupar materials que han facilitat aquesta implementació.

A la pregunta, què et va impulsar a crear materials o recursos per implementar el ioga a les aules, tot i els matisos expressats en les diverses respostes, hi ha un denominador comú de l'interès de fer més fàcil que els infants s'aproximin i coneguin el ioga. Dolors Garcia expressa “Vaig veure que tot el que havia après i experimentat, que m'anava bé a mi i als alumnes, ho havia de transmetre a altres professionals de l'educació, perquè poguessin incorporar-ho a l'aula com una eina més d'aprenentatge dins el currículum escolar”<sup>39</sup>. Lidia Serra també exposa “Doncs, moltes ganes de compartir tot el que havia après amb altres docents, famílies, adults, qui fos. Moltes ganes no expressa el que sento, no sé com expressar-ho amb paraules. Era una força molt gran, unes ganes, força interna que m'impulsava per compartir allò, perquè havia estat tan favorable per a mi i per a tots els nens amb els que havia estat tot aquells anys que vaig pensar: Ara has de dedicar la teva vida a això, a explicar, a oferir, a donar, a compartir aquest procés, aquestes eines i aquests coneixements que tens perquè de fet la tradició del ioga també ens diu que és el nostre deure, el nostre *Dharma*, és compartir tot això que se'ns ha donat i se'ns ha ofert i ens ha fet un profit. És important fer un equilibri entre el rebre i el donar. Si tot allò se'ns ha regalat, aquell procés, aquell aprenentatge oferir-lo, i tancar el cicle del rebre i el donar. Per tant, donar i oferir tot el que havia après, això va ser la gran força que em va impulsar a fundar aquest projecte”<sup>40</sup>. Gemma Bitriu també ens explica “A mi m'agradava treballar molt a partir de contes a les classes, i fa uns set anys, amb unes mestres que anàvem a fer ioga per a adults, vam dir: “No hi ha contes de ioga en català, per què no ens fem un conte per a nosaltres?”. I al final el vam publicar”<sup>41</sup>.

---

<sup>38</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

<sup>39</sup> Entrevista 4. Annex 8.3.4

<sup>40</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

<sup>41</sup> Entrevista 2. Annex 8.3.2

## 5.8 Una síntesi dels resultats

A continuació, incloc un quadre resum del principals resultats obtinguts en cada categoria d'anàlisi.

Categoria	Resultats obtinguts
Concepte de ioga	<ul style="list-style-type: none"><li>• El ioga és una filosofia de vida i eina de creixement personal.</li><li>• Ioga significa unió.</li><li>• El ioga és connexió entre allò que fas, dius i penses.</li><li>• El ioga va molt més enllà d'una pràctica física.</li><li>• El ioga és un estat de la persona.</li></ul>
La pràctica del ioga	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les entrevistades comencen a practicar ioga per motius diferents.</li><li>• Adapten la pràctica diària a les seves necessitats.</li><li>• Cal una pràctica constant per obtenir-ne beneficis.</li><li>• Cada una practica un tipus de ioga diferent.</li><li>• El ioga els ha comportat canvis molt positius a les seves vides.</li></ul>
Ioga i Educació	<ul style="list-style-type: none"><li>• És molt important introduir el ioga en el món de l'educació.</li><li>• Cal una educació integral, en la qual el ioga té un paper important a jugar.</li><li>• És més important treballar les emocions que els continguts.</li><li>• El ioga també vol dir treballar amb els mestres i famílies, a banda dels infants.</li><li>• Diverses persones consideren que el ioga es posa prou en valor des del món educatiu, en canvi, d'altres creuen que no.</li><li>• És imprescindible que els docents es formen en ioga i el visquin, abans d'implementar-lo a les aules.</li></ul>
La pràctica del ioga a l'escola i a l'aula	<ul style="list-style-type: none"><li>• La metodologia més efectiva és aplicar el ioga cada dia.</li><li>• És important aplicar el ioga a cada moment o acció que es fa a, és a dir, que la filosofia del ioga impregni tot allò que es fa a l'escola.</li><li>• Introdueixen tot els passos de l'<i>Astanga</i> ioga, tret de l'últim.</li><li>• Els <i>yamas</i> i <i>niyamas</i> poden ajudar a treballar els valors i l'ètica amb els infants.</li><li>• Els jocs, els contes, les històries o les cançons són apropiades per introduir el ioga de forma divertida.</li></ul>
Ioga i inclusió	<ul style="list-style-type: none"><li>• El ioga és inclusió.</li><li>• Tothom pot fer ioga.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapten les sessions en funció del grup-classe i de les necessitats dels alumnes.</li> <li>• Es produeixen canvis molts importants en els infants amb necessitats específiques de suport educatiu.</li> <li>• El ioga afavoreix l'harmonització de les relacions dins l'aula, tant alumne-alumne, com alumne docent</li> </ul>
Aportacions i beneficis del ioga a l'escola	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hi ha beneficis a nivell físic, intel·lectual, emocional, i relacional.</li> <li>• La relació entre els infants es modifica cap a millor.</li> <li>• Millora el treball en equip.</li> <li>• Millora la seva capacitat d'expressar i gestionar les seves emocions.</li> </ul>
Aportacions personals en el món del ioga a l'educació	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Totes les entrevistades hi han fet aportacions rellevants.</li> <li>• Hi ha un mateix interès per aproximar el ioga als infants, interès que les ha portat a elaborar diversos materials i recursos.</li> </ul>

## **6. Conclusions**

A continuació recullo les conclusions de la meua recerca que s'estructuren en tres apartats. En el primer, exposo en quina mesura he pogut contestar la meua pregunta de recerca i el grau d'assoliment dels objectius plantejats. En el segon, valoro el nivell d'idoneïtat de la metodologia d'investigació escollida. Finalment, en l'últim apartat, faig una valoració i reflexió al voltant del meu enriquiment personal després d'haver realitzat aquest treball.

### **6.1 La pregunta de recerca i els objectius**

Va ser una mica complicat trobar una pregunta de recerca que s'ajustés a la meua idea d'investigació, però finalment la vaig poder acotar i definir de forma que respongués a un clar interès i motivació personal.

Concretament, la pregunta de recerca era: Quins beneficis pot tenir la implementació del ioga a les aules i, en especial, en l'àmbit de l'educació inclusiva? I aquesta pregunta, anava acompanyada de tres objectius.

El primer objectiu era explorar i descriure tota la relació existent entre el món del ioga i el món de l'educació. Aquest objectiu tenia la intenció de documentar de la manera més completa la relació entre aquests dos àmbits. Puc afirmar que de la recerca efectuada es desprèn que aquesta relació ha quedat a bastament demostrada. Pel que fa a les bases filosòfiques del ioga, que s'han exposat i recollit en aquest treball, es posa de manifest que, en tant que filosofia holística que fa un abordatge integral de la persona humana, la seva cabuda en el món de l'educació esdevé gairebé una derivada natural. Així mateix, les aportacions dels teòrics de l'educació reflectides en aquest treball, sense esmentar explícitament el ioga, connecten de forma directa amb aquest plantejament holístic i integral abans esmentat. Però es que, a banda d'això, ja hi ha moltes aportacions teòriques sobre la relació directa entre el ioga i l'educació i sobre les experiències d'implementació del ioga a l'aula que ja s'han dut o s'estan duent a terme en l'actualitat. Tal com exposa Niranjana (2009) Imagineu-vos què passaria si s'ensenyés ioga a totes les escoles del món, tal com ensenyem matemàtiques o ciències. La gent jove de tots els llocs del món estaria equilibrada, sana i feliç, seria perceptiva i comprensiva, estaria amb bona forma física i mental. Seria conscient del seu propi potencial i més capaç per desenvolupar-lo (Niranjana, 2009, p.46). A més, Dolors Garcia, durant l'entrevista realitzada, expressa "El ioga i qualsevol tècnica

d'autoconeixement o d'introspecció, són molt importants, ja que ens serviran per a la vida. Hem d'educar la ment i el cor, no n'hi ha prou a ensenyar les matèries curriculars"<sup>42</sup>.

El segon objectiu, era identificar, aprofundir i analitzar els beneficis aconseguits amb la implementació del ioga a l'aula. Els autors Moratalla et al (2019) exposen que la pràctica del ioga a les aules ajuda els estudiants a canalitzar l'energia i a reafirmar la seva autoestima, a millorar la seguretat que tenen en si mateixos, mostrant-se més sociables i menys agressius i incrementant la seva energia i positivitat. La seva pràctica diària facilita que es disminueixi la seva ansietat, tot augmentant la seva capacitat per enfrontar-se a situacions estressants, ajudant a millorar la seva salut (Moratalla et al, 2019, p.128).

Les diverses entrevistes efectuades a les expertes m'han permès assolir aquest objectiu. Tal com exposa Dolors Garcia "El ioga ensenya als alumnes a treballar en equip i de forma relaxada, els ajuda a concentrar-se, a conèixer-se millor, a treballar les emocions, serveix per prevenir conflictes, aprenen a fer-se responsable dels seus actes". A més, afegeix "Els alumnes estan més atents, més relaxats, els ajuda a treballar el silenci, a aprendre millor i estan més contents, hi ha més cohesió de grup, es treballen els valors, la confiança, l'autoestima. Els ensenya a estar més atents i afavoreix l'aprenentatge"<sup>43</sup>.

A través de les seves aportacions he pogut identificar els principals beneficis que s'aconsegueixen amb la implementació del ioga a l'aula, i analitzar i aprofundir en aquells que són més importants. Puc afirmar que aquests beneficis es materialitzen en el pla físic, intel·lectual, emocional i relacional. Com ens comenta l'entrevistada Lidia Serra "Els beneficis són que la part física, el cos dels nens i nenes, es desenvolupa d'una forma més sana, el cos emocional creix amb força i s'aprèn com gestionar les emocions perquè s'enfoquin i vagin a favor teu. Les emocions són el motor de la vida. Hi ha una gestió emocional molt més conscient i assertiva. Després la part intel·lectual, l'atenció, la concentració, la motivació, la joia per aprendre, també hi són molt més presents i, després, la part de relació, la millora de la relació de l'equip, del grup, amb tu i entre ells mateixos. Hi ha una consciència del que està passant i, per tant, els beneficis són en tots els camps, el camp físic, el camp emocional, en el camp mental, intel·lectual, en el camp energètic, la gestió de les relacions i l'energia i en el camp de les relacions personals i interpersonals"<sup>44</sup>.

---

<sup>42</sup> Entrevista 4. Annex 8.3.4

<sup>43</sup> Entrevista 4. Annex 8.3.4

<sup>44</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

Un tercer objectiu plantejat era comprovar si, en el context de l'educació inclusiva, el ioga podia esdevenir una eina d'inclusió i si els beneficis aportats per la implementació del ioga a l'aula, es mantenien o fins i tot si s'incrementaven. Puc afirmar que el ioga, és sense cap mena de dubte, una eina d'inclusió. De fet, les persones entrevistades manifesten que el ioga, ja és, per si mateix, inclusió. Lidia Serra ho expressa amb aquestes paraules "Per al ioga, no hi ha persones diferents, ni amb necessites educatives especials. Tots som iguals amb necessitats diferents, jo tinc unes necessitats i a vegades també són especials. Tots tenim un estat diferent, per tant és evident que una filosofia, una ciència que considera les persones des d'aquesta mirada, és evident que per si mateixa ja és inclusiva. La mirada que fas des del ioga cap a la gent ja és inclusiva, és una mirada de respecte, d'amor i acceptació que estem tots en el mateix camí"<sup>45</sup>. Les aportacions de Núria Capdevila van en la mateixa direcció que el testimoni anterior "Jo el que entenc és que el ioga no té característiques per a la inclusió. El ioga és inclusió, repeteixo, el ioga és inclusió. Si tens una mirada iòguica, és una mirada per a la inclusió. Des del punt que penses que tu i jo som iguals, el Namasté "la meva llum saluda la teva llum", si jo no soc superior perquè ara jo soc mestra i tu ets alumne, o tu ets inferior perquè em fas l'entrevista, si som iguals, que ho som, aquesta mirada ja et porta a un treball que automàticament transforma tot el que fas. Tot el que perceps, tot el que puguis generar i rebre, és inclusió, no et queda cap més camí. Per tant, és aquest el camí de la inclusió"<sup>46</sup>.

Per tant, després d'haver assolit positivament els tres objectius que em plantejava, puc respondre amb coneixement de causa la pregunta del meu treball: són molts els beneficis que comporta implementar el ioga a les aules i aquests es manifesten en els quatre àmbits descrits anteriorment: físic, intel·lectual, emocional i relacional. Una eina que és capaç d'aportar beneficis en aquests quatre àmbits, és, sens dubte, un instrument a tenir molt en compte a totes les escoles. Pel que fa a l'àmbit físic, els infants milloren la seva flexibilitat i la seva salut física en general. A nivell intel·lectual, milloren el seu rendiment perquè aconsegueixen estar més relaxats i concentrats. Milloren el seu nivell d'atenció i la seva capacitat memorística i la seva motivació per aprendre. En l'àmbit emocional aprenen a identificar la seves emocions i a gestionar-les de forma molt més efectiva. Millora el seu estat d'ànim, la seguretat en si mateixos i l'autoconfiança. Finalment, en l'àmbit relacional es millora la relació entre els infants i també entre aquests i els docents. Hi ha menys conflicte a l'aula i es genera un millor clima de convivència.

---

<sup>45</sup> Entrevista 1. Annex 8.3.1

<sup>46</sup> Entrevista 3. Annex 8.3.3

He pogut constatar com aquests beneficis es traslladen també a l'àmbit de l'educació inclusiva. Totes les persones entrevistades han coincidit en el fet que el ioga és, per definició, una pràctica inclusiva. No hi ha cap infant que quedi al marge d'aquesta pràctica i qualsevol persona pot realitzar-la, ni que calgui dur a terme alguna adaptació a les seves necessitats personals. Les persones entrevistades expressen que tots som diferents i que tots necessitem en certa manera una adaptació. Moltes d'elles han tingut experiències de treball amb infants amb necessitats específiques de suport educatiu i les relaten com a altament positives.

## **6.2 La metodologia utilitzada**

Penso que ha estat un encert optar per aquesta metodologia d'investigació, l'entrevista. Vaig inclinar-me per fer preguntes obertes que donessin l'opció a la persona entrevistada de poder expressar tot allò que considerava rellevant. Les preguntes formulades han intentant abraçar tot allò que havia recollit prèviament en el marc teòric, a més de recollir, de les persones entrevistades, tota la seva experiència i aportacions al món del ioga i l'educació. Al principi, em va costar poder fer unes bones preguntes que m'ajudessin a copsar tota la informació que volia aconseguir. Algunes eren massa obertes, d'altres podien induir les entrevistades a contestar només amb una afirmació, sense argumentar el perquè. De mica en mica, les vaig anar perfilant fins aconseguir les preguntes que més m'ajudessin en la meua investigació.

Centrar-me en aquesta metodologia d'investigació m'ha permès tenir molta més informació que si hagués optat per una metodologia de preguntes més tancades, com l'enquesta. Triar aquesta metodologia ha fet que em resultés una mica més difícil el posterior tractament de la informació obtinguda. De vegades, amb tanta informació rebuda costa copsar-ne les idees claus i essencials i trobar allò que realment et serveix per la teua investigació. Tot i així estic molt contenta amb el resultat i la informació recollida.

La informació obtinguda, un cop triangulada, m'ha facilitat arribar a unes bones conclusions. En alguns moments la tasca de transcriure les entrevistes s'ha fet una mica feixuga. També m'he adonat de la dificultat que suposa la transcripció del llenguatge col·loquial en què s'expressen moltes vegades les persones entrevistades. De tota manera, penso que aquesta frescor en què s'expressen les entrevistades és molt enriquidora, ja que parlen des de la seva experiència més propera, més íntima.

No tenia experiència en aquest plantejament metodològic però després d'haver-lo dut a terme m'adono que ha estat un aprenentatge constant des de l'inici, tot plantejant les

preguntes, posteriorment fent les entrevistes i finalment, fent el tractament d'aquesta informació.

### **6.3 Reflexions finals**

El fet d'estar realitzant simultàniament la doble formació com a mestra d'educació primària i com a professora de ioga feia que tingués un gran interès personal per trobar la relació entre aquestes dues meves formacions i alhora passions. Tenia la convicció que aquesta relació existia però volia documentar-la i acreditar-la.

Des d'un primer moment tenia clar que volia realitzar una investigació sobre la relació existent entre el ioga i el món de l'educació i el benefici que aquest hi aporta. Durant els estudis de grau no he tingut l'oportunitat de poder conèixer experiències que anessin en aquesta direcció, però no volia graduar-me sense haver pogut explorar els beneficis que pot tenir la implementació del ioga a l'aula. Haver fet aquesta recerca em permet fer la meva petita aportació a la difusió del ioga com una valuosa eina a incorporar en l'àmbit escolar.

Em va costar una mica triar quina metodologia podia ser la més adequada per dur a terme la meva investigació, però finalment i gràcies a la orientació del meu tutor, vaig decidir optar per la metodologia qualitativa i, com a instrument, l'entrevista.

Tot i que crec que el meu treball té molts punts forts, considero que també té certs límits. Un dels límits del treball és que, en la majoria de persones entrevistades, coincidia la condició de professora de ioga i de docent que implementava el ioga a les seves aules. Potser hauria d'haver introduït el punt de vista d'altres docents dels centres on s'han dut a terme les experiències de ioga a les aules. No haver-ho fet pot haver provocat un biaix a la meva investigació.

Penso que un dels punts forts d'aquest treball és que he pogut recollir de primera mà el testimoni de persones que porten molt de treball i molt de recorregut realitzat en l'àmbit de la implementació del ioga a les aules. Poder conèixer i entrevistar aquestes persones que per a mi són un referent m'ha aportat moltíssim. En cada entrevista m'he nodrit dels seus coneixements i experiències.

He gaudit molt fent aquesta recerca, ja que he pogut aprofundir en les meves dues grans passions: el ioga i l'educació. He pogut constatar com estan de connectades, d'interrelacionades, i quant de camí encara hi ha a recórrer per desenvolupar tot el potencial d'aquesta sinèrgia entre ioga i educació. En els moments en que ens toca viure, es necessiten més que mai eines que facilitin l'educació integral de l'infant. Tal



com exposa Gemma Bitriu en l'entrevista realitzada "No hi ha aprenentatge fins que un infant emocionalment no està bé"<sup>47</sup>. Cal construir una educació en què la gestió de les emocions i l'autoconeixement estiguin al mateix nivell que els continguts.

Haver tingut l'oportunitat de fer aquest treball em motiva a seguir investigant en aquesta línia, ja sigui des d'aquesta metodologia o des d'altres. M'agradaria aprofundir en aspectes més concrets, sobretot en els beneficis que pot tenir la implementació del ioga a les aules amb infants amb necessitats específiques de suport educatiu. M'agradaria investigar els beneficis que pot tenir amb infants amb TDA o TDAH. Voldria poder arribar a un nivell de concreció que ara no he pogut assolir, perquè aquest treball ha buscat una relació de la pràctica del ioga i l'educació d'una manera més general. Em queda camí per córrer en aquest sentit i segurament estaré motivada per seguir amb aquesta línia de recerca.

Per acabar, m'agradaria deixar constància que per a mi serà tot un repte personal i professional poder contribuir a desenvolupar i consolidar la implementació del ioga a les aules.

---

<sup>47</sup> Entrevista 2. Annex 8.3.2

## 7. Bibliografía

- Asamblea General de las Naciones Unidas (2015, juny 21). *Resolución aprobada por la Asamblea General el 25 de septiembre de 2015*. UN. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- Ainscow, M., i Echeita, G. (2011) La educación inclusiva como derecho. Marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de una revolución pendiente. *Tejuelo: Revista de Didáctica de la Lengua y la Literatura*, 12, 26-46. Consejería de Educación y Cultura del Gobierno de Extremadura. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3736956>
- Bitriu, G. (2020, noviembre 28). Fem ioga a l'aula [Entrada blog]. <https://natibergada.cat/ioga-aula/>
- Calle, R. (1999). *El gran libro de yoga* (6ª ed.). Madrid: Urano.
- Calle, R. (2014). *Yoga para niños* (6ª ed.). Barcelona: Kairós.
- Canales, M. (2006). *Metodologías de la investigación social*. <https://imaginariosyrepresentaciones.files.wordpress.com/2015/08/canales-aron-manuel-metodologias-de-la-investigacion-social.pdf>
- Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Santillana/UNESCO. [http://innovacioneducativa.uaem.mx:8080/innovacioneducativa/web/Documentos/educacion\\_tesoro.pdf](http://innovacioneducativa.uaem.mx:8080/innovacioneducativa/web/Documentos/educacion_tesoro.pdf)
- Díaz, L et al (2013). Metodología de investigación médica: La entrevista, recursos flexibles y dinámicos. *Elseiver*, 2, 162-167. Redalyc. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Digambarananda, S. (1997). *Claves del Yoga: Teoría y práctica* (1ª ed.). Barcelona: La librería de Marzo.
- Domènech, J. (2009). *Elogio de la educación lenta* (1ª ed.). Barcelona: Graó.

- Feurestein, G., i Payne, L. (2011). *Yoga para Dummies*. Barcelona: Planeta
- Galarreta, M. (2018). *Metodología de Educación Holística y el Desarrollo de Competencias Comunicativas* (Treball de Fi de Màster, Universidad Tecnológica de Perú).  
[https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/1682/Maria%20Galarreta\\_Trabajo%20de%20Investigacion\\_Maestria\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/1682/Maria%20Galarreta_Trabajo%20de%20Investigacion_Maestria_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Garcia, D. (2011). *El ioga a l'educació: Un aprenentatge per a la vida* (1a ed.). Barcelona: Abadia de Montserrat.
- Garcia, D. (2021). *Ioga i educació*. Educat. <https://www.educat.cat/blog/ioga-i-educacio/>
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences* (1st ed.). New York: Basic Books.
- Granés, M. (2008). *La diversitat del ioga: La riquesa d'una tradició mil·lenària* (1a ed.). Barcelona: Viena.
- Kerlinger, F. (1985). *Investigación del comportamiento*.  
<https://padron.entretemas.com.ve/INICC2018-2/lecturas/u2/kerlinger-investigacion.pdf>
- Kvale, S. (2012). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid: Morata.
- Krishnamurti, J. (2008). *Aprender es vivir: Cartas a las Escuelas* (1ª ed.). Madrid: Gaia.
- Krishnamurti, J. (2007). *La educación y el sentido de la vida* (1ª ed.). Madrid: Edaf.
- Lan, X. (2016). *Mi diario de yoga* (3ª ed.). Barcelona: Grijalbo.
- Mayor, F. (2003). Educación para la paz. *Educación XX1*, 6, 17-24. Redalyc.  
<https://www.redalyc.org/pdf/706/70600601.pdf>
- Montessori, M. (1985). *La descubierta de l'infant* (1a ed.). Barcelona: Eumo.

- Moratalla, S et al (2019). El yoga: estrategia para la mejora de la convivencia y de la participación activa en la vida social de la institución educativa en la etapa de educación inicial. *Educación*, 28(55), 123-144. <https://doi.org/10.18800/educacion.201902.006>
- Niranjanananda,S. (2009). *Yoga para niños: Volumen dos*. India: Bihar School of Yoga.
- Or Halleluiya. (2020). *Yoga terapéutico* (1ª ed.). Barcelona: RBA.
- Pujolàs, P. (2005). La inclusió escolar: principis i estratègies per fer-la possible. *Àmbits de psicopedagogia: revista catalana de psicopedagogia i educació*, 15, 14-20.
- Quevedo, C. (2020). La educación holística. Una oportunidad para transformar la realidad educativa en el siglo XXI. *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 8(3), 167-179. <https://doi.org/10.37467/gka-revedu.v8.2522>
- Rosell, L. (2021). *Llibertat conscient* (1a ed.). Manresa: Parcir.
- Rosales, G., i Vranjes, G. (2009). *La meva guia de ioga: Teoria i pràctica, pas a pas* (2a ed.). Barcelona: Editorial Viena.
- Satyananda, S. (1969). *Asana Pranayama Mudra Bandha* (1ª ed.). India: Bihar School of Yoga.
- Satyananda, S. (2003). *Yoga para niños*. India: Bihar School of Yoga.
- Serra, L. (2008). *Un projecte de creixement integral a l'escola: Ioga i Educació*. Xtec. <http://www.xtec.cat/sgfp/licencias/200708/memories/1806m.pdf>
- Stainback, S. (2001). L'educació inclusiva: definició, context i motiu. *Suports*, 5, 18- 25. <https://www.raco.cat/index.php/Suports/article/download/102022/163617>
- Sivananda, S. (2008). *Autobiografia de Swami Sivananda* (1ª ed.). Argentina: Uni Yoga
- Servei d'Ordenació Curricular d'Educació Infantil i Primària (2017). *Currículum Educació Primària*. Generalitat de Catalunya, Departament d'Ensenyament.

Wernicke, C. (1999). Educación holística y pedagogía Montessori. *Meta*, 2, 2-11.

Holismo

[https://www.holismo.org.ar/images/articulos/37%20EdHolPedMont%20\(1\).pdf](https://www.holismo.org.ar/images/articulos/37%20EdHolPedMont%20(1).pdf)

Wild, R. (2015). *Educación para ser: Vivencia de una escuela activa* (2ª ed.). Barcelona: Herder.

## 8. Annexos

### 8.1 Consentiment de l'entrevista



#### Consentiment per participar en una recerca

En/na ..... amb DNI ..... dono la meva conformitat per participar en la recerca que realitza Aina Palà Roig, estudiant de 4rt curs del Grau de Mestre d'Educació Primària a la UVIC-UCC, dins el Treball de Final de Grau "**La pràctica del ioga a l'escola**" (Títol provisional), tutoritzat pel professor Joan Soler Mata.

La meva participació consistirà en:

- Acceptar ser entrevistat/da per Aina Palà Roig i donar consentiment per a la gravació de l'entrevista i perquè el meu nom consti en el text del treball.
- Donar autorització perquè l'autora del treball utilitzi els vídeos realitzats en l'entrevista durant l'acte de defensa del TFG amb el compromís de no fer-ne difusió fora d'aquest acte acadèmic.

Signatura

(Nom i cognoms)

Vic, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

## 8.2 Guió de l'entrevista

- **Perfil de l'entrevistat (professió, estudis, on treballa actualment...).**
- **Concepte de ioga**
  - Què és per a tu el ioga?
  - Quin espai ocupa el ioga a la teva vida? Com és d'important per a tu? (s'hi dediquen professionalment, només el practiquen, no el practiquen...).
  - Creus que el ioga és més que una pràctica física? Ho consideres una filosofia de vida? Per què?
  - Què t'ha ensenyat el ioga?
- **La pràctica del ioga**
  - Com vas arribar al món del ioga? Quants anys fa que el practiques?
  - Quin tipus de ioga practiques? Per què aquest i no un altre?
  - Quins beneficis creus que t'ha aportat a la teva vida el ioga?
- **Ioga i educació**
  - Creus que és necessària la presència del ioga a les aules? Per què?
  - Com ha estat la teva experiència en aplicar el ioga a les aules? Què ha aportat el ioga segons la teva experiència? Em pots posar exemples per explicar-ho?
  - Creus que des del món educatiu es posa prou en valor el paper del ioga a l'educació? Per què?
  - Quina metodologia consideres que és més efectiva a l'hora d'implementar el ioga a l'aula? (Petites píndoles de ioga cada dia en diversos moments de la jornada educativa, sessions setmanals de major durada, etc..)
  - Quina formació caldria donar als mestres per introduir la pràctica del ioga a l'escola?
- **La pràctica del ioga a l'escola i l'aula**
  - A part de les asanes, quins altres passos de l'astanga ioga introdueixes regularment a les sessions de ioga a l'aula?
  - Trobes que els *yamas* i *niyamas*, poden ajudar a treballar els valors i l'ètica amb els infants? Per què?
  - Quin o quins dels passos de l'astanga són millors a l'hora de treballar amb infants? Per què?
  - Com creus que ha d'estar dissenyada una sessió perquè resulti atractiva i aprofitable per als infants?
- **Ioga i inclusió**
  - Quines característiques penses que té el ioga que el poden convertir en una eina d'inclusió?
  - Com tens en compte els infants amb necessitats específiques de suport educatiu a l'hora de realitzar les sessions? Em pots posar alguns exemples?
  - Creus que tothom pot fer ioga? Per què?
  - Creus que el ioga pot afavorir l'harmonització de les relacions dins l'aula, tant alumne-alumne com alumne-docent? Per què? Em pots posar exemples per justificar-ho?
- **Aportacions i beneficis del ioga a l'escola**
  - Quins canvis has observat a l'aula des que implementes el ioga?
  - La relació entre els infants ha canviat? Com ho has observat?

- Hi ha hagut canvis a nivell individual de l'alumne? (Ex: millor concentració, millor gestió de les emocions...) Quins? Pots posar-me algun exemple?
- Quins beneficis creus que té la implementació del ioga de manera sostinguda a les escoles? Per què?
- **Preguntes més personalitzades en funció de la persona entrevistada** (varien les preguntes en funció de la persona entrevistada). En aquest cas, és el guió de l'entrevista 3.
- Quants anys fa que implementes el ioga a la teva aula?
- Quina formació específica has fet per portar a terme el ioga a l'aula?
- Què et va impulsar a crear el *blog* anomenat ioga a l'aula?

### 8.3 Transcripcions entrevistes

• CONCEPTE DE IOGA
• LA PRÀCTICA DEL IOGA
• IOGA I EDUCACIÓ
• LA PRÀCTICA DEL IOGA A L'ESCOLA I L'AULA
• IOGA I INCLUSIÓ
• APORTACIONS I BENEFICIS DEL IOGA A L'ESCOLA
• APORTACIONS PERSONALS EN EL MÓN DEL IOGA A L'EDUCACIÓ

Quadre 4. Relació dels colors amb cada una de les categories. Font: Autoria pròpia

#### 8.3.1 Entrevista 1. Lidia Serra

- **Perfil de l'entrevistat (professió, estudis...).**
- Grau en Mestra d'Educació Primària per la Universitat de Blanquerna (Pompeu Fabra). Ha treballat a les escoles des de l'any 1984 fins el 2013. A partir de l'any 1998 va treballar com a mestra especialitat en Educació Musical.
- Cursos de pedagogia musical dels mètodes Dalcroze i Ireneu Segarra.
- Realitza formació permanent per al professorat del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya relacionats amb temes com els projectes de treball, el ioga a l'educació o la pedagogia sistèmica.
- Professora de Satyananda yoga/ Bihar yoga.



- Membre de la European Satyananda Yoga Family.
- És professora de ioga per adults, nens i joves des de l'any 2004 fins a l'actualitat.
- Li van donar una llicència d'estudis retribuïda concedida pel Departament d'Ensenyament el curs 2007-2008 sobre la investigació dels efectes de l'aplicació del ioga a l'educació.
- Formadora de l'ICE (Institut de Ciències de l'Educació) des de l'any 2004 de la UAB (Universitat Autònoma de Barcelona).
- Coordinadora del Grup de Treball de Formació de formadors «El ioga a l'Educació» de l'ICE de la UAB des de l'any 2006 fins al 2013.
- Coordinadora del Grup de Treball «El ioga a l'Educació» del CRP (Centre de Recursos Pedagògics) del Bages des de l'any 2007 fins al 2013.
- Presidenta del RYE Espanya des del 2011 al 2013.
- Vocal del Comitè Pedagògic de l'associació AEPY (Associació Espanyola de Practicants del ioga) i coordinadora d'un grup de treball sobre ioga i educació que s'ha impulsat des d'aquesta associació.
- Cursos a l'Escola d'Estiu del Bages, de l'Anoia i del Col·legi Oficial de Doctors i Llicenciats en Filosofia i Lletres i Ciències de Catalunya des de l'any 2005 fins a l'actualitat sobre ioga i Educació.

- **Concepte de ioga**

- **Què és per a tu el ioga?**

ioga és un estat d'unió, de pau i d'harmonia. És un equilibri entre el que sento, el que penso i el que faig. Aquestes afirmacions que dic tant segura, estan recolzades pels textos iòguics, de la tradició del ioga. Jo hi crec, ho sento així i per això t'ho expresso, no tant com la meua opinió personal sinó com l'opinió que ens transmeten els textos i els mestres de ioga segons la tradició.

- **Quin espai ocupa el ioga a la teua vida? Com és d'important per a tu? (s'hi dediquen professionalment, només el practiquen, no el practiquen...).**

El ioga és la meua vida, estic totalment integrada i dedicada a aquesta disciplina, a aquesta filosofia, aquesta ciència, perquè depèn de com es miri es pot considerar qualsevol d'aquestes coses. Jo des de fa vuit anys que vaig deixar el funcionariat de mestra d'escola

pública i que m'hi dedico totalment a nivell personal i a nivell professional. Jo faig les meves pràctiques cada dia a nivell personal, és com un músic un pianista que cada dia ha de practicar el seu instrument, doncs el meu instrument de comunicació i de vida és el ioga, per tant jo faig la pràctica diàriament, tinc unes pràctiques fixes i altres les vaig canviant i després això a nivell personal com a camí de vida, ho he dit en altres ocasions, a mi el ioga em va salvar la vida. M'ha acompanyat a poder viure la vida d'una manera més present i més conscient.

En l'àmbit professional porto dos projectes, els projecte del ioga Educa, en el qual faig formacions de ioga per educar a qualsevol persona que vulgui estar vinculada amb infants i joves i amb el seu infant i jove personal. Primer és connectar-te amb el teu infant, amb el teu jove, amb el teu adolescent i després ja pots fer la connexió de forma sana i ordenada amb els del teu entorn. Aquesta formació fa una vinculació entre les pedagogies Waldorf de la Rebeca Wild i Educació Lenta amb la filosofia i pràctica del ioga i llavors totes les pràctiques que proposo per realitzar amb els infants i joves estan vinculades amb aquestes tres pedagogies i amb la manera d'entendre l'ésser humà i l'educació d'aquestes tres pedagogies i també amb la tradició del ioga que també considera això, que l'educació és tot a la vida i que l'educació és a cada moment, igual que el ioga, que és una actitud de pau i harmonia, d'unió i de consciència a cada moment. D'aquest mateix projecte porto els llibres de ioga de l'escola Bihar i també faig classes de Satyanada ioga.

L'altre projecte és el de formació d'instructors de ioga a l'Escola Joviat que els estudis de ioga són oficials des de fa uns anys i llavors allà coordino les formacions d'instructors de ioga. Per tant, la meua vida passa a nivell personal i professional.

- **Creus que el ioga és més que una pràctica física? Ho consideres una filosofia de vida? Per què?**

No hi ha enlloc, en cap text dels que tenim referència del ioga, que el ioga sigui una pràctica física, no hi ha cap referència enlloc que es conegui fins ara. Per tant jo el que vull és estar vinculada amb aquesta tradició del ioga, és el que es fa a *bihar ioga* i a altres tradicions també, és agafar la tradició del ioga i adaptar-la als temps actuals, però sense perdre la connexió amb els orígens, amb les arrels. Llavors la gent que intentem estar connectats amb la tradició del ioga, mai podrem connectar el ioga amb la pràctica física, mai perquè no existeix. Ioga és una sèrie de tècniques i d'eines que ens porten a un estat de ioga o sigui, en realitat no ho diem bé quan diem "Vaig a fer ioga", el ioga no es fa, el ioga és un estat de la persona, d'unió, de consciència, de pau, d'harmonia i d'equilibri davant les situacions de la vida. Llavors les tècniques, diferents pràctiques físiques, pràctiques energètiques que estan dissenyades per portar-nos cap a aquest estat.

- **Què t'ha ensenyat el ioga?**

A viure amb plenitud, harmonia i joia, i a saber reconèixer quan no estic amb aquest estat, a adonar-me'n. Quan me n'adono, en soc conscient i aprenc el perquè no hi estic i així el ioga, igual que totes les pedagogies accepten la realitat de cada situació que vivim com una oportunitat per aprendre. Després també abans m'he deixat de dir-te que des de fa poc també estem vinculats a educació 360.

• **La pràctica del ioga**

- **Com vas arribar al món del ioga? Quants anys fa que el practiques?**

Vaig arribar cap als trenta-cinc anys i ara en tinc 58. Són doncs, 28 anys els que fa que practico. Vaig començar cap als 35 anys com a practicant, la majoria de nosaltres comencem per temes físics perquè ens fa mal el cos o anem molt estressats i hem sentit que el ioga va bé per tot això, cosa que està perfecte, tot i que després descobreixes que va molt més enllà de tot això, però la majoria de nosaltres hi entrem per això i, jo vaig entrar-hi per aquí. Tenia unes dolències corporals importants a nivell lumbar i també perquè a nivell mental anava molt carregada, patia molt pel tema de l'estrès.

- **Quin tipus de ioga practiques? Per què aquest i no un altre?**

Aquí ara també jo t'ho giro. NO hi ha tipus de ioga, això és un invent que ens hem fet de màrqueting i llavors, en certs sectors ha funcionat. El ioga, és el ioga. És com si diguessis "Quins tipus de tristesa tens i per què practiques?". La tristesa és la tristesa, o si diguessis "Quin tipus d'alegria practiques?"; l'alegria és l'alegria, ja està. Llavors, el ioga és el ioga, és un estat de consciència, de plenitud, de pau i d'harmonia i quan no hi estàs t'adones. És un estat de consciència.

Quina línia practico? Quines branques del ioga practico? Doncs, segueixo la tradició del Bihar ioga, Satyanada ioga. És una escola de la Índia, és una escola, una universitat també. Bé, és una entitat millor dit, que treballa diferents àmbits. Fa actuacions a l'entorn, a les escoles, instituts de l'entorn, amb els nens i nenes, nois i noies, també crea projectes de cultura i escola per a les dones de l'entorn, mai fent caritat, sempre apoderant a les persones, això per una banda. Llavors, té escola pròpia de nens i nenes que es formen ells mateixos, ells mateixos fan de mestres de ioga als altres nens i nenes. Després té una fundació d'investigació dels efectes de les pràctiques de ioga, on s'han estudiat a nivell científic beneficis i contraindicacions. Després té una altra part que és una universitat on

s'imparteixen cursos i formacions relacionades amb la tradició del ioga adaptats a les necessitats d'avui en dia. Llavors té una altra entitat, una editorial pròpia, on tots els descobriments i els diferents àmbits que es van descobrint i estudiant, investigant sobre el ioga en fa publicacions que arriben a ser, cap a unes tres-cents més o menys. Les publicacions de Bihar ioga són les de més prestigi que hi ha en aquests moments, i les més fiables que hi ha en aquest moments en el nostre entorn de ioga. L'escola com a entitat, la tradició de Bihar combina els diferents orígens dels ioga, el ioga té uns orígens i després es diversifica amb el Vedanta, el Samkia i en el Tantra, llavors Bihar ioga beu una mica d'aquest tres orígens principals d'on ve la tradició del ioga i llavors ho combina. Els orígens del ioga de seguida van derivar en diferents branques: Bakthi ioga, ioga de l'entrega i del cor. El Karma ioga, que és el ioga de posar consciència a cada acció. El Jñana ioga, és el ioga d'observar-te a cada moment per aprendre. El hatha ioga, el ioga en el que practiques postures corporals, respiracions i també neteges del cos físic. El Raja ioga, és el ioga que s'ocupa d'equilibrar la ment. Després hi ha el Kundalini ioga, Kriya ioga, el ioga que s'ocupa de l'energia i d'optimitzar el camp energètic. De fet, a la tradició del ioga no l'importa per res, els músculs, el sistema digestiu, l'estómac, sinó el que importa és allò que nodreix al cos físic, al cos mental que és el prana, l'energia vital, totes aquestes branques s'ocupen de nodrir aquesta energia. Bihar ioga, té una combinació de tot això que és l'origen del ioga, totes aquestes branques les ha estudiat, ho va fer swami Satyananda per encàrrec de swami Sivananda, el seu mestre i llavors ho ha adaptat sense que perdi la tradició. Per això és una de les línies que conserven la tradició adaptada a la vida actual i de fet swami Niranjanananda que és el director actual de Bihar ioga, és el líder i el mestre espiritual, ha rebut varis guardons l'escola on se li reconeix per part de Govern de la Índia, el ministeri de ioga i ayurveda que és una de les escoles que segueix la tradició del ioga.

- **Quins beneficis creus que t'ha aportat a la teva vida el ioga?**

A la meua vida m'ha aportat beneficis en tots els camps. En el camp físic, m'ha acompanyat en superar dolències físiques que tenia als 35 anys i que a base d'una pràctica constant, això sí, ha de ser una pràctica constant, regular i diària, doncs, fins i tot la qualitat del meu cos físic s'ha mantingut o ha millorat amb el pas dels anys. Això a nivell físic, després la consciència de mi, consciència corporal del cos, consciència dels meus pensaments, la consciència de les meves emocions que després això davant dels processos que m'ha anat portant la vida, perquè una pot ser iogui però la vida li porta els processos i les proves que ha de passar, l'únic que t'aporta molta seguretat i molta tranquil·litat perquè saps que aquelles eines t'acompanyen sempre i t'ajuden a veure si necessites altres eines. Perquè el ioga no és una teràpia, té efectes terapèutics, però no és una teràpia, llavors a vegades t'ajuda a veure que necessites una altra eina per anar superant aquelles dificultats que et van apareixent a la vida, això a nivell emocional. A nivell mental, m'ha equilibrat les meves

fluctuacions, les meves preocupacions, sofriments i a nivell de propòsit de vida, m'ha acompanyat a trobar amb més facilitat el propòsit, cap allà on em vull enfocar i cap allà on no. Quan he dubtat o he caigut en crisi he pogut viure aquella crisi amb plenitud, amb joia per poder superar-ho amb dignitat.

- **Ioga i educació**

- **Creus que és necessària la presència del ioga a les aules? Per què?**

És imprescindible, però el que passa és que els primers que han de sentir que el ioga és imprescindible són els docents. Jo no soc partidària de que es faci ioga a les aules si la persona que l'imparteix no té una vivència d'aquest estat de ioga i una pràctica. Llavors, si això no és possible per això estem els especialistes, que podem entrar a les aules i realitzar i compartir amb els nens i nenes i nois i noies aquestes pràctiques perquè ja portem anys integrant-ho i ho podem oferir. De fet, oferim allò que som, allò que hem après. Jo no soc partidària de que els docents facin cursos de vint hores i llavors es posin a fer aquelles eines, o que li demanin al professor del costat que s'ha format i li diguin "això que fas tu jo també ho faré". Jo els hi dic a totes les meves alumnes de ioga per educar, digueu que no, que és millor que no ho facin, perquè els nens percebran que allò ho fan per calmar les feres, no per acompanyar-los en el seu procés de vida, encara que estigui fet amb tota la bona intenció.

És necessari i imprescindible, primer que s'integri des de persones que ja ho tenen integrat, jo sempre poso la mateixa comparació; jo vull fer de professor de piano, creus que és interessant que en una escola de música hi hagi professor de piano? La resposta serà "oi tant, i tant que sí". D'acord, doncs jo faré un curs de vint hores i faré de professor de piano. Doncs, no, és tota una vida, o tot una pràctica. Per tant, sí que és necessari i imprescindible, però el pas previ és aquest. És imprescindible perquè el procés de vida dels nens i nenes està en construcció, està iniciant-se, a les hores podem fer escola de vida. És a dir, qui ens ensenya que la vida són dificultats, i que necessitem les dificultats per aprendre? No sé, però a mi no m'ho ha dit mai ningú fins que no m'he trobat allà, perduda sense saber què estava fent, ni qui era jo. És important educar en la vida, educar en que la vida va lligada en uns processos d'iniciar les coses, fer-les i acabar-les. Les eines del ioga segons la tradició, totes les eines, t'enfoquen perquè tu puguis educar-te per rebre amb dignitat aquests processos de la vida. És com les arrels, després és educar les arrels a nivell de vida, a partir d'aquí el tronc, les fulles, la interacció que tu fas amb el món, si tens aquelles, arrels nodreixes d'una forma molt més profunda el procés de vida que et toqui viure. Per això, jo ho considero imprescindible perquè el ioga segons la tradició, apodera la persona per ser l'amo de la seva vida, per triar els processos de vida, llavors tota aquest nutrició ara s'està

parlant a Bihar, de la nutrició que porta el ioga, la nutrició de la part de la consciència i de la creativitat. Aquests dos cossos, el cos energètic, el de la consciència i el de l'espiritualitat, el del procés el del desenvolupar les teves potencialitats, que és el cos espiritual. El cos espiritual no és un cos estrany, és el cos que s'ocupa que tu desenvolupis les teves potencialitats, per un propòsit, per aprendre tu i per oferir-ho a la societat. Llavors aquest tres cossos, el cos de la consciència, el cos energètic i el cos espiritual amb poques coses estan nodrits, si no, anem coixos. Nodrim dos cossos el físic i el cos mental, anant bé, però els altres tres els descuidem i per això anem com anem. Estem en un punt de consciència molt maco i molt bo, i la gent ens estem adonant cada cop més que ens falta alguna cosa, de fet això ja ho comentava l'informe Delors de l'Unesco, que s'ha de nodrir la part espiritual. Llavors, recomanem que el ioga s'integri a l'educació i a les aules i a les famílies a casa, perquè, oi que hi ha menjadors escolars, oi que també es menja a casa?, doncs el ioga va cap aquí. El ioga s'ha d'integrar a les escoles i a les famílies, cada cop s'anirà integrant més, perquè és que no podem avançar així. Hem de fer aquest canvis, hem de menjar, ens hem de nodrir, llavors per això és tant important d'integrar una eina com aquesta que es pot integrar de manera transversal i a més a més amb totes les eines de l'escola, com són els contes, l'expressió corporal, la música, els jocs, s'integra a través de totes aquestes eines. Els nens i nenes a través d'aquestes eines arriben a aquest estat de ioga i apoderament a nivell personal i es nodreixen aquests cossos i pugen ben nodridets, per això si els nens i nenes pugen ben nodrits, seran uns adults més forts davant de la vida.

A nivell de programació entra perfectament en els eixos transversals de les programacions, de continguts i de competències i capacitats, també dins de la programació de l'educació en valors. Una vegada una companya estava fent un treball per oposicions sobre educació en valors i va veure que s'integrava perfectament, de fet una de les branques del ioga el bakthi ioga i el raja ioga es basen en la pràctica d'uns valors, ni fas asanes, ni fas pranayama, sinó que bases la teva vida en seguir uns valors determinats.

- **Com ha estat la teva experiència en aplicar el ioga a les aules? Què ha aportat el ioga segons la teva experiència? Em pots posar exemples per explicar-ho?**

Mira quan jo vaig aplicar el ioga a les aules tenia diferents funcions per part meva, jo feia d'especialista de música i també de tutora. Era a les aules d'educació infantil i de primària, la meva experiència a les aules és en aquestes etapes. Jo ho vaig aplicar quan vaig començar a veure que el ioga m'anava bé a mi i llavors vaig començar a fer una formació per a professors de ioga i al mateix temps vaig començar a fer una formació de com aplicar el ioga a les aules d'una entitat que s'ha dedicat només a això, fa quaranta anys que està creada i com que estava estudiant per ser professora de ioga i al mateix temps m'estava formant per saber com aplicar el ioga a les aules, ja vaig començar de seguida. Jo ho he aplicat sempre a l'aula, gairebé sempre, com uns minuts de consciència, com uns minuts de

nutrició, és a dir, si estava en una aula de música doncs al arribar els primers minuts ens centraven i fèiem algunes activitats; algun dia era un joc fent asanes, un altra dia era una respiració, un altra dia una meditació creativa, depèn del dia, però cada dia començava la sessió de música així i si era la tutora, també començàvem el dia sempre amb uns minuts de consciència i creativitat. Aquests minuts que fèiem, podia veure com hi havia un abans i un després. Tots els anys que vaig estar fent de mestra sense fer tot això després quan vaig fer de mestra a les classes practicant aquests minuts, ja no va tornar a ser mai més igual que abans, perquè els beneficis es notaven. Ni que fossin classes que només hi anava un cop a la setmana, al cap del temps el grup s'harmonitzava, pujava de nivell l'assertivitat, quan hi havia conflictes es podien expressar i resoldre des de la construcció, es creava molta harmonia en el grup i s'equilibraven els rols. Es a dir, si hi havia un rol d'unes líders que es menjaven, envaïen molt la resta i la resta quedaven subjugats, hi havia un moment en que els líders baixaven de to i els subjugats s'equilibraven de manera que podien arribar com a iguals, que és el que són i això era genial. Era genial de veure com el grup arribava a tenir una resolució de conflictes, fins i tot en algun cas molt millor que els adults, que a mi em feien de mestres, aquells nens veien com resolien els conflictes entre ells, perquè a vegades ja no hi havies d'anar tu, però ha vegades et deien " Lidia, vine un moment perquè ens ho volem parlar nosaltres però volem que siguis allà", era impressionant.

Molts d'aquets valors anaven calant, mai fèiem fitxes de res, eren experiències directes amb el grup, individualment, a través de l'art, dels jocs, de la música, dels relats. No són tots els relats, totes les cançons sinó uns de determinats que portin als nens i nenes a aquest estat d'apoderament, de consciència i de assertivitat i connexió amb l'entorn. Els valors que es creaven eren d'unió, d'harmonia, era ioga. Ells m'ensenyaven de seguida amb quines activitats estaven en aquell estat i en quines activitats no hi estaven, ells m'han fet de mestres sempre, perquè gràcies a ells he anat construint tota aquesta bateria d'activitats i aquesta estructura de la formació per compartir-ho amb altres persones.

- **Creus que des del món educatiu es posa prou en valor el paper del ioga a l'educació? Per què?**

Jo crec que hi ha una part que sí, hi ha molt mestre silent que a les seves aules ho valora molt i si ara els comptéssim, segur que n'hi ha moltíssims. Es valora molt i es fa molt, jo crec que sí. El que falta, potser és valorar-ho a nivell col·lectiu, es a dir, que hi hagi escoles que ho incloguin en el projecte educatiu. Es valora molt perquè jo sé que companys i companyes d'aquestes persones que ho estan integrant a l'aula ho reconeixen i ho demanen "Què fas, i com ho fas, i per què?" Això és molt important i és molt favorable, llavors falta tota aquesta altra part, aquest altre pas de valorar-ho d'una altra manera. De valorar-ho suficient com per dir, realment això és molt important i ho volem integrar en el projecte educatiu d'escola,



llavors això arriba quan ho coneixem més, quan hi ha més gent que ho fa, i poc a poc s'anirà construint.

- **Quina metodologia consideres que és més efectiva a l'hora d'implementar el ioga a l'aula? (Petites píndoles de ioga cada dia en diversos moments de la jornada educativa, sessions setmanals de major durada, etc..)**

**El millor és aplicar el ioga a l'aula cada dia, amb totes les accions que facis.**

- **Quina formació caldria donar als mestres per introduir la pràctica del ioga a l'escola?**

Una formació, evidentment com la nostra, que duri. És a dir, una formació que duri temps, una formació llarga al menys d'un curs escolar, com a mínim que és com la proposem des del Ioga Educa. Jo sincerament, en aquest moments no conec un altra formació que sigui tant llarga per introduir el ioga a l'escola. Ha de ser una formació llarga, en la que es comenci perquè el docent integri el ioga a la seva vida, el ioga i la nova mirada des de les pedagogies perquè un pot aprendre moltes tècniques de ioga però si no té una mirada cap als nens evolutiva i orgànica continuarà dient-los-hi als nens "però tu que t'has cregut" "Fes el favor d'estar-te quiet, que ara hem de fer ioga". Hi ha d'haver el replantejar-se el fer les coses d'una altra manera.

Ha de ser una formació que primer s'ocupi dels docents i que integrin el ioga a la seva vida, a la seva pràctica, per això ha de ser llarga perquè per integrar-ho ha de durar temps. Llavors que la formació s'ocupi del mestre, del docent, també de la família que vingui a fer la formació i llavors compartir eines i pràctiques que es poden fer amb els nens. Però compartir eines i practiques que es poden fer amb els nens, sense que el docent tingui una vivència prèvia del que és el ioga segons la tradició, ens quedem coixos, caminem amb una cama. Per tant, ha de ser llarga, un curs escolar mínim, que s'ocupi de la pràctica del docent i de la integració en la seva vida i que s'ocupi d'integrar una mirada evolutiva cap a l'infant i respectuosa, amorosa i després ja aprendrem tècniques per fer amb els infants, també. Aprendrem quines tècniques són favorables i quines no i també aprendrem a donar informació del que necessiten durant les etapes del seu desenvolupament i del que no necessiten, perquè estem fent moltes coses amb els nens que envaïm la seva etapa de desenvolupament amb coses que no els hi són favorables. Per mi ha d'incloure tot això, de fet t'he descrit la formació de ioga Educa.

- **La pràctica del ioga a l'escola i l'aula**



- **A part de les asanes, quins altres passos de l'astanga ioga introdueixes regularment a les sessions de ioga a l'aula?**

Introdueixo tots els passos de l'astanga ioga. Tots són importants.

- **Trobes que els *yamas* i *niyamas*, poden ajudar a treballar els valors i l'ètica amb els infants? Per què?**

És clar, es la part del ioga imprescindible. Els yamas i niyamas, és el primer que la tradició del ioga va integrar, abans de que hi hagessin asanas, pranyamas , fa milers d'anys; primer es va començar pels valors. Això va durar segles, primer són els valors, meditar i fer la teva vida amb els valors i fer que el valor estigui a la teva vida de manera conscient i que si no hi és, tu te n'adonis. Els yamas i niyamas són imprescindibles. Que els yamas i niyamas, cadascú o cada escola es pot marcar els seu, no es necessari que siguin els que diu el savi Patañjali. Cada escola pot decidir els seus yamas i niyamas.

- **Quin o quins dels passos de l'astanga són millors a l'hora de treballar amb infants? Per què? (Aquesta pregunta ha estat contestada en altres apartats).**
- **Com creus que ha d'estar dissenyada una sessió perquè resulti atractiva i aprofitable per als infants?**

Et descriure la sessió de Yoga per educar , perquè és l'estructura de sessió que està inspirada en l'estructura de sessió de ioga per adults de Bihar ioga, en la que hi ha diferents parts i cada part intervé en un dels cossos i nodreix un dels cossos.

Es comença entrant a l'aula amb una resolució, jo em poso a la porta de l'aula i saludo cada nen i cada nena a l'entrar, no entren tots de cop, sinó que entren un a un, jo els saludo i els dic "Bon dia" i els faig un toc aquí a l'entrecella i els hi dic una resolució positiva, per exemple, " Ets savi i intel·ligent, bon dia , pots entrar", això és el mantra ioga, el ioga de la resolució. Quan entren amb aquesta resolució, s'acomoden, seuen i marquem tres punt d'atenció. Marquem un punt d'atenció en el cos i ens alineem, marco un segon punt, en aquest cas ser conscient de les mans i fem un mudra. Recitem el mantra Om tres vegades, l'Om de la pau el posem al cor , al cap o a les mans. Si el mantra OM no és massa adequat perquè a l'escola es considera que no, llavors posem pau al cor, al cap i a les mans i ho recitem tres vegades. Llavors comencem amb la visualització d'un conte, d'una història per centrar-nos per baixar la part píngala, la part més solar. Després fem asana, segons el conte o el relat que ham explicat, les asanas poden anar relacionades amb aquell conte. No són contes típics, són

contes amb uns valors determinats. Aprofitem aquell conte amb uns valors determinats per fer les asanas del conte segons la tradició i van guiades pel professor de Yoga per educar. Llavors hi ha una altra part creativa, amb un joc . Els nens i nenes poden fer un joc de postures corporals. Després hi ha una part de respiració conscient, en la que fem tècniques de respiració generalment seguint formes geomètriques, respirem triangles, quadrats, espirals, aquesta és la manera d'adaptar el pranayama als infants. Després fem una part d'interiorització i adaptem la tècnica de ioga nidra als nens i llavors fem, per exemple, amb ninos seguim diferents parts del cos, amb plomes o bé amb mocadors, amb jocs proposem el recorregut de la consciència per les parts del cos del ioga nidra, així com un joc. Després una part de meditació creativa que sempre sol ser per parelles, en la que per exemple hi ha un nen que s'estira a terra i l'altre li va passant per diferents parts del cos, o a l'esquena i li dibuixa un objecte, seria com el joc de la pissarra. O bé, amb una música anem movent els dits... són meditacions creatives que posen als nens i nenes en un estat d'atenció i d'interiorització però en forma de joc. Al fer-ho amb parelles és molt favorable. Després tornem a acabar.... m'he descuidat de dir-te que al principi també cantem una cançó del ioga Educa i al final també. Tornem a posar l'atenció al cos, la respiració conscient, cantem la cançó i acabem amb l'Om de la pau al cor, al cap i a les mans.

L'estructura més tècnica seria: Una resolució constructiva, un centrament, interiorització amb el conte, asana, joc, respiració conscient, interiorització amb ioga nidra i meditació creativa per acabar amb la cançó i l'Om.

- **ioga i inclusió**
  - **Quines característiques penses que té el ioga que el poden convertir en una eina d'inclusió?**

Perquè el ioga considera que no hi ha persones diferents. El ioga considera que tots som persones amb estats d'evolució diferents. Tots som ànimes, digues-ho com vulguis... però tothom hem vingut aquí pel mateix, per aprendre, per viure, per aprendre a viure. Els uns venim amb un nivell de consciència, els altres amb un altre, ni millor ni pitjor. Quan tu entres en un Ashram (aquests centres en que hi ha un mestre i tu vas a fer un treball espiritual profund sobre tu mateix). Quan entres, el meu mestre sempre ens diu " Els títols universitaris, els estudis, tot això deixeu-los fora, perquè aquí entreu com a persones i veniu per trobar el vostre estat d'evolució i perquè us acompanyem si voleu a que el pugueu anar construint i sanant a través del ioga". Llavors no hi ha persones diferents, ni amb necessites educatives especials amb el ioga. Tots som iguals amb necessitats diferents, jo tinc unes necessitats i a vegades també són especials. Tots tenim un estat diferent, per tant és evident que una filosofia, una ciència que considera a les persones des d'aquesta mirada, és evident que per

si mateixa ja és inclusiva. La mirada que fas des del ioga cap a la gent, ja és inclusiva, és una mirada de respecte, d'amor i 'acceptació de que estem tots en el mateix camí.

- **Com tens en compte els infants amb necessitats específiques de suport educatiu a l'hora de realitzar les sessions? Em pots posar alguns exemples?**

Això està clar que hi ha sessions de ioga per a nens amb necessitats educatives especials, hi ha una senyora que és molt famosa i ha fet una gran aportació al respecte, una senyora que es diu Sònia Sumar, que tinc entès que ha fet una gran aportació. És evident que a vegades et trobes persones amb un estat de consciència en que s'ha d'adaptar les coses d'una manera o d'una altra. Jo quan feia classe a l'escola si anava a P3 havia d'adaptar el ioga a aquell grup, si anava a cinquè havia d'adaptar-lo a aquest altre grup, si me'n vaig a un grup en què hi ha un grup de nens i nenes que tenen unes dolències determinades, doncs ho adaptaré allà, però no perquè allò sigui diferent o estrany, sinó perquè allà on vaig ho adapto amb el que tinc. Tots necessitem acompanyament en un moment donat, tots necessitem que se'ns adapti el ioga a les nostres necessitats. Això ho diu molt clar la programació del SOC dels estudis oficials que estic fent, la majoria de continguts parla d'això d'adaptar el ioga a les necessitats del grup, sigui com sigui. Una cosa és el nom que li posem per entendre'ns i l'altra es que s'adapta a tot tipus de grup. Tothom pot estar en estat de ioga, tots els éssers humans naixem en aquest estat, per tant, si hi naixem és perquè hi estem aquí, el normal de l'ésser humà és estar en aquest estat de pau, harmonia, desaferrament, obertura, de joia, quan naixem, naixem així. Després les coses van canviant...

- **Creus que tothom pot fer ioga? Per què?**

Sí, tal com he explicat abans, crec que tothom pot fer ioga. Tots som iguals.

- **Creus que el ioga pot afavorir l'harmonització de les relacions dins l'aula, tant alumne-alumne com alumne-docent? Per què? Em pots posar exemples per justificar-ho?**

Sí, sí segur. Això ho he vist en els anys que he estat a les aules, l'efecte és aquest, claríssim. Després vaig fer una llicència d'estudis al 2007, que vaig estar intervenint en unes escoles externes, no era la meua escola i també ho vaig observar, això que era una sola intervenció a la setmana.

- **Aportacions i beneficis del ioga a l'escola**
- **Quins canvis has observat a l'aula des que implementes el ioga?**

Va haver-hi un cas molt concret. Aquest grup que t'he explicat abans dels conflictes, era un grup que ja portava molts anys, jo els coneixia des de P3 fins a cinquè i també a l'escola hi havia un equip molt conscient. En aquells moment jo no li deia que estàvem fent ioga perquè d'això fa molts anys i era un altra moment, però si que em deien " Això que els hi fas tu als nens els hi va molt bé". Eren uns nens que havíem anat tenint a infantil i primària i havíem anat posant totes aquestes gotetes d'aigua, d'aigua divina per anar-los regant i que ells anessin despertant la seva llavor del que eren. En els primers temps, eren un grup habitual amb els seus conflictes, les seves tensions, les seves dificultats, les seves potencialitats, com tots els grups. De mica en mica, amb els anys, vam anar veient que els que eren líders que maxacaven, o que imposaven i envaïen cada cop anaven tenint menys poder en aquest sentit i cada cop els nens i nenes que eren en aquest altre rol de deixar-se envair cada cop anaven equilibrant-se i els hi sabien expressar en els líders el que sentien sense por. Va arribar un moment molt clar que això es va equilibrar, això va ser en unes colònies. Hi havia una colla de nenes, entre les que hi havia aquesta líder potent i les altres que no gosaven. Ja s'havien manifestat més equilibrades a classe abans d'anar de colònies, però allà a les colònies justament en aquest grup hi havia una nena que estava atesa pel servei d'educació especial, una nena que havia nascut amb un problema ja en el part i tot plegat, que estava en aquest grup de les nenes que es deixaven envair. Vam anar de colònies i va haver uns problemes amb les habitacions. Nosaltres els hi dèiem que ens diguessin amb qui volien estar i que s'ho havien de parlar entre elles. Llavors, s'ho van arreglar, però no va quedar bé, perquè llavors estaven d'excursió i ens diuen "Lídia, veniu totes dues, érem dues mestres que les acompanyàvem, perquè tenim un conflicte en el tema de les habitacions i volem que ens escolteu". Vam anar allà i elles comencen a parlar i una li diu "Estic enfada amb tu perquè jo volia estar amb tu a l'habitació i m'has dit que no". I aquesta nena que era d'educació especial li diu a la potent: " Es que a mi em venia molt de gust d'estar amb aquesta altra nena a l'habitació, però jo soc amiga teva igual, perquè no compartim habitació a les colònies no vol dir que no siguem amigues i em sap greu que et pensis que no som amigues, però es que a mi em venia molt de gust d'estar amb ella a les colònies, però a mi m'agradaria que això no fes mal a la nostra amistat". I l'altra deia " Ah, jo em pensava que tu no volies ser més amiga meva perquè havies marxat amb l'altra a l'habitació" i l'altra li deia "No, no jo vull estar amb tu, però per dormir , em ve molt de gust d'estar amb ella, però vols ser igualment la meva amiga?". I l'altra li diu" Si, sí i tant que sí".

Nosaltres dues allà escoltant i mirant, i ho van resoldre elles soles. Si mirem aquest grup anys enrere com resolien aquest conflictes i necessitaven la nostra intervenció, es discutien, es feien mal. No hi ha cap investigació que digui que als nens han canviat, que els hi ha canviat el cervell i que ara es comporten així, però el cos intuïtiu ens diu que sí que hi ha tingut a veure.

- **La relació entre els infants ha canviat? Com ho has observat?**

Sí, el ioga canviava la dinàmica del grup en tots els grups. Els infants es respectaven molt més.

- **Hi ha hagut canvis a nivell individual de l'alumne? (Ex: millor concentració, millor gestió de les emocions...) Quins? Pots posar-me algun exemple? (Aquesta pregunta ha estat contestada en un altre apartat).**
- **Quins beneficis creus que té la implementació del ioga de manera sostinguda a les escoles? Per què?**

Primera, l'única manera d'implementar el ioga a l'escola és de manera sostinguda i permanent. Per mi l'única manera, bé no, la millor, és aquesta. Els beneficis són que la part física, el cos dels nens i nenes es desenvolupa d'una forma més sana, el cos emocional creix amb força i aprenentatges sobre la gestió de les emocions, com gestionar-les perquè s'enfoquin i vagin a favor teu. Les emocions són el motor de la vida. Hi ha una gestió emocional molt més conscient i assertiva. Després la part intel·lectual, l'atenció, la concentració, la motivació la joia per aprendre també hi és molt més present i després la part de relació, la millora de la relació de l'equip, del grup, amb tu i entre ells mateixos. Hi ha una consciència del que està passant. Per tant, els beneficis són en tots els camps, el camp físic, el camp emocional, en el camp mental, intel·lectual, en el camp energètic, la gestió de les relacions i l'energia i en el camp de les relacions personals i interpersonals.

- **Preguntes més personalitzades en funció de la persona entrevistada**
  - **Què et va impulsar a fundar el ioga Educa?**

Doncs, moltes ganes de compartir tot el que havia après amb altres docents, famílies, adults, qui fos. Moltes ganes, no expressa el que sento, no sé com expressar-ho amb paraules. Era una força molt gran, unes ganes, força interna que m'impulsava per compartir allò, perquè havia estat tan favorable per a mi i per a tots els nens amb els que havia estat tot aquells anys que vaig pensar: Això ara hi has de dedicar la teva vida, a explicar a oferir a donar a compartir aquest procés, aquestes eines i aquests coneixements que tens perquè de fet la tradició del ioga també ens diu que es el nostre deure, el nostre Dharma. Tot això que se'ns ha donat i se'ns ha ofert i ens ha fet un profit, és important fer un equilibri entre el rebre i el donar. Si tot allò se'ns ha regalat, aquell procés, aquell aprenentatge oferir-lo i tancar el cicle

del rebre i el donar. Per tant donar i oferir tot el que havia après, això va ser la gran força que em va impulsar a fundar aquest projecte.

- **Explica'm com funciona el projecte i quina és la vostra tasca.** (Aquesta pregunta ha estat contestada en altres apartats).

### 8.3.2 Entrevista 2. Gemma Bitriu

- **Perfil de l'entrevistat (professió, estudis...).**

Soc mestra d'Educació Infantil. Fa uns disset anys que practico ioga per adults i uns onze que vaig començar la meva formació en el ioga per a nens i nenes. M'he format a diferents escoles de ioga a l'educació: RYE, EURYE, El Yoga Educa, Yogamusic/Yomu, curs Lotus, membre de la "Tribu yoga para niños", entre d'altres cursos de yogaseedsoflove, khushi yoga... He fet cursos de nivells de reiki, kinesiologia, shiatsu, neurociència... Soc autora, juntament amb Neus Cornellas i Rosa M. Forcada, de la col·lecció de quatre contes de "Puc Fer ioga". He fet formació per a escoles, tallers de ioga en família, conte-taller de ioga a les biblioteques, a escoles...

Contes LAM i AUM

- **Concepte de ioga**
  - **Què és per a tu el ioga?**

El ioga és connexió. Per a mi el ioga és connexió, el ioga és unió cos, ment amb les emocions i espiritualment i per a mi, sí, és aquesta unió i jo li dic que és la connexió. El ioga és com una manera d'aplicar-te la vida, de diferents situacions de la vida, doncs com aplicar-te-les amb la filosofia del ioga. El ioga és molt extens i té diferents branques i és anar aplicant a la teva vida aquestes branques. Per a mi és la consciència de la manera de fer les coses, aquesta consciència que tens amb tu, amb les coses que fas, amb les coses que no fas, amb les coses que penses i amb les coses que dius.

- **Quin espai ocupa el ioga a la teva vida? Com és d'important per a tu? (s'hi dediquen professionalment, només el practiquen, no el practiquen...).**

Jo no m'hi dedico professionalment. Faig ioga a les aules cada dia i em va molt bé. Fer ioga a les aules és fluir tu també com a mestra. Quan ells desbloquegen jo també, quan respiren jo també respiro. És una pràctica que ofereixo als meus alumnes però també me la ofereixo a mi. A part també faig ioga jo a casa, porto uns divuit, dinou anys fent ioga amb èpoques

de més o menys intensitat. Vaig ser mama i vaig haver de regular una mica la pràctica del ioga, adaptar-la a la vida de mama i això, amb èpoques de més o menys intensitat, sí que faig la pràctica. Abans anava a classes de ioga un cop o dos a la setmana, quan feia reducció de jornada i ara fa dos anys o així des de la pandèmia que vaig deixar d'anar-hi i em faig jo la meva pràctica a casa.

- **Creus que el ioga és més que una pràctica física? Ho consideres una filosofia de vida? Per què?**

Sí, va molt més enllà de la part física, el ioga és ... a mi em sap greu perquè molt gent l'associa molt amb una pràctica física i no té res a veure amb una pràctica física, és una pràctica molt mental, molt espiritual i molt de connexió. Tu incorpores aquesta pràctica a la teva vida, vas incorporant aquest autoconeixement, quan em poso nerviosa paro, respiro, prenc consciència i t'ho vas aplicant a diferents situacions de la teva vida i per a mi és com una filosofia de vida, és un camí que mai acaba, sempre estàs aprenent, estàs en constant aprenentatge.

A vegades que et surten patrons que tenim heretats, que surten i tu ho veus i llavors tornen a agafar, a encarrilar. Per a mi forma part de la meva vida en aquest sentit, no tant físic sinó com més mental, més a nivell d'emocions, més a nivell de consciència. D'agafar-te la vida d'una altra manera i d'encarar les coses amb un altre sentit i diferent del que s'està fent ara, perquè anem tots amb uns nivells d'estrès que necessitem parar i pensar què està passant i que ens està passant i com ho estem vivint i com ens està afectant. Jo penso que és filosofia de vida totalment i que aniria molt bé que tothom prengués aquesta consciència.

- **Què t'ha ensenyat el ioga?**

M'ha ensenyat moltes, moltes coses. Primer, la cosa que més m'ha ensenyat és a conèixer-me a mi mateixa i acceptar moltes coses i a canviar moltes coses també. A tornar-me a reeducar de les coses, de coses que no m'agraden i intentar ajustar-les i canviar-les. Aquesta transformació és la que més m'ha ajudat a fer això. A partir de diferents pràctiques que vas fent, diferents desbloquejos, m'ha ajudat molt a desbloquejar molts sentiments i a mi m'ha ajudat molt també en el sentit.... Clar jo era practicant de ioga abans de ser mama i ser practicant de ioga abans de ser mama és molt xulo, quan ets mare hi ha coses... Jo he tingut una maternitat difícil en el sentit que he hagut de pujar als meus fills sola, sense avis al voltant, sense el meu home que treballava tot el dia i en la gestió aquesta a mi el ioga m'ha ajudat molt.

- **La pràctica del ioga**



- **Com vas arribar al món del ioga? Quants anys fa que el practiques?**

Fa uns dinou anys, jo en tenia vint. Vaig arribar al món del ioga a partir de la meva ex parella que em va dir un dia "Anem a fer ioga?" i vaig dir: "Això és per a iaies". Fa divuit anys enrere, aquí al poble, a Artés, només anaven a fer ioga les iaies, però al final amb la meva ex parella vam dir. "Va, anem-hi". Anàvem amb totes les iaies del poble, que feia molt riure, perquè quan ens feien fer postures, no hi havia la calma d'una classe de ioga perquè una deia "Ara no puc" "Ai, ara em fan doblegar!", però després quan comences a fer la pràctica i busques altres mestres, altres grups, t'enganxes i ara d'això ja fa divuit- dinou anys.

- **Quin tipus de ioga practiques? Per què aquest i no un altre?**

Sempre he practicat *hatha* ioga, amb la maternitat no feia tant *hatha* en el sentit de postura, d'*asanes*, i vaig començar a introduir-me més en el *Bhakti* ioga, més a nivell de cant de *mantras*, més com a meditació, meditar a partir de *mudres*. Faig com una barreja de *hatha* ioga, quan em ve de gust faig més a nivell de postures i quan no, faig meditació. Cada dia faig meditació, la faig sempre diferent. Combino *hatha* ioga, *bhakti* ioga, *kundalini* ioga... Al llarg de la meva vida de ioga he anat provant diferents mestres, m'agrada molt provar i conèixer moltes coses i he anat agafant una mica de cada un i m'he quedat amb el que jo sento més, amb el que connecto més, fins que fas la teva pròpia pràctica, la teva *sadhana*.

- **Quins beneficis creus que t'ha aportat a la teva vida el ioga?**

Beneficis a nivell de salut, a nivell mental sobretot, a nivell de gestió emocional i a nivell físic també en el sentit més de flexibilitat. Abans que practicava més a nivell físic podia fer virgueries amb el cos, ara, arran de l'embaràs, el meu cos va fer un canvi físic important. Em vaig inflar molt i tampoc no em venia tant de gust fer aquest ioga més físic. A nivell físic, la flexibilitat aquesta, si hi ha flexibilitat física també hi ha flexibilitat mental. Més que res a nivell mental, a nivell emocional, a nivell de parar, de pensar, de consciència, sobretot a ser conscient de les coses que et passen.

• **Ioga i educació**

- **Creus que és necessària la presència del ioga a les aules? Per què?**

És molt necessari, moltíssim. Molt amb majúscules! Perquè estan fatal els nens, perquè les famílies estan fatal. Els nens són una esponja que xupen tot, i clar, a les aules t'arriben nens amb unes motxilles molt carregades, molt plenes i nens amb molts problemes, ja siguin de conducta, molts emocionals, però estic veient últimament molt emocionals, molta gestió emocional i jo penso que es necessita anar posant consciència dins de les aules i que tinguin un espai per sentir-se. A part de fer diferents pràctiques de ioga, exercicis de ioga, una



sessió... Necessiten també aquest acolliment, aquest espai per escoltar-los, és molt necessari que entri el ioga dins de les aules, a tots els nivells de ioga.

- **Com ha estat la teva experiència en aplicar el ioga a les aules? Què ha aportat el ioga segons la teva experiència? Em pots posar exemples per explicar-ho?**

La meva experiència ha estat molt bona, estic molt contenta. A mesura d'anar-ho aplicant hi noto molts resultats. Jo et puc parlar des de que jo ho he aplicat a les meves classes d'infantil i a part també vaig estar sis anys sent només especialista de ioga a l'escola, feia exclusivament ioga i això va ser brutal. Vaig veure el creixement d'aquells nens des de p3 fins a P5 que feien una hora de ioga cada setmana, va ser molt gratificant per a mi i també per a ells. Hi ha alumnes que ara van a la ESO i encara se'n recorden i és molt xulo, si se'n recorden és que alguna cosa va quedar.

- **Creus que des del món educatiu es posa prou en valor el paper del ioga a l'educació? Per què?**

No, gens. Ara sembla que comencen a fer sonar campanes és a dir, ai sembla que hi ha aquest recurs que sembla que va bé perquè els nens van molt estressats i sembla que es comença a fer algunes activitats a dins de les aules de més consciència, de parar, de respirar, de relaxar i sembla que ara sí. Jo penso que costa molt, jo he vist un canvi de quan vaig començar a fer ioga a les aules. A les escoles es prioritzen altres coses, els continguts... Jo quan vaig a fer cursos a les escoles els hi dic "Penseu que esteu perdent el temps, moltes vegades perdeu cinc minuts de temps dient "Calleu, eh que no escolteu". Perds molt el temps fent això i, en canvi, fas qualsevol exercici de ioga i en mig minut els tens tots escoltant. Molts mestres pensen que això és una pèrdua de temps i és un guany de temps.

- **Quina metodologia consideres que és més efectiva a l'hora d'implementar el ioga a l'aula? (Petites píndoles de ioga cada dia en diversos moments de la jornada educativa, sessions setmanals de major durada, etc..)**

Jo penso que el millor és cada dia, perquè si que està bé que facis una sessió amb la seva estructura i als nens els hi agrada molt, però jo penso que el dia a dia és el millor perquè és quan els nens ho acabaran integrant. Si tu vas practicant un exercici cada dia, l'incorpores fins que arriba un moment que si cada dia respirem i ells estan bé, passarà que d'aquí un mes o dos quan ells es posin nerviosos diran "Anem a fer allò que ens va explicar la Gemma". És com que ho incorporen i penso que és el dia a dia. Sí que és molt important en petites píndoles, anar donant petites càpsules, però també jo penso que el que és molt important és l'actitud de tota la jornada escolar; jo puc arribar a la classe i dir "Anem a respirar", però potser faig això i després estic cridant al nen, o no li estic respectant els seus temps, per a

mi també és molt important donar aquesta altra mirada que a vegades és molt difícil amb vint-i-cinc nens a classe, cada un amb les seves necessitats.

- **Quina formació caldria donar als mestres per introduir la pràctica del ioga a l'escola?**

Jo penso que la primera formació que s'ha de donar als mestres és formació de ioga per adults. Jo penso que si tu vols aplicar ioga a dins les aules primer has de viure tu el ioga perquè tu pots agafar recursos que et poden anar bé, recursos de relaxació... però si tu no t'ho apliques a tu es perd com una mica aquesta essència. La primera formació és que els mestres també practiquin ioga perquè el ioga és pràctica total. Penso que primer és aquesta formació que han de rebre els mestres i després evidentment, es molt diferent el ioga per a adults que el ioga per a nens.

- **La pràctica del ioga a l'escola i l'aula**
  - **A part de les asanes, quins altres passos de l'astanga ioga introdueixes regularment a les sessions de ioga a l'aula?**

Molt pranayama, molta respiració. Faig molt Darhana, concentració i relaxació. El que més faig de tot és el niyama, a les escoles fem molts yamas i niyamas. El que faig molt són neteges, descarregar perquè a les aules moltes vegades volem fer moltes relaxacions perquè estiguin tranquils però els nens no arriben a la relaxació si ells no ha buidat i faig molt exercicis de buidar, de descarregar, de treure, de neteja de tot. La neurociència ens diu que tu no pots fer estar un nen molts minuts estant atent. El nen té una capacitat d'atenció la meitat dels anys del nen, per exemple si el nen té quatre anys els seus minuts d'atenció plena seran de dos, a partir d'aquests minuts has de canviar d'activitat. Canvies d'activitat no tornant a fer una activitat de centrament o de relaxació sinó fent una activitat de buidatge, de moviment i jo ho faig molt.

- **Trobes que els yamas i niyamas, poden ajudar a treballar els valors i l'ètica amb els infants? Per què?**

Sí, jo penso que a les escoles és el que més es treballa, els valors, l'ètica, tots aquest valors d'escola penso que estan tots dins d'aquests yamas i niyamas. Penso que encara s'haurien de treballar més del que es treballen, penso que s'haurien de deixar de treballar tantes mates i llengües i anar més per a qui perquè al cap i a la fi és més un aprenentatge de vida. És un aprenentatge personal de vida, jo no me'n recordo de fer arrels quadrades però sí que me'n recordo que he de respectar.

- **Com creus que ha d'estar dissenyada una sessió perquè resulti atractiva i aprofitable per als infants?**

Quan jo faig una sessió de ioga tinc una estructura. Ho faig a partir de jocs, cançons, d'intentar canviar molt, d'improvisar, perquè... mira jo feia ioga a sis classes des de P3 a P5 i eren sis classes i jo em preparava el mateix conte. Jo faig molt a partir de contes, a partir de contes treballa tots els aspectes del ioga; la meditació, mudres, asanas tot va al voltant del conte i cada sessió era totalment diferent i penso que en una sessió de ioga el que has de tenir és com molta capacitat d'improvisació. De dir estic proposant aquesta postura, per exemple i no estan gens connectats, doncs fora, m'aixeco, saltem, buidem..... Si que hi ha una estructura però dependrà molt dels alumnes.

Jo faig, normalment a les sessions, la següent estructura. Hi ha primer com tot un ritual abans d'entrar, ens traiem les sabates, ens predisposem a fer l'activitat de ioga, sabem que ens anem a relaxar i que gaudirem tots. Ells ja entren amb una altra mirada. A dins ells ja tenen tot l'espai a punt amb les màrfegues, jo els deixo una estona perquè s'estirin a terra. Per ells és un luxe perquè a l'escola no es permet fer això i moltes vegades ho necessiten, aquests dos tres minuts d'arribada, fem això. Després hi ha un moment en què seiem i cantem una cançó, un mantra, cantem vocals.. sempre fem això perquè així a nivell vibracional ja arriben en un altre estat i després anem a despertar el cos. Jo normalment els hi dono material per despertar el cos, sempre canvio, tinc molt material i els hi dono un material o un altre. Despertem el cos amb diferents cançons, amb diferents propostes en funció de la sessió que tinc pensada. A vegades ho lligo amb la sessió del conte, si faig el conte El drac blanc i l'estrella, per exemple, dono varetes amb estrelles i despertem el cos amb aquests varetes, sempre ho intento relacionar. Un cop hem despertat el cos, hem descarregat tornem a casa nostra que és la màrfega, mirem com ens sentim i després comencem, el conte, tot i que a vegades faig altres històries, altres jocs. Amb el conte fem les postures, intento que hi hagi una barreja de postures, de respiracions diferents, mudres, intento que hi hagi una mica de tot i al acabar el conte fem, la relaxació. Després de la relaxació fem el tancament, ells es van aixecant, ens fem una abraçada tots junts i jo els proposo que el qui tingui ganes comparteixi el que li ha agradat, qui vol ho comenta i que no, no. Faig una mica aquesta estructura, a vegades no faig conte i faig jocs o a vegades m'agrada molt a través de l'art fer ioga amb art. També faig molt el que em ve de gust, el que sento en aquell moment. He de dir que els sis anys que només feia això va ser molt gratificant, sempre dono gràcies a l'equip directiu per donar-me aquesta oportunitat perquè no moltes escoles, de fet no en conec cap, cap escola que hagi tingut aquesta oportunitat, però si que ho recordo molt xulo però per part meva també molt cansat, molt cansat en el sentit que clar, jo durant el dia feia tres sessions o quatre de ioga, i passa que si jo faig saltar els nens jo també salto, si ells fan una postura, jo també la faig, tot el dia, tota la jornada laboral no parar, no parar, acabava molt esgotada.

- **Ioga i inclusió**
- **Quines característiques penses que té el ioga que el poden convertir en una eina d'inclusió?**

El ioga realment és una eina d'inclusió total, perquè el ioga és per a tothom, per a totes les edats, per tots els gèneres.... És molt universal, es pot adaptar a tothom, jo he tingut nens autistes fent ioga, va ser una experiència brutal, ara fa segon d'ESO crec, i el pare me'l vaig trobar l'altre dia i em va dir que el nen encara em recorda. Vaig tenir una nena sord-muda, és una experiència per treballar amb nens amb necessitats educatives de suport educatiu. El ioga és una molt bona eina per a tothom i sobretot per ajudar-los amb ells, també. Amb aquest nen autista recordo que ell, al principi, no volia i jo el respectava, no volia ni entrar a la classe, no es treia ni les sabates, jo el convidava sempre dient-li que quan ell volgués podia entrar a fer l'activitat i sinó li deia que es podia quedar a fora mirant. Durant el primer trimestre no feia res, fins que un dia vaig proposar una activitat, d'unes estrelletes de mirar al mirall i els feia mirar al mirall i ell va començar a mirar força al mirall i va començar a donar patades, patades, cops al mirall i deia que no volia veure el nen que veia al mirall. A mi em va anar molt bé perquè en aquell moment tenia muntats racons de ioga i cada nen podia anar al racó que volgués, recordo que el vaig agafar, tot i que era un nen que no volia gaire contacte i a partir d'aquí vam fer un treball molt important amb aquest nen. Volia sempre venir a fer ioga, sempre li demanava a la seva tutora quan tocava l'activitat de ioga. Va trigar potser dos trimestres a connectar amb el ioga però a partir d'aquí la tutora deia que el nen havia fet molt canvi, va com alliberar-se, va trobar un espai que l'ajudava.

- **Com tens en compte els infants amb necessitats específiques de suport educatiu a l'hora de realitzar les sessions? Em pots posar alguns exemples?**

Jo sempre intento respectar-los, si no ho volen fer no passa res, s'estan allà. Jo sempre els hi dic, hi ha nens que venen molt moguts, i els hi dic que han de respectar als altres, els altres tenen ganes de fer-ho. Els hi dono la llibertat de dir "No passa res, si no vols fer, però si que has de respectar", "T'agrairé que estiguis aquí al costat i no vull que molestis perquè els altres sí que tenen ganes", I després ells mica a mica van entrant.

- **Creus que tothom pot fer ioga? Per què?**

Sí, el ioga és per a tothom. És universal.

- **Creus que el ioga pot afavorir l'harmonització de les relacions dins l'aula, tant alumne-alumne com alumne-docent? Per què? Em pots posar exemples per justificar-ho?**

Molt, moltíssim. Jo he vist fent ioga a nivell de dins de les aules, a nivell relacional és una passada. Es genera com una unió, perquè proposes exercicis i energèticament es crea com una unió. També docent alumne perquè crees connexió. Jo moltes vegades arribo a una classe i a vegades hi ha nens que com a mestra hi ha nens que et costen molt, hi tens com una paret, passa molt a cada classe i després és el meu treball de d'acord, què li passa a aquest nen, quina motxilla porta... Doncs, anem a comprendre des d'aquí i des d'aquesta actitud. A poc a poc te'l vas fent com teu, depèn de quin nen a base de molt treball, perquè n'hi ha que venen molt carregats.

- **Aportacions i beneficis del ioga a l'escola**

- **Quins canvis has observat a l'aula des que implementes el ioga?**

Molts, molts canvis, depèn de cada grup, de cada any i també depèn de l'edat. Jo he notat molts canvis. Primer a nivell de límits i normes, s'acaben adaptant a tu, ve ens acabem adaptant tots a tots, ens acaben coneixent molt tots i sabem fins on podem arribar. A nivell de baixar tensions a les aules, van molt bé les cançons que tinc publicades, és posar una cançó i de seguida els tens concentrats, atents. A mesura d'anar-ho repetint molt ho van com integrant i també he notat molta millora emocional, amb gestió emocional. Aquest any tinc una nena que va arribar amb moltes marranades, es tirava per terra, xisclava, s'auto lesionava i ha aconseguit que si dona un cop amb un nen, venir-me a dir "He donat un cop, me'n vaig al racó de la calma i vaig a respirar". Al cap de mig minut tornar i dir "Ara ja estic tranquil.la ". Aquest canvi per a mi, en un trimestre i mig, ha estat espectacular. Jo noto aquestes millores en aquesta gestió emocional dels nens.

- **La relació entre els infants ha canviat? Com ho has observat?**

Molt, sí, perquè jo també m'adono que si jo els tracto bé, els respecto, ells també es respecten. No vol dir que hi hagi un nen que porti un patró de casa terrible que li costi més, però que quan s'enfada això encara no ho té com a integrat, però que de tant en tant veus gestos amb aquests nens que dius "Guau, que fort", es va com integrant aquest respecte, o també el fet d'anar sent conscient, d'anar autocontrolant-se, però jo ho vaig veient, van canviant.

- **Hi ha hagut canvis a nivell individual de l'alumne? (Ex: millor concentració, millor gestió de les emocions...) Quins? Pots posar-me algun exemple?**

Sí, els casos que t'he comentat abans. Jo sempre dic: "No hi ha aprenentatge amb un infant fins que emocionalment no està bé". Fins que no hi ha un treball de gestió emocional amb l'infant, fins que ell no estigui bé, fins que emocionalment no estigui bé, no hi haurà un aprenentatge. Seria important treballar molt més les emocions que els continguts curriculars i acadèmics. Perquè si el nen no està preparat emocionalment, el nen no aprendrà.

- **Quins beneficis creus que té la implementació del ioga de manera sostinguda a les escoles? Per què?**

Beneficis, molts. A nivell d'atenció i concentració, sobretot. A nivell de gestió emocional, a nivell de consciència, a nivell relacional, a nivell personal d'autocontrol, a nivell grupal en escoltar-nos i respectar-nos més. Jo penso que molts beneficis.

- **Preguntes més personalitzades en funció de la persona entrevistada**

- **Quants anys fa que implementes el ioga a la teva aula?**

Fa més de 13 anys que implemento el ioga a l'aula. Jo vaig començar fa ja tretze anys més o menys. Jo pensava, si a mi em va bé el ioga a molts nivells, també els ha d'anar bé a ells i vaig començar a aplicar petits exercicis i m'anava super bé a la classe.

- **Quina formació específica has fet per portar a terme el ioga a l'aula?**

Quan vaig començar vaig buscar de seguida acadèmies o escoles que fessin ioga i no en vaig trobar cap. Vaig començar a trobar el RYE, vaig fer el primer any de RYE, va ser la primera promoció i me'n vaig anar a França a aprendre'n. També he fet diverses formacions i cursos per poder aplicar el ioga a l'aula, com el ioga Educa.

- **Què et va impulsar a crear els teus propis recursos? Explica'm una mica els recursos que has creat.**

A mi m'agradava treballar molt a partir de contes a les classes, i fa uns set anys amb unes mestres que anàvem a fer ioga per a adults vam dir "No hi ha contes de ioga en català per què no ens fem per nosaltres un conte?" I al final el vam publicar. Després, quan vaig estar aquest sis anys fent d'especialista, jo m'inventava contes i normalment m'agradava fer contes a partir de molts valors, el valor de l'amistat, el valor de la no violència, de la por, de l'alegria, d'acceptació d'un mateix, a partir del tema que volia tractar m'inventava un conte i a partir d'aquell conte m'inventava la sessió. A l'escola també treballàvem molt per temes, per exemple, treballàvem la prehistòria, llavors a partir de la prehistòria feia tota una sessió de ioga, a cada tema m'inventava una sessió de ioga. A mesura d'anar tenint els nens i fer les sessions m'inventava, per tenir-los asseguts, m'inventava una cançó i si veia que em

funcionava l'anava repetint, i a mesura d'anar fent el dia a dia i veure que als nens els anava bé això, doncs vaig anar creant aquestes cançons. Em passava molt que em llevava a la nit i em venia la cançó, llavors la gravava al mòbil. Tot el que jo he vist al llarg d'aquest anys d'estar en una escola és que els nens t'escolten diferent quan cantes, hi ha com una vibració que els enganxes i per això vaig començar a fer aquestes cançons. Un dia vaig anar a un concert d'una noia, i li vaig ensenyar les cançons que jo gravava amb la meua veu i li vaig demanar si ho podia convertir en cançons. Aquesta noia me les va transformar en música i a través d'un conegut van gravar el disc. Ha estat molt maco tot el procés però també ha estat una despesa econòmica molt gran.

### 8.3.3 Entrevista 3. Núria Capdevila

- **Perfil de l'entrevistat (professió, estudis, on treballa actualment...).**

Jo soc la Núria Capdevila, tota la meua formació encarada a l'educació va començar amb el curs de monitora d'educació infantil i juvenil. Vaig fer el cicle de grau superior a Santa Coloma i vaig passar a treballar a les escoles bressol de la Generalitat, i municipals i també privades. Després vaig fer de TEI vuit anys al Basiel, a l'escola de Sant Feliu de Guíxols. Després em vaig treure el títol de mestra a la UVIC. Més tard vaig fer diferents seminaris del RYE, me'n vaig adonar que m'interessava molt aquest tema, vaig fer la Formació de Yoga Educa i a partir d'aquí em vaig interessar per la formació de ioga per adults i em vaig treure la formació a Apia de ioga Asmita. Actualment estic fent formació continuada en Yoga Educa.

Ara estic a l'escola de Santa Cristina d'Aro, escola Pedra Alta. Jo vaig començar a l'escola fent petites càpsules a l'aula, després vaig fer també ambients de ioga i ara a l'actualitat el centre va creure que havia de prendre més cos, més rellevància i vam fer un projecte d'escola que incorpora el ioga des de P3 fins a 6è. Jo treballo mitja jornada, perquè soc mestra però també vull ser alumna, si faig tota la jornada no tinc temps. Jo faig de P3 a P5, uns 145 alumnes. Després hi ha una altra professora que fa la part de primària de primer a sisè, hi ho fa com una empresa externa.

- **Concepte de ioga**

- **Què és per a tu el ioga?**

El ioga és el meu centre, és la manera com jo entenc que em relaciono amb mi mateixa i amb els altres. El fet de ioga és com jo entenc la meua vivència personal, laboral, professional, social per tant és una bombolla gran on jo visc.

- **Quin espai ocupa el ioga a la teva vida? Com és d'important per a tu? (s'hi dediquen professionalment, només el practiquen, no el practiquen...).**

El ioga hi és present cada dia, i tot és ioga en el fons. Jo no dic vaig a fer ioga, o ara no faré ioga, o faré una hora o de tres a quatre faré ioga. Si que puc dir, ara faré *asanas* o meditaré o faré alguna altra pràctica, però el fet de ioga està present tot el dia.

- **Creus que el ioga és més que una pràctica física? Ho consideres una filosofia de vida? Per què?**

Filosofia de vida, bé, és el meu pal de paller. Jo em relaciono a partir d'aquí, la meva vida és això i això és la meva vida. La pràctica física, el ioga no és un esport. És veritat que hi ha una branca del ioga que és asana, però que seria una postura correcte, estable per predisposar-te a la meditació. Llavors, només és un pas per arribar a una altra cosa, no és en sí el sentit que té la postura. Veiem *instagram* i veiem revistes, amb persones que fan contorsionisme, jo estic agraïda, hi ha companyes meves que diuen "Això no és ioga", però jo penso que gràcies a aquesta gent el ioga pot arribar a més gent, si això és una visió per obrir més la mirada cap al tipus de ioga real que et serveixi pel teu dia a dia, doncs perfecte.

- **Què t'ha ensenyat el ioga?**

El ioga ensenya moltes coses, diferent és el que jo he après. Quan ho aprens és quan ho interioritzes i quan ho vius, i sí que he après moltes coses. Hi ha però tantes coses per aprendre i millorar... que penso que estic en el camí.

El ioga t'ensenya una disciplina, a fluir amb la vida, t'ensenya a acceptar la teva realitat, tot això són ensenyances que estan molt bé i que gent que fa ioga potser no ha après i gent que no sap que és el ioga ho té molt interioritzat a la seva vida, perquè és una persona conciliadora, pacifista, perquè es cuida el cos físicament, amb aliments saludables i potser aquesta persona és més iòguica que la que fa contorsionisme. M'ha ensenyat bàsicament a estar bé amb mi mateixa.

- **La pràctica del ioga**

- **Com vas arribar al món del ioga? Quants anys fa que el practiques?**

Jo hi vaig arribar per una amiga que em va dir que l'acompanyés a una classe d'uns que feien ioga i jo la vaig acompanyar. La meva amiga no hi va tornar mai més i jo en aquell



moment tenia 25 anys i ara en tinc 48. En aquell moment de crisi permanent de tot, laboral, personal, amorosa, familiar, em va anar molt bé. Per mi allò era suficient, dormia millor i menjava més bé. Aquests van ser els meus principis. A partir d'aquí han passat moltes èpoques, èpoques que he estat més compromesa, menys, èpoques que va desaparèixer, després va tornar a sortir. Va sortir definitivament amb l'educació quan jo vaig començar a fer de mestra al 2013, i vaig pensar "Allò que a mi em funciona, aquí no funcionaria, amb el munt de conflictes, problemes que hi ha? A partir d'aquí va començar tot.

- **Quin tipus de ioga pràctiques? Per què aquest i no un altre?**

La meva base és el Hatha, que és una branca del ioga clàssic, perquè la meva formació era de hatha. En la meva pràctica actual tindria poc de hatha i més de mantra ioga, meditació, Jyana ioga, l'estudi de mi mateixa, l'estudi del ioga, d'aprofundir, el karma ioga, el servei als altres perquè ja ser mestra és un servei que dones a les famílies, a la societat i tot això és un ioga més del dia a dia que no pas cada dia posar-me a fer asanas. També hi ha la part del ioga nidra que a mi em va impactar moltíssim, a mi em va transformar. Practico tot això i també el raja ioga que seria on trobaríem els yamas i niyamas.

- **Quins beneficis creus que t'ha aportat a la teva vida el ioga?**

Una bona relació amb mi mateixa. Una coherència entre el que jo penso, el que jo faig i el que jo soc. Si tens una bona coherència en tot això és un gran benefici que et permet una vida sana i feliç. Si tu tens aquesta percepció de la teva vida, ho portes a la vida dels altres i inevitablement segur que transformes alguna cosa de les altres vides.

• **ioga i educació**

- **Creus que és necessària la presència del ioga a les aules? Per què?**

L'aula és un reflex de la societat. El ioga hauria d'estar a les aules i a les empreses i a la llar d'avis, a les residències i a tot arreu perquè et permet una millor versió de tu mateixa i en molts espais de la teva vida, cal. Cal quan ets nen, cal a l'adolescència quan et busques i no et trobes, cal a la tercera edat, amb la vellesa, la malaltia. El ioga en tot això ajudaria molt. Abans hi havia molt la religió que ocupava molts espais, ara s'ha perdut la religió i no ha pujat res més. És veritat que ara el ioga està de moda perquè la gent busca estar millor, busca un benestar per la salut i no patir tant, perquè la gent pateix moltíssim, per les coses que li passen, per les coses que creu que li passaran, llavors això és un patir brutal. El ioga ha d'estar a les aules, i l'alumne el primer que veu és que amb el ioga pot controlar la seva

ment, i ja no és tant la ment que el controla amb ell, no són les emocions que el controlen a ell, això és el primer que veu el nen.

- **Com ha estat la teva experiència en aplicar el ioga a les aules? Què ha aportat el ioga segons la teva experiència? Em pots posar exemples per explicar-ho?**

La meva experiència és positiva sempre i quan jo proposi i jo guïï però no em faci un tancament de ha de ser així aquesta sessió de ioga. Quan jo faig això, que a vegades em passa, que vull aconseguir una cosa en concret o anar cap un lloc concret, i si no va cap aquell lloc concret la meva experiència no és tant bona com hauria de ser, però després penso, en realitat, tu ets l'adult i ho has proposat des de la teva experiència i des de la teva formació de mestra, però el grup ha agafat el que necessita. Per tant, si dius "És que no ha funcionat aquesta sessió", Potser és que aquest grup no està preparat per això, o potser no ho necessita. Si de l'experiència de la sessió en deriva que als nens els hi ha anat bé, a mi també m'està bé, al final és la seva experiència. Els nens estan molt connectats amb el ioga i el ioga, jo, els adults i els mestres hem de vetllar perquè aquesta connexió no es perdi. Ells tenen una capacitat de viure, tenen la joia de viure, de meravellar-se, és una felicitat que els adults perdem. Els adults els hi passem pors, inseguretats i a vegades veus nens que eren molt capaços.

El ioga ha de ser aquest escut que protegeixi l'infant perquè ell ja de per sí, ja és ioguic, de per sí, ja té aquesta mirada. Només que féssim això ja seria prou important.

- **Creus que des del món educatiu es posa prou en valor el paper del ioga a l'educació? Per què?**

Jo penso que sí, jo a totes les destinacions on he estat, totes les escoles han aprofitat dins de les seves possibilitats, tant l'escola innovadora, com l'escola de màxima complexitat, han aprofitat que jo era mestra i que jo era professora de ioga. Tots han vist que era un fil per estirar, i tots han vist beneficis, encara que la gent no sàpiga ben bé què fas, jo he tingut molts mestres que han vingut a mirar com treballa, escolten i estan interessats en el tema. Jo penso que s'està deixant l'escola autoritària i magistral, i tothom mira d'integrar totes aquestes tècniques, aquestes eines.

- **Quina metodologia consideres que és més efectiva a l'hora d'implementar el ioga a l'aula? (Petites píndoles de ioga cada dia en diversos moments de la jornada educativa, sessions setmanals de major durada, etc..)**

Mira, el que funciona, és el que tu et sents capaç de fer, això és el que arribarà a l'alumne perquè és el que tu li transmetràs. Si tu ja vas estressat o col·lapsat no ho transmetràs bé. Si tu tens 45 minuts cada setmana, perfecte, super. Que tens 10 min cada dia, fas una petita càpsula, fes el que puguis, tria'n una potser la que creus que aquest grup necessita. Al matí estem molt adormits i portem molt descontrol d'horaris i potser necessitem una sessió energètica que ens posi les piles per començar a aprendre. Un grup ben mogut potser millor una càpsula de relaxació, de calma. El mètode que facis servir estarà bé, menys és no fer res.

- **Quina formació caldria donar als mestres per introduir la pràctica del ioga a l'escola?**

Jo de formacions, la veritat, moltes formacions i després... Per exemple formació de centre, val la pena valorar si faràs servir aquesta formació, sinó millor no posar-la perquè hi ha moltes formacions i al final el docent s'estressa i no sap massa que fer-ne d'aquesta formació. Per exemple, dir "Volem implementar el ioga en aquesta escola, fem una formació." No, perquè si la gent no té aquest interès, no veu que hi ha un camí interessant, potser comença llegint un llibre, no comencis una formació perquè no l'acabaràs.

Llibres importants jo penso el de la Dolors García Debesa, un altre llibre Taller de ioga per nens de l'Ariadna Civil, que ve del RYE.

De formació, jo començaria per petit cursos d'estiu de les universitats, cursos d'estiu de ioga, de control d'estrès, de meditació, de moviment en l'aprenentatge. Si veus que t'interessa el RYE és fantàstic, són petits seminaris que pots fer de manera separada i et permet veure com s'integra a la teva vida. Com a formació més especialitzada Yoga per educar. Són dues formacions que es complementen. Aquestes formacions a gent que l'interessi, sí, si no, no cal.

Si tu no hi creus, si tu no ho vius, si tu no tens aquesta necessitat o aquesta crida, no té cap sentit fer una formació per voler aplicar el ioga a l'aula. Ho has de viure cada dia i llavors podràs transformar la teva vida, perquè és així, es transforma i pots transformar la dels altres i la pots transportar, es pot rebre. Si no, els infants no reben res, perquè tu no has rebut res. Llavors què dones? Si no t'ha arribat, no ho pots donar.

- **La pràctica del ioga a l'escola i l'aula**
- **A part de les asanes, quins altres passos de l'astanga ioga introdueixes regularment a les sessions de ioga a l'aula?**

Els passos els treballa tots menys l'últim, el samadhi. Potser algú altre sí que hi fa una aproximació. Tota la resta sí, *namas* i *niyamas*, formar part d'una comunitat, ser conciliador, confiar, ser positiu, tenir bons hàbits... Amb l'*asana* hi connecten molt, és una *asana* dinàmica, a través del moviment, del joc... I després el *pranayama*, que serien treballs de respiració, molt senzills, sense retenció, com la respiració de la lluna, del sol, de l'abella. Després tindríem la part del *pratyahara*, que seria la relaxació, amb una part de massatge que tant el fem com el rebem, i llavors interioritzem tot el que hem fet, amb *Savasana* i *Dharana*, que és la concentració, necessària per poder aprendre, perquè si no hi ha concentració els aprenentatges se'n van. I també a través dels mandales, del *tratak*, i també *dyana*, meditacions creatives, a través dels circuits dels sentits, de caminar descalços, amb audicions, en el cos, etc.

- **Trobes que els *yamas* i *niyamas*, poden ajudar a treballar els valors i l'ètica amb els infants? Per què?**

Sí, perquè són codis per viure i per convidaure. I si es poden treballar a través del moviment, del joc, és millor que dir-los seu aquí i comporta't. Escolto, veig que estar bé acompanyar l'amic, dir la veritat, i vas veient que això està bé, et fa sentir bé i fa sentir bé els altres.

- **Quin o quins dels passos de l'*astanga* són millors a l'hora de treballar amb infants? Per què?**

Tots els passos de l'*astanga ioga* són importants que els treballem dins les aules.

- **Com creus que ha d'estar dissenyada una sessió perquè resulti atractiva i aprofitable per als infants?**

Jo vinc de l'estructura del *Ioga Educa* i aquesta estructura és molt clara i és així. Si la faig des del principi fins al final, és atenció, cos, respiració, situació, un *sankalpa* -frase curta, positiva i veraç, que dono a tots el mateix a l'inici de la sessió-, desbloqueig corporal, *asana* a través del moviment i del joc, respiració conscient, també, i meditació creativa a través del que hem dit, i període de l'atenció, mantra de tancament. Això seria tot, però si no tinc 45 minuts, que tinc una càpsula, que vull aprofitar, doncs depèn del que vegi, observo, i aplico càpsula meditativa, energètica, del que sigui, d'*asanes*...

- ***Ioga* i inclusió**
- **Quines característiques penses que té el *Ioga* que el poden convertir en una eina d'inclusió?**

Jo el que entenc és que el ioga no té característiques per a la inclusió. El ioga és inclusió, repeteixo, el ioga és inclusió. Si tens una mirada iòguica, és una mirada per a la inclusió. Des del punt que penses tu i jo som iguals, el Namasté "la meva llum saluda la teva llum", si jo no soc superior perquè ara jo soc mestra i tu ets alumne, o tu ets inferior perquè em fas l'entrevista, si som iguals, que ho som, aquesta mirada ja et porta a un treball que automàticament transforma tot el que fas, tot el que perceps, tot el que puguis generar i rebre, és inclusió, no et queda cap més camí. Per tant, és aquest el camí de la inclusió.

- **Com tens en compte els infants amb necessitats específiques de suport educatiu a l'hora de realitzar les sessions? Em pots posar alguns exemples?**

Jo parlo amb la tutora, que està en contacte permanent amb les famílies, sap quina és la problemàtica, com es viu i percep aquella situació, i també a través de la mestra d'educació especial, que té els coneixements específics, els altres suports -EAPS i CDIAPS-, entre tots, a mi em passen... Jo no tinc aula però tinc 145 nens i ara ja els conec perquè porto quatre anys a la mateixa escola i pots fer-ne un seguiment. I a través de tot això veiem quins materials hem d'agafar, quins suports, individualitzats o no, què hem de tenir en compte, de pictogrames, del que sigui, perquè pugui agafar els més beneficiosos, o si creiem que ens hem de centrar, només intentem que a través del ioga s'obri una escletxa, una finestra, un portal, fins on es pot arribar.

- **Creus que tothom pot fer ioga? Per què?**

Sí, tothom, tothom. Des del bebè, a l'escola bressol. Sense jo tenir els coneixements, ja era la meva manera de ser. Allà ja hi havia un ioga, jo ja feia un ioga i el nadó el rebia. Fins i tot una persona que no es pugui moure, tu pots fer-li un ioga de mans, tu pots fer un ioga mental, i fer ioga amb gent malalta, gent que té una mobilitat reduïda, qualsevol alumne.

- **Creus que el ioga pot afavorir l'harmonització de les relacions dins l'aula, tant alumne-alumne com alumne-docent? Per què? Em pots posar exemples per justificar-ho?**

Con a docent-docent, importantíssim. La relació docent-docent d'equip, d'escola, influeix moltíssim a l'alumne. Com està el tutor amb la mestra d'educació especial, com està amb l'equip directiu, com està amb les especialistes, és importantíssim, i és el que pot afavorir el ioga a l'escola. A dins de l'aula, amb els alumnes, però també el que es genera a un nivell més gran, perquè tots som una comunitat. El ioga millora i canvia moltes sinèrgies, sí, sí. Exemples, en porto algun d'apuntat. Dins l'aula es generen bones sinèrgies, i també a casa,

m'arriben molts imputs de les famílies. Em diuen que el nen està més bé, no sé si serà el ioga, però vol ajudar-me. Al final són petites coses que van calant, com una gota malaia.

- **Aportacions i beneficis del ioga a l'escola**
- **Quins canvis has observat a l'aula des que implementes el ioga?**
- **La relació entre els infants ha canviat? Com ho has observat? Hi ha hagut canvis a nivell individual de l'alumne? (Ex: millor concentració, millor gestió de les emocions...) Quins? Pots posar-me algun exemple?**

La relació entre els infants canvia. T'explico exemples perquè s'entén molt millor. Això que t'explica, a nivell individual i grupal. Estava un dia al patí i n'hi havia un que cridava, estava nerviós, i un altre en postura de lotus, palplantant, i li demano què passa, i em diu que està fent ioga i que per això no l'he picat. Devia pensar que si ho feia es quedaria sense pati, que tots dos acabarien plorant, la mestra estarà enfadada... I vaig pensar, aquí felicitats! Això és fantàstic, és el màxim a què puc aspirar, que puguin gestionar això i que estigui tan clar que ve del ioga. I un altre exemple de docents a alumne. Jo també m'enfado, també ploro, perquè estaria bé que no m'afectés res, però no és així. I a vegades m'he enfadat i em diuen: Nuri, respira, respira. Són ells el que m'ensenyen a fer ioga a mi! I un altre exemple de com això s'ha extrapolat a la família, em va enviar un vídeo una mare que buscava aparcament, que estava ben nerviosa perquè anaven al metge, i em trobo el nen dient un mantra. I la mare li demana què fa i li contesta: Pensament positiu, mama. Ara és més gran però llavors tenia quatre anys. Ell va pensar: Si la Núria diu que això funciona, pensament positiu, mama! I jo dic, fantàstic. El nen havia fet canviar l'actitud de la mare. Li havia fet entendre que per tenir aquella actitud no trobaria aparcament més fàcil. Per tant, agafa-t'ho bé i si el trobes hauràs d'acabar pagant. I vaig pensar que aquí ja tenim uns mestres en potència que ja ens jubilen! Només per això ja té molt de sentit la meva experiència a l'aula i veure com hi ha aquests canvis positius entre ells, amb mi i amb les famílies. Ja no es pot demanar res més!

- **Quins beneficis creus que té la implementació del ioga de manera sostinguda a les escoles? Per què?**

Jo penso que aquesta pregunta la podem contestar més endavant, perquè ara tot això és relativament nou, i si poguéssim fer una mirada dels que han començat a P-3 i ja han arribat a sisè, aquests nanos tindran més capacitat de gestionar la pressió d'exàmens, de nota, de vida? Seran un adolescents que potser no seran tan dramàtics, tot i que l'adolescència és potent? Veurem, també, si és una extraescolar elitista, quatre que hi creuen, famílies disposades, però donar aquesta eina a un nen de manera sostinguda, jo hi crec molt, i penso que tindrà una beneficis, ara ja els estem veient a preescolar, i quan feien primària me'ls

trobava pels passadissos i em deien; ja no vens a fer ioga? Però ara això tindrà una continuïtat, i penso que tindrem beneficis, hi crec.

- **Preguntes més personalitzades en funció de la persona entrevistada**
- **Quants anys fa que implementes el ioga a la teva aula?** (Pregunta contestada a un apartat anterior)
- **Quina formació específica has fet per portar a terme el ioga a l'aula?** (Pregunta contestada a un apartat anterior)
- **Què et va impulsar a crear el blog anomenat ioga a l'aula?**

No sé quin any posa que vaig començar. Ara no hi escric. Va haver-hi una era de digitalització escrita, i des de l'Xtec es va impulsar que els educadors fessin blocs. Ara hem passat a una era fotogràfica, a *l'instagram*, que és on jo penjo cada setmana la meua feina. Potser fins i tot ja ha passat l'era *d'instagram* i estem a la de *tik-tok*. T'has d'anar adaptant, ara el *blog* ja ha quedat obsolet. Jo el feia per a mi i em va anar bé per tenir una estructura, un treball, una documentació, i a vegades encara el consulto. Però era molta feina. I ara veig que amb *l'instagram* penjo una foto i tinc la capacitat de recordar si allò va funcionar. Després vaig fer vídeos durant la pandèmia i vaig quedar parada de tot l'alumnat que va seguir els vídeos.

#### 8.3.4 Entrevista 4. Dolores Garcia

- **Perfil de l'entrevistat (professió, estudis...).**

Mestre, professora de ioga. Diplomada en tècniques de ioga i relaxació a l'educació. Formada en ioga terapèutic. Formadora (cursos, tallers, xarrades). Autora del llibre *El ioga a l'escola*. Un aprenentatge per a la vida, Ed. Octaedro També he escrit un conte infantil: *En Nico fa ioga*.

- **Concepte de ioga**
- **Què és per a tu el ioga?**

Una filosofia de vida i de creixement personal, t'ajuda a veure les coses des d'una altra perspectiva, a acceptar-les tal com són, et fa prendre consciència del moment present.

- **Quin espai ocupa el ioga a la teua vida? Com és d'important per a tu? (s'hi dediquen professionalment, només el practiquen, no el practiquen...).**

Faig ioga i meditació a nivell personal i dono classes de ioga.

- **Creus que el ioga és més que una pràctica física? Ho consideres una filosofia de vida? Per què? Què t'ha ensenyat el ioga?**

Sí, contestada abans

- **La pràctica del ioga**
- **Com vas arribar al món del ioga? Quants anys fa que el practiques?**

Fa 40 anys, vaig començar anant a classes de ioga per embarassades i em va captivar. A partir d'aquí, ha anat formant part de la meva vida.

- **Quin tipus de ioga practiques? Per què aquest i no un altre?**

Hatha ioga, és amb el que vaig començar i m'agrada. També és el més tradicional.

- **Quins beneficis creus que t'ha aportat a la teva vida el ioga?**

M'ajuda a estar més tranquil·la, a ser més conscient i a poder gestionar millor les situacions que es presenten en el dia a dia.

- **Ioga i educació**
- **Creus que és necessària la presència del ioga a les aules? Per què?**

El ioga i qualsevol tècnica d'autoconeixement o d'introspecció, són molt importants ja que ens serviran per a la vida. Hem d'educar la ment i el cor, no n'hi ha prou en ensenyar les matèries curriculars.

- **Com ha estat la teva experiència en aplicar el ioga a les aules? Què ha aportat el ioga segons la teva experiència? Em pots posar exemples per explicar-ho?**

Ha estat molt positiva, ja que ensenya als alumnes a treballar en equip i de forma relaxada, els ajuda a concentrar-se, a conèixer-se millor, a treballar les emocions, serveix per prevenir conflictes, aprenen a fer-te responsable dels seus actes.

Recordo un nen hiperactiu que gestionava els seus impulsos amb un exercici senzill de ioga.

- **Creus que des del món educatiu es posa prou en valor el paper del ioga a l'educació? Per què?**

No tothom sap com incorporar el ioga a l'aula i els seus beneficis. Cal fer formació abans d'introduir-lo a l'aula.

- **Quina metodologia consideres que és més efectiva a l'hora d'implementar el ioga a l'aula? (Petites píndoles de ioga cada dia en diversos moments de la jornada educativa, sessions setmanals de major durada, etc..)**



És important introduir-lo en diferents moments del dia. Els exercicis són curts i senzills, el més important és que vagin agafant l'hàbit. També es poden fer sessions més llargues, segons l'objectiu que et proposes.

- **Quina formació caldria donar als mestres per introduir la pràctica del ioga a l'escola?**

Formació reconeguda sobre l'aplicació del ioga a l'educació.

#### **5. La pràctica del ioga a l'escola i l'aula**

- **A part de les asanes, quins altres passos de l'astanga ioga introdueixes regularment a les sessions de ioga a l'aula?**

*Yama i niyama*, per treballar les relacions amb els altres i amb un mateix, la respiració (*pranayama*), la relaxació (*pratyahara*), la concentració (*dharana*) i la meditació (*dhyana*).

- **Trobes que els *yamas* i *niyamas*, poden ajudar a treballar els valors i l'ètica amb els infants? Per què?**

Sí, són la base del yoga. Els yamas, formen un codi de conducta ètica i social encaminada cap el món que ens envolta i els niyamas, són un codi de conducta personal, d'autoconeixement. L'objectiu és despertar la consciència de ser un mateix sense deixar d'estar atent a l'altre.

- **Quin o quins dels passos de l'astanga són millors a l'hora de treballar amb infants? Per què?**

Tots són importants i s'han d'anar treballant poc a poc. Al principi, es pot començar per una relaxació, una respiració, exercicis senzills de desbloqueig del cos i alguna postura senzilla.

- **Com creus que ha d'estar dissenyada una sessió perquè resulti atractiva i aprofitable per als infants?**

El joc, els contes, les històries, les cançons, són apropiades per introduir el ioga de forma divertida. Però es poden introduir petits exercicis en qualsevol moment del dia, quan els alumnes ho necessitin.

- **loga i inclusió**
- **Quines característiques penses que té el ioga que el poden convertir en una eina d'inclusió?**

El ioga parteix de la base que tots som iguals i que formem part d'un tot.

- **Com tens en compte els infants amb necessitats específiques de suport educatiu a l'hora de realitzar les sessions? Em pots posar alguns exemples?**

Depèn de la necessitat de cada infant, es poden fer adaptacions.

- **Creus que tothom pot fer ioga? Per què?**

Sí, com he dit abans, s'adapten els exercicis a les necessitats i a l'edat dels alumnes.

- **Creus que el ioga pot afavorir l'harmonització de les relacions dins l'aula, tant alumne-alumne com alumne-docent? Per què? Em pots posar exemples per justificar-ho?**

Sí, ja que es procura crear un bon clima d'aula, a través de la comunicació, de l'escolta, del silenci, el respecte, la resolució de conflictes, la relaxació, etc.

- **Aportacions i beneficis del ioga a l'escola**
- **Quins canvis has observat a l'aula des que implementes el ioga?**

Els alumnes estan més atents, més relaxats, els ajuda a treballar el silenci, a aprendre millor i estan més contents, hi ha més cohesió de grup, es treballen els valors, la confiança, l'autoestima. Els ensenya a estar més atents i afavoreix l'aprenentatge.

- **La relació entre els infants ha canviat? Com ho has observat?**

Aprenen a gestionar millor les emocions, els conflictes, a fer-se responsables d'ells mateixos i dels altres i això fa que vagi millorant l'ambient de la classe.

- **Hi ha hagut canvis a nivell individual de l'alumne? (Ex: millor concentració, millor gestió de les emocions...) Quins? Pots posar-me algun exemple?**

He contestat abans

- **Quins beneficis creus que té la implementació del ioga de manera sostinguda a les escoles? Per què?**

Els ajuda a prendre consciència del cos i de la respiració, aprenen a gestionar les emocions. Calma i relaxa la ment i el cos, afavoreix el descans a l'aula. Serveix per augmentar el to vital. Desenvolupa la memòria i la concentració. Afavoreix la imaginació i la creativitat. Disminueix l'agressivitat i milloren les relacions entre l'alumnat, afavoreix l'aprenentatge.

-

- **Preguntes més personalitzades en funció de la persona entrevistada**

- **Què et va impulsar a escriure el llibre *El ioga a l'escola: Un aprenentatge per a la vida*?**

Vaig veure que tot el que havia après i experimentat, que m'anava bé a mi i als alumnes, ho havia de transmetre a altres professionals de l'educació, perquè poguessin incorporar-ho a l'aula com una eina més d'aprenentatge dins el currículum escolar.

- **Creus que a través del teu llibre els docents poden aproximar-se i conèixer millor el món del ioga? Per què? I les famílies?**

El llibre consta d'una part teòrica i una part pràctica. A partir d'aquí, tenen molts recursos per començar a aplicar el ioga a l'aula. Els pares també ho poden aplicar a casa, no oblidem que tots eduquem i el ioga és una forma de creixement personal i d'autoconeixement que ens ensenya a fer-nos responsables de nosaltres i ens dona recursos per anar millorant com a persones.

### 8.3.5 Entrevista 5. Màrcia Cecchini

- **Perfil de l'entrevistat (professió, estudis...).**
  - Llicenciada en Psicologia (Universitat Autònoma de Barcelona).
  - Postgrau en Mindfulness en la pràctica clínica; formació avançada per a terapeutes (AEMIND, Asociación Española de Mindfulness y Compasión).
  - Qualificació professional acreditada com a professora de ioga (per la Generalitat de Catalunya) (Curs acadèmic 2014-2015).
  - (2004-2008) Titulació oficial de professora de ioga a (AEPY, Associació Espanyola de Practicants de Ioga i la Unió Europea de Ioga).
  - Professora de ioga al centre Aura Ioga de Manresa.
  - Coordinadora del Projecte Lotus Blau i Lotus Blanc, intervenció integral a l'aula i formació de professorat en eines de regulació fisiològica, regulació emocional, psicologia i mindfulness. Projecte de ciutat Manresa 2022, projecte Lotus organitzat per l'Ajuntament de Manresa.
- **Concepte de ioga**
  - **Què és per a tu el ioga?**

Per mi el ioga és una via de creixement personal, una via de descoberta i d'evolució.

- **Quin espai ocupa el ioga a la teva vida? Com és d'important per a tu? (s'hi dediquen professionalment, només el practiquen, no el practiquen...).**

En aquests moments el ioga ocupa el cent per cent de la meua vida. Actualment imparteixo classes de ioga al meu centre, Aura Ioga, a més del projecte Lotus a les escoles i la formació de professor de ioga, que també formen part del meu dia a dia. Fins fa poc, com que soc

psicòloga, també tenia una consulta de psicologia, però al juny la vaig tancar perquè no donava l'abast amb tot. Per tant ara el ioga és la meva vida, professional i personalment. Per temes també de salut he de treballar el ioga a diari. El ioga forma part de la meva feina, però també de la meva vida diària.

- **Creus que el ioga és més que una pràctica física? Ho consideres una filosofia de vida? Per què?**

El ioga va molt més enllà d'un treball físic, tot i que el cos acumula molts bloquejos i el treball físic ajuda molt a alliberar-los, però evidentment el treball físic és la punta de l'iceberg, el ioga va molt més enllà. A mesura que vas practicant ioga t'adones que és una filosofia de vida, més que res que el vas practicant i et vas sensibilitzant. Jo crec que et va transformant, ja no és que vas un dia a classe, sinó que forma part de la teva sadhana, de la meditació del matí i del vespre, de la teva manera de menjar, de vestir, de la manera de consumir, de què compres i què no compres, de la manera d'estar a la natura, els valors, ho va transformant tot, com una pluja fina. Va transformant-te de dins a fora, jo crec.

- **Què t'ha ensenyat el ioga?**

Què m'ha ensenyat el ioga....? El problema és que jo no tinc una barrera definida, abans del ioga i després del ioga, saps.... Per mi és com una línia contínua, sí que és veritat que els darrers anys la implicació ha estat molta més. Et podria dir el que m'ensenyava ara o el que em continua ensenyant; és a sortir una miqueta de patrons, de visions limitades, de condicionaments, a tenir una mirada més calmada i més panoràmica, és potser, el que em dona ara el ioga. Jo crec que el ioga és aquesta, com una ment més calmada i més dissociada, bé dissociada tampoc és la paraula... menys arrastrada per les circumstàncies, per les rutines o per als estímuls externs, com més calmada i més estable, tot i que passi el que passi, et dona aquesta fortalesa i serenitat.

- **La pràctica del ioga**

- **Com vas arribar al món del ioga? Quants anys fa que el practiques?**

El món del ioga a format part de la meva vida, sempre. La meva mare va començar a practicar ioga quan jo acabava de néixer o just després de la seva baixa maternal. Les meves entrades i sortides del ioga, de petita practicava molt més, entrava molt a les classes de la meva mare i anava a seminaris amb la meva mare. Quan vaig estudiar la carrera llavors vaig

començar també la meua carrera artística, vaig dedicar molts anys al ball esportiu, vaig sortir una miqueta del ioga, tot i que continuava utilitzant forces eines per sostenir la pressió de la competició que era bastant forta i potser quan vaig entrar més conscient i més en una edat adulta va ser a partir de l'any 2003.

A partir del 2003, llavors ja vaig començar a practicar de forma molt més constant i em vaig treure el títol de professora de ioga i vaig anar encadenant una miqueta més.

#### - **Quin tipus de ioga practiques? Per què aquest i no un altre?**

El tipus de ioga que practiquem al centre és una ioga integral i és un ioga que engloba diferents tipus de ioga i d'aquesta manera dona diferents vies de riquesa. És un treball de fluir a tots, potser a un l'interessa més el treball de meditació, un altre el raja ioga, el ioga nidra a un altre potser li agrada més el ioga de l'energia, treballar més amb els mantres o treballar més amb el txacres, una altra persona potser li agrada més tot el treball de hatha ioga, que també li posem molt d'èmfasis en el treball de hatha ioga. És una miqueta una mirada integral però també amb aquesta finalitat, totes les classes tenen una finalitat d'autodescoberta, de reconèixer com estàs i d'observar si la pràctica et produeix algun tipus de transformació i acabant reconeixent l'eina que després tu puguis utilitzar per canviar diferents estats o coses que no t'afavoreixin o diferents patrons.

#### - **Quins beneficis creus que t'ha aportat a la teua vida el ioga?**

Els beneficis clar, si vaig començar una mica més seriosament al 2003 a practicar ioga, al 2004 vaig deixar la meua carrera esportiva i al 2005 em vaig posar malalta. Tinc una malaltia crònica que la continuo tenint, però aquesta malaltia està asimptomàtica, està adormida. Al 2017 vaig tenir un brot, que pot aparèixer una altra vegada però de moment està quieta. Ara és molt més conegut amb el tema de la covid, la covid persistent... Quan jo vaig tenir el viurs de Epstein-Barr, que era recidivant, que vol dir que s'activa sol sense haver-te infectat, ningú sabia de què parlaves. Vaig estar dos anys molt malalta, 6 mesos amb febre, 6 mesos malalta com si tingués grip durant sis mesos al llit i jo no sé si me n'hagués sortit sense les eines del ioga perquè sí que ... arrel de la carrera tens una mica de bagatge o d'eines però bé, joestic convençuda que jo vaig superar la malaltia gràcies al ioga nidra, és que jo ho sento. Els metges se'n feien creus perquè ells deien que aquesta febrícula continuaria la resta de la vida i els símptomes de dolor articular, els símptomes de grip els tindria sempre, ara jo toco fusta, però ara faig vida normal.

D'entrada tinc molta salut, jo crec que bona part de la meua salut que puc anar mantenint és gràcies a la pràctica del ioga, la salut física i també evidentment salut mental, jo crec que l'equilibri emocional i la salut mental, perquè la vida a vegades apreta més fort o menys i jo

també ... tampoc he tingut una vida fàcil. El Jordi el meu marit va estar quatre anys vivint a l'estranger, els nens eren petits, la feina , la consulta, el ioga, el projecte Lotus, jo crec que si no hagués tingut les eines del ioga i la sadhana, no només és tenir les eines sinó aplicar-les, si no hagués tingut aquestes eines no crec que hagués sortit més o menys estable de tot plegat.

- **Ioga i educació**
- **Creus que és necessària la presència del ioga a les aules? Per què?**

Sí, totalment necessària. Nosaltres el que fem és aplicar el ioga a les aules, juntament amb la gestió emocional i pràctiques curtes, breus aplicades a la quotidianitat d'atenció plena. El projecte no és només ioga, sinó que té aquestes tres potes: ioga, psicologia i mindfulness. Hi ha la sessió cos, on treballem molt el cos i la respiració, que aquí clarament tot són eines del ioga. Hi ha la sessió cap, on treballem eines del mindfulness, seria l'equivalent a les pràctiques meditatives del ioga. Hi ha la sessió cor, on treballem la gestió emocional amb eines de psicologia, seria l'equivalent a les practiques ioguiques d'observació, d'escolta activa, de comprensió.

Tenint en compte aquestes tres potes, aquest conjunt de pràctiques les trobo super necessàries. Els nans van sobre estimulats, estan perdent l'essència del que som, la connexió amb la natura. Totes les mestres amb les que he estat en contacte coincideixen que ara amb el tema de la Covid, els nens encara s'han accelerat més, han estat moltes hores connectats a les tauletes, hi havia pares que durant el confinament feien servir les tauletes com a cangurs.

És important treballar amb els nens, els mestres i les famílies. Ensenyem als nens a connectar amb el cos, a sentir-se el cos, a sentir la informació visceral, que és la informació que t'explica com estàs a nivell emocional. Has de saber què t'està dient el cos per després posar-hi una paraula i per després poder fer una demanda. És la primera via. Has de saber que pots activar la teva resposta de relaxació quan ho necessitis, si tens una audició, si tens un examen, pots relaxar-te i el teu rendiment serà millor. Hi ha d'haver, ja a l'educació bàsica, per a mi super important que coneguin les eines de la respiració , que sàpiguen regular el seu sistema nerviós central amb l'ajuda de la respiració. De la mateixa manera que se'ls ensenya l'alimentació, o se'ls ensenya la importància de fer exercici físic, això hauria de formar part de l'educació bàsica.

- **Com ha estat la teva experiència en aplicar el ioga a les aules? Què ha aportat el ioga segons la teva experiència? Em pots posar exemples per explicar-ho?**

Referent a la primera part de la pregunta, jo quan vaig començar, això va ser al 2016 vaig començar sola amb unes proves pilot. Vaig fer la prova pilot a una escola d'alta complexitat i clar era bastant surrealista perquè la realitat d'aquells nanos era molt complexa i la manera com entraven a les pràctiques era genial i no estaven fent res i no tenien quasi experiència. Recordo que en aquesta prova pilot concretament, un nen, quan vam acabar de fer una relaxació, es va aixecar i va voler compartir un moment amb mi i em va dir **“Escolta’m , jo aquest lloc on he estat ara no hi havia estat mai a la vida. Jo no sabia que això existia. Has de venir a casa meva i explicar-li a la meva mare que això existeix”**.

Clar, són experiències impressionant... això era un nen de cinquè em sembla. Són experiències de relaxació que vam fer uns deu minuts, com a molt, perquè no aguanten gaire més i sobretot si són nens que no estan entrenats. Dius guaaau, que bé! L'experiència de relaxació que va tenir aquest nen va ser molt important per a ell. De fet totes les mestres em deien que era un nen molt ansiós, mogut, molt agitat.. clar va entrar en una altra realitat i ell ara ja sap que aquesta altra realitat existeix i no se n'oblidarà mai més. I potser necessita que la seva mare també ho sàpiga però potser no ho sabrà mai però ell, ja ho sap. Doncs és molt probable que una experiència així, t'ajudi perquè si un dia aquell infant està molt alterat recordi allò amb el que va connectar i que pot canviar el seu sentiment i connectar amb aquell lloc tan bonic que va descobrir, d'aquesta manera podrà veure les coses amb més claredat i això és molt gratificant.

Després del primer anys ja vam començar a muntar l'equip de Lotus i jo ja vaig dedicar-me a estar a secundària. A Primària hi he entrat molt poquet, només de tant en tant, i sobretot estic a secundària. A secundària és un altre món perquè encara hi ha moltes més reticències, però clar al 2016 era una cosa i ara és una altra perquè ja porten anys fent-ho, venen de primària que ja ho feien i ho han anat sentit a parlar i clar els de secundària funcionem molt diferent però també hi ha gent que et diu **“Jo pensava que això era una xorrada i mira que em feia riure al principi hi ho trobava ridícul , però realment veig que m'ajuda i estic més tranquil.la i puc estudiar millor”**, **L'experiència és molt bona, molt bona.**

- **Creus que des del món educatiu es posa prou en valor el paper del ioga a l'educació? Per què?**

Això depèn, depèn molt de la línia de l'escola. Les escoles que sol·liciten el nostre projecte tenen una línia bastant propera a aquest tipus de treball.

Dins de la mateixa escola, depèn molt dels mestres, n'hi ha que s'involucren molt, que apliquen les càpsules, que sistematitzen les pràctiques. En canvi n'hi ha que no ho apliquen mai, tot i que el projecte ja fa anys que està dins de l'escola. N'hi ha que d'entrada mostren molta reticència i després de vivenciar-ho ( perquè els profes fan les mateixes sessions que

els nens, però adaptades a l'adult), veus que comencen a fer un treball personal, encara que no ho apliquen directament a l'aula fent les càpsules.

Les escoles que s'interessen, potser és un quart de les escoles de Manresa. Dins d'aquest quart un 70 per cent està implicat i valora tot aquest tipus de treball i un altra 30, no.

- **Quina metodologia consideres que és més efectiva a l'hora d'implementar el ioga a l'aula? (Petites píndoles de ioga cada dia en diversos moments de la jornada educativa, sessions setmanals de major durada, etc..)**

Amb el nostre projecte el que tenim establert és que els especialistes entrem a les aules tres cops l'any, tres cops dues hores, tres vegades, una cada trimestre. També fem un treball amb els claustrs, la idea és que els claustrs a part de vivenciar el ioga, tinguin també un material al seu abast per poder treballar-ho, els hi proporcionem unes petites càpsules gravades. Aquest treball amb el claustre és importat, si el claustre es consciencia faran una bona sistematització de les pràctiques. Et trobes que hi ha aules que estan treballant super bé o escoles que ho tenen molt integrat i tot el claustre ho fa bastant i altres escoles que bé, pensen que ho facin els nens, et deixo els nens, els fas la sessió i fins a la propera d'aquí a tres mesos no els tornes a veure. Depèn molt de l'escola i dels professors, ja et dic n'hi ha que ho apliquen a diari, d'altres que quan veuen que als companys els funciona ho comencen a fer.... bé, aquí estem plantant llavors com diem nosaltres.

- **Quina formació caldria donar als mestres per introduir la pràctica del ioga a l'escola?**

Quan nosaltres anem a les escoles i proporcionem formació als mestres ho enfoquem sobretot des del basant psicoeducatiu, ho vinculem al tema de millorar la concentració, de millorar el rendiment. Hi ha una part que tenim organitzada per competències. Hi ha una de les competències on gairebé hi ha bona part de tot el treball que fem, tot el tema de valors, d'autoconeixement, el contacte amb l'entorn, tot això és cent per cent el que estem fent. Durant aquest anys, el projecte ha sigut tot un procés d'adaptació i de canvis.

Hi ha hagut algunes coses que hem intentat neutralitzar, no treient la profunditat de la pràctica però sí deixant d'estigmatitzar. Per exemple, l'OM el cantàvem al principi, fèiem treballs d'Om i l'hem anat deixant de fer perquè semblava que els nens arribaven a classe i



es posaven en aquesta postura i no entenien exactament el que anàvem a treballar. Els mestres es quedàvem amb els ulls en xirivites quan començàvem a cantar els OMS. Llavors vam començar a explicar què era l'OM. Ara està acceptat i ningú surt de classe.

- **La pràctica del ioga a l'escola i l'aula**
  - **A part de les asanes, quins altres passos de l'astanga ioga introdueixes regularment a les sessions de ioga a l'aula?**

Yamas i Niyamas directament no en parlem, però si que als joves i als nens i nenes que ja estan a tercera fase, això vol dir que ja fa tres anys que estant treballant, comencem a fer la pràctica de comunicació no violenta que és, bàsicament, la parla correcta, l'escolta correcta, l'acció correcta, comencem a treballar un tema de valors però mai sota el nom de yamas i niyamas, però si que estem treballant amb els de tercera fase i quarta fase el tema de valors perquè ja és una cosa que requereix una miqueta més de maduresa i ho fem més endavant quan ja portem més temps de pràctica.

El treball d'asanes és fa des de el principi i de forma transversal, pranayama també. Dharana i dihana també, o sigui treball de concentració i d'atenció és fa a la sessió cap. Ho treballem de mil maneres diferents de forma continua. També fem petites pràctiques meditatives, que segons l'edat es van adaptant. A cicle mitjà i a cicle superior, ja comencem a treballar sobretot amb els de cinquè i sisè petites pràctiques meditatives de forma formal, d'interiorització i la veritat és que molt bé. El tema de valors ja et dic ve més tard i amb un altre format que no es diu yamas i niyamas, però la resta asana, pranayama, dharana i dihana hi son des del principi.

- **Trobes que els *yamas* i *niyamas*, poden ajudar a treballar els valors i l'ètica amb els infants? Per què?**

Sí, sí. El nostre projecte de de l'ajuntament es presenta molt com un projecte laic i tot i que entem que el ioga no té cap ideologia al darrera, si que un postulat de valors sona molt com els deu manaments , saps, i no ho verbalitzem així ni ho presentem així. Si que és cert que te'ls vas trobant tota l'estona perquè la no violència, dir la veritat, es que va sortint a cada sessió. No estàs dient que estàs treballant un yama en concret però a la que hi ha una actitud violenta o per exemple ahimsa, la comunicació no violenta, es treballa cent per cent, s'escolta, s'acull, es gestiona.

Jo crec que els valors és una cosa en la que s'ha d'invertir però des d'aquest punt de vista de no imposar des de fora sinó que el nen en si mateix, quan ja comença a tenir una major consciència, una major sensibilitat i és capaç d'observar-se a dins i a fora ja hi ha coses que

ja se les qüestiona , si a ell ja no li agrada que li facin les coses d'una manera es qüestiona també ell no fer-les, és més com tot un procés. És com el que comentàvem com el ioga que al final acaba transformant-te de dins a fora, és una cosa que ja no la vols fer així, ja et surt, ja necessites posar-hi la consciència o fer-ho diferent. Més que imposat, seria des de sota que floreixi aquesta presència de valors.

- **Quin o quins dels passos de l'astanga són millors a l'hora de treballar amb infants? Per què?**

Penso que tots els passos són interessants de treballar, nosaltres ho enfoquem molt des del basant psicoeducatiu, treballem amb profunditat la concentració i l'atenció, ho fem amb pràctiques diverses i diferents adaptades a cada nivell. No són igual les pràctiques a infantil, a primària o a secundària.

És important, però, també treballar el tema de valors, l'autoconeixemt, la gestió emocional, la respiració, el coneixement del cos. De fet, el nostre mètode està estructurat com ja té comentat abans, amb la sessió cos, la sessió cap i la sessió cor.

- **Com creus que ha d'estar dissenyada una sessió perquè resulti atractiva i aprofitable per als infants?**

Nosaltres treballem a infantil, primària i secundària, llavors una sessió amb una altra no te res a veure. Per exemple, pots fer la mateixa pràctica de respiració com ara la respiració de l'abella però no té res a veure com la fem a primària o a secundària o a infantil.

Quan són més petits a les sessions hi ha molt joc, utilitzem molt material, les pràctiques són curtes i el treball és sempre molt dinàmic. A mesura que van madurant les pràctiques es van allargant i es van com aprofundint.

A secundària hi ha molta reflexió perquè ho han d'entendre tot, han de saber perquè fem això perquè fem allò, perquè serveix... també és super xulo perquè pregunten molt i quan ho entenen deixen de trobar-ho tot tan ridícul i tan absurd.

Els objectius específics i generals són els mateixos per cada etapa però es treballa molt diferent.

- **Ioga i inclusió**
- **Quines característiques penses que té el ioga que el poden convertir en una eina d'inclusió?**

Jo tampoc no m'he parat a pensar-ho així o a aplicar-lo així. Et puc dir però ,que s'està fent moltíssima cosa de ioga inclusiu per nanos amb discapacitat, nanos amb trastorns de conducta o autismes, amb TDH, conec a companys que han fet molta cosa d'això i sé que està molt treballat. Jo, en el projecte no ho tenim enfocat així.

A les classes si que ens trobem amb nens que tenen TEI, nens amb dificultats especials i la veritat que bé. Et puc parlar del nen autista que ha acabat integrant-se o accedint o acceptant el contacte, o dels nens amb dèficit d'atenció , que diuen és que aquest nen no para ... posar-li uns saquets i adormir-se a la relaxació, de fer la baixada i desconnectar-se. Llavors també hem tingut alguns altres nens amb alguns dèficits molt importants que estaven a la sessió acompanyats amb la TEI.

Nosaltres treballem amb mitjos grups o grup sencer llavors de 15 o vint i escaig, no podíem fer aquesta feina. Totes les TEI i també moltes psicopedagogues de secundària venen a les formacions, perquè els interessa moltíssim.

Et puc posar d'exemple l'escola Puig Berenguer que acull nens amb dèficit d'audició, són eines que els hi va molt bé per regular-los. Els nens que tenen trastorns de conducta també els calma moltíssim o sigui que més que nosaltres directament, indirectament si que formant als professors o les TEI estan fent cosetes. Estar clar que determinats perfils no et seguiran una càpsula, però un cop la TEI ja té la eina i sap com introduir-la, ja està.

- **Com tens en compte els infants amb necessitats específiques de suport educatiu a l'hora de realitzar les sessions? Em pots posar alguns exemples?**

Nosaltres no fem res especial, però la realitat és que ens ho anem trobant dins de l'aula, mai sabem amb quina quantitat de nens es donarà aquesta situació, ni tampoc quan ens ho trobarem, de manera que hem optat per quan ens ho trobem gestionar-ho amb les eines que tenim.

Moltes vegades hi ha el nen belluguet, o aquell que busca constantment el contacte, aquests nens, però, molts cops quan fem la sessió s'asseuen, es queden quietes fent alguna respiració, amb un estat de quietud i d'atenció, no sé fins a quin punt però semblen presents. Penso que possiblement això passi per l'energia que transmetem al grup de calma i presència. .

- **Creus que tothom pot fer ioga? Per què?**

Sí, sí, sí. Depèn de quina sigui la teva idea de ioga. Si tu la teva idea de ioga és fer sirsasana, la postura de mantenir-te sobre el cap, doncs pensaràs que no, però és que el ioga no és això. El ioga és un treball d'autoconeixement i de viatge intern i l'intern el tenim tots. Si que és cert que si hi ha algun dèficit important la connexió no serà tant profunda, no hi haurà

tanta consciència però hi ha moltes vies i moltes maneres i molts graus d'entrar en el món del ioga.

- **Creus que el ioga pot afavorir l'harmonització de les relacions dins l'aula, tant alumne-alumne com alumne-docent? Per què? Em pots posar exemples per justificar-ho?**

Sí, sí això sí que ens ho hem anat trobant. La nostra intervenció és poca però si el mestre està implicat i aplica les eines, sí que hi ha molt treball. Per exemple, de gestió de conflictes, com per exemple si hi ha hagut un conflicte al pati utilitzen eines de gestió emocional. Amb els mestres ho treballem molt, els hi diem "Si el nen demana atenció tota l'estona a l'aula perquè creus que ho fa?". "Potser és que necessita ser vist". Depèn de la teva mirada continuarà liant-la o potser si tu el mires i ell se sent reconegut, potser la seva actitud canvia.

Molts mestres sí que diuen que els ha ajudat a establir més vincle i comprendre millor els nens sobretot els que generen més problemàtica. També són més respectuosos amb els processos emocionals. Nosaltres donem pautes perquè quan hi ha un segrest emocional, quan nosaltres estem fora de nosaltres mateixos, aquest és un moment en que la persona ha de tenir un espai de calma. Els professors han introduït sobretot amb els petits, l'espai o racó de la calma. Els nens tenen petits racons dins de l'aula on si el nen ho demana té la possibilitat d'anar allà i relaxar-se amb tot un seguit d'eines. Aquí s'ha millorat molt amb respectar el procés emocional de cada nen, si un nen està ofuscat sap que té el seu racó, que allà es podrà autogestionar i que quan està tranquil pot tornar, i des de la calma en pot parlar amb més tranquil·litat.

El mestre és molt important que estigui implicat, ha d'aplicar les eines, les ha de tenir més o menys interioritzades i si és així, la veritat és que millora molt el clima a l'aula i la relació amb el mestre i fins i tot millora la relació dins del claustre.

- **Aportacions i beneficis del ioga a l'escola**

- **Quins canvis has observat a l'aula des que implementes el ioga?**

Els nens són més conscients quan tenen una necessitat, són més conscients del que els hi està passant i saben verbalitzar què necessiten per canviar d'estat.

- **La relació entre els infants ha canviat? Com ho has observat?**

Tal i com ja t'he dit abans el clima dins de l'aula millora molt, tant en la relació infant a infant i també la relació amb el mestre.

Les escoles que porten quatre anys amb els nens se'ls hi veu un bagatge. Hi ha una evolució mentre els nens fan el Lotus, però també una evolució de la societat que considera que aquest treball o pràctiques cada vegada és més necessari.

- **Hi ha hagut canvis a nivell individual de l'alumne? (Ex: millor concentració, millor gestió de les emocions...) Quins? Pots posar-me algun exemple?**

Ens hem trobat moltes vegades a primària i a secundària que els nens abans d'un examen demanen fer determinades pràctiques com per exemple fer la respiració de freqüència cardíaca, ells noten que els centra moltíssim i demanen fer-la abans de l'examen. Abans de les exposicions orals, la classe s'ha posat a fer respiracions i noten que estan més tranquils, es posen a fer-ho i rendeixen millor. Més que un cas particular, a nivell global d'aula s'ha anat com demanant.

- **Quins beneficis creus que té la implementació del ioga de manera sostinguda a les escoles? Per què?**

Pluja fina que va calant, sense grans expectatives. Hi ha nanos que ho troben molt lluny això de connectar-se amb el cos, però és super necessari per equilibrar una miqueta la importància que se li dona a la ment o al cap i equilibrar-la amb la importància que se li dona al cos i a les emocions.

Quan jo era jove només se li donava valor a l'intel·lecte, amb els anys s'ha començat a donar valor també al món emocional i ara per sort també es comença a donar valor al que són les necessitats i al món més profund, més intern. És aquest idea de fer una educació més integral, més completa. Està molt bé que aprofundim amb les mates i això ens dona un bagatge i ens dona un entrenament molt necessari però el gran matemàtic també ha de ser capaç de gestionar-se emocionalment.

- **Preguntes més personalitzades en funció de la persona entrevistada**

- **Què et va impulsar a fundar el projecte Lotus a les escoles?**

Bàsicament que una tècnica de l'Ajuntament es va assabentar que havia fet una sessió de ioga com a mare de l'escola del meu fill, arran d'aquesta sessió una tècnica de l'ajuntament es va assabentar de que es va fer aquest activitat i llavors al cap d'uns mesos em va demanar a veure si fora possible que presentés un projecte per poder estendre aquest tipus de pràctiques a les escoles de Manresa. L'ajuntament estava interessat en això especialment aquí a Manresa, perquè arrel dels 500 anys de Sant Ignasi de Loyola ja havien dedicat una partida a tot l'eix que transforma, a tot el que sigui un treball de transformació de les persones, des d'un punt de vista laic, però una mica amb la figura de Sant Ignasi. Vaig

presentar el projecte i el primer any després d'haver fet les proves pilot a primària i secundària es va obrir a totes les escoles de Manresa i es van apuntar cinc de primària i una de secundària. Ara estem portant a terme el projecte a set escoles de primària i tres escoles de secundària. A les de primària fem infantil amb alguna d'elles. Això són uns 2800 alumnes de primària i secundària i estem treballant amb uns 250-300 professors. Som dos equips, a primària som set i a secundària som cinc dinamitzadors.

El projecte són set anys. A secundària des de primer d'ESO a quart. I a primària és sis anys.

- **Explica'm com funciona el projecte i quina és la vostra tasca a l'escola.**  
(Contestada en apartats anteriors)
- **Quantes escoles hi participen? Ho feu només a nivell de primària o també a la secundària?** (Contestada en apartats anteriors)

## 8.4 Taules de categorització i anàlisi

### 8.4.1 Entrevista 1

CATEGORIES	QUINES IDEES SURTEN?	COMENTARIS PROPIS
<p>• <b>CONCEPTE DE IOGA</b></p> <p>“Ioga és un estat d’unió, de pau i d’harmonia. És un equilibri entre el que sento, el que penso i el que faig. Aquestes afirmacions que dic tant segura, estan recolzades pels textos iòguics, de la tradició del ioga. Jo hi crec , ho sento així i per això t’ho expresso, no tant com la meva opinió personal sinó com l’opinió que ens transmeten els textos i els mestres de ioga segons la tradició”</p> <p>“No hi ha enlloc, en cap text dels qui tenim referència del ioga, que el ioga sigui una pràctica física, no hi ha cap referència enlloc que es conegui fins ara, per tant jo el que vull és estar vinculada amb aquesta tradició del ioga, és el que es fa a bihar ioga i a altres tradicions</p>	<p>En l’apartat sobre el concepte de ioga, la Lídia Serra exposa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga és un estat d’unió, de pau i harmonia.</li> <li>- És un equilibri entre el que sento, el que penso i el que faig.</li> <li>- El ioga no és una pràctica física. No ho diu en cap dels textos de referència.</li> <li>- El ioga de la pràctica física no existeix.</li> <li>- El ioga no es fa, el ioga és un estat de la persona, d’unió, de consciència de pau i d’harmonia i d’equilibri davant les situacions de la vida.</li> </ul>	<p>Tal com exposa Lan (2016) “El ioga no és una postura, sinó l’estat interior que crea la postura” (p.26).</p> <p>Tal com exposa Iyengar “El ioga és com la música. El ritme del cos, la melodia de la ment, i l’harmonia de l’ànima creen la simfonia de la vida” <i>BKS Iyengar</i></p> <p>La Lidia Serra exposa que el ioga és un estat de la persona, d’unió. A més, Satyananda (1969) afegeix “El ioga és l’art i la ciència de la vida. Té a veure amb l’evolució de la ment i el cos. És per això que el ioga incorpora un sistema de disciplina per promoure el desenvolupament integral de tots els aspectes de l’ésser humà” (p.1).</p>

també, és agafar la tradició del ioga i adaptar-la als temps actuals, però sense perdre la connexió amb els orígens , amb les arrels. Llavors si la gent que intentem estar connectats amb la tradició del ioga, mai podrem connectar el ioga amb la pràctica física, mai perquè no existeix. Ioga és una sèrie de tècniques i d'eines ens porten a un estat de ioga o sigui, en realitat no ho diem bé quan diem "Vaig a fer ioga", el ioga no es fa , el ioga és un estat de la persona, d'unió, de consciència de pau i d'harmonia i d'equilibri davant les situacions de la vida. Llavors les tècniques, diferents pràctiques físiques, pràctiques energètiques estant dissenyades per portar-nos cap a aquest estat"

"Aquí ara també jo t'ho giro. NO hi ha tipus de ioga, això és un invent que ens hem fet de màrqueting i llavors, en certs sectors ha funcionat. El ioga, és el ioga. És com si diguessis "quins tipus de tristesa tens i perquè practiques?". La tristesa és la tristesa, o si diguessis "quin tipus d'alegria practiques?"; l'alegria és l'alegria, ja està. Llavors, el ioga és el ioga, és un estat de consciència de plenitud de pau i d'harmonia i quan no hi estàs t'adones. És un estat de consciència"

- Les tècniques i diferents pràctiques físiques i energètiques ens porten cap aquest estat de la persona.
- No hi ha tipus de ioga, el ioga és el ioga.
- El ioga és un estat de consciència, de plenitud, de pau i d'harmonia. Quan no estàs en aquest estat, te n'adones.
- Al ioga no l'importen els músculs, estómac... El que és important és el *prana*, l'energia que ens nodreix.
- El ioga és una actitud de pau i harmonia, d'unió i de consciència a cada moment.



<p>“De fet a la tradició del ioga no l'importa per res, els músculs, el sistema digestiu, l'estomac, sinó el que importa és allò que nodreix al cos físic, al cos mental que és el prana, l'energia vital, totes aquestes branques s'ocupen de nodrir aquesta energia”</p>		
<p>• <b>LA PRÀCTICA DEL IOGA</b></p> <p>“El ioga és la meva vida, estic totalment integrada i dedicada a aquesta disciplina, a aquesta filosofia, aquesta ciència, perquè depèn de com es miri es pot considerar qualsevol d'aquestes coses. Jo des de fa vuit anys que vaig deixar el funcionariat de mestre d'escola pública i que m'hi dedico totalment a nivell personal i a nivell professional. Jo faig les meves pràctiques cada dia a nivell personal, és com un músic un pianista que cada dia ha de practicar el seu instrument, doncs el meu instrument de comunicació i de vida és el ioga, per tant jo faig la pràctica diàriament, tinc unes pràctiques fixes i altres les vaig canviant i després això a nivell personal com a camí de vida, ho he dit en altres ocasions, a mi el</p>	<p>En l'apartat sobre La pràctica del ioga, la Lídia Serra exposa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga és la seva vida.</li> <li>- Ho considera una disciplina, una filosofia i una ciència.</li> <li>- Actualment es dedica totalment al ioga a nivell personal i professional.</li> <li>- El seu instrument de comunicació i de vida és el ioga.</li> <li>- Fa la seva pràctica de manera diària.</li> <li>- El ioga li va salvar la vida.</li> <li>- L'acompanya a poder viure la vida d'una manera més present i conscient.</li> </ul>	<p>Totes les persones entrevistades exposen que el ioga és la seva vida, és la seva manera de vida.</p> <p>És curiós observar com les persones quan parlen del ioga ho fan amb tanta passió, amor i il·lusió. Realment creuen que el ioga és una manera de viure, de comprendre, d'estimar i d'evolucionar com a persones.</p>

ioga em va salvar la vida. M'ha acompanyat a poder viure la vida d'una manera més present i més conscient”

“L'altre projecte és el de formació d'instructors de ioga a l'Escola Joviat que els estudis de ioga són oficials des de fa uns anys i llavors allà porto, coordino les formacions d'instructors de ioga. Per tant així, la meua vida passa a nivell personal i professional”

“A viure amb plenitud, harmonia i joia, i a saber reconèixer quan no estic amb aquest estat, a adonar-me'n. Quan me n'adono, en soc conscient aprenc el perquè no hi estic i així el ioga, igual que totes les pedagogies accepten la realitat de cada situació que vivim com una oportunitat per aprendre. Després també abans m'he deixat de dir-te que des de fa poc també estem vinculats a educació 360”

“Vaig arribar cap als trenta-cinc anys i ara en tinc 58. Són doncs, 28 anys els que fa que practico. Vaig començar cap als 35 anys com a practicant, la majoria de nosaltres comencem per temes físics perquè ens fa mal el cos o anem molt estressats i hem sentit que el

- Actualment fa de formadora d'instructors de ioga i ha fundat el projecte Ioga Educa.
- El ioga l'ha ensenyat a viure amb plenitud, harmonia i joia hi ha saber quan no està en aquests estats.
- Considera el ioga com una pedagogia.
- Tots és una oportunitat per aprendre.
- Va arribar al ioga als 35 anys. Fa més de 28 anys que el practica.
- Va començar com a practicant de ioga per dolències físiques i problemes d'estrès.
- Va descobrir que el ioga va molt més enllà d'una pràctica física.
- La línia de ioga que practica és la tradició de Bihar ioga, Satyananda ioga.
- El ioga li ha aportat beneficis en tots els camps.
- En el camp físic, l'ha ajudat a superar les dolències. Expressa però que la pràctica ha de ser constant, regular i diària.

ioga va bé per tot això, cosa que està perfecte, tot i que després descobreixes que va molt més enllà de tot això, però la majoria de nosaltres hi entrem per això i, jo vaig entrar-hi per qui . Tenia unes dolències corporals importants a nivell lumbar i també perquè a nivell mental anava molt. tenia.., patia molt pel tema de l'estrès”

“Quina línia practico? Quines branques del ioga practico? Doncs, segueixo la tradició del Bihar ioga, Satyanada ioga. És una escola de la Índia, és una escola, una universitat també. Bé, és una entitat millor dit, que treballa diferents àmbits. Fa actuacions a l'entorn, a les escoles, instituts de l'entorn, amb els nens i nenes, nois i noies, també crea projectes de cultura i escola per a les dones de l'entorn, mai fent caritat, sempre apoderant a les persones, per una banda”

“A la meua vida m'ha aportat beneficis en tots els camps. En el camp físic, m'ha acompanyat en superar dolències físiques que tenia als 35 anys i que a base d'una pràctica constant, això sí, ha de ser una pràctica constant, regular i diària, doncs, fins i tot la qualitat del meu cos físic s'ha mantingut o ha millorat amb el pas

- Ha pres consciència d'ella mateixa, del seu propi cos, dels seus pensaments i emocions.
- El ioga li ha aportat seguretat i tranquil·litat.
- El ioga no és una teràpia, però sí que té efectes terapèutics.
- A nivell mental, el ioga l'ha ajudada a equilibrar les seves fluctuacions, preocupacions i sofriments.
- El ioga l'ha ajudat a trobar el seu propòsit de vida, cap allà on es vol enfocar i cap allà on no.
- El ioga l'ha ajudat a viure les crisis amb plenitud.

dels anys. Això a nivell físic, després la consciència de mi, consciència corporal del cos, consciència dels meus pensaments, la consciència de les meves emocions que després això davant dels processos que m'ha anat portat la vida, perquè una pot ser iogui però la vida li porta els processos i les proves que ha de passar, l'únic que t'aporta molta seguretat i molta tranquil·litat perquè saps que aquelles eines t'acompanyen sempre i t'ajuden a veure si necessites altres eines, perquè el ioga no és una teràpia, té efectes terapèutics, però no és una teràpia, llavors a vegades t'ajuda a veure que necessites una altra eina per anar superant aquelles dificultats que et van apareixent a la vida, això a nivell emocional. A nivell mental, m'ha equilibrat les meves fluctuacions, les meves preocupacions, sofriments i a nivell de propòsit de vida, m'ha acompanyat a trobar amb més facilitat el propòsit, cap allà on em vull enfocar i cap allà on no. Quan he dubtat o he caigut en crisis he pogut viure aquella crisis amb plenitud, amb joia per poder superar-ho amb dignitat”

- IOGA I EDUCACIÓ

<p>“A nivell professional porto dos projectes, els projecte del Ioga Educa, en el que faig formacions de ioga per educar a qualsevol persona que vulgui estar vinculada amb infants i joves i amb el seu infant i jove personal. Primer és connectar-te amb el teu infant, amb el teu jove, amb el teu adolescent i després ja pots fer la connexió de forma sana i ordenada amb els del teu entorn. Aquesta formació fa una vinculació entre les pedagogies Waldorf de la Rebeca Wild i Educació Lenta amb la filosofia i pràctica del ioga i llavors totes les pràctiques que proposo de realitzar amb els infants i joves estant vinculades amb a aquestes tres pedagogies i amb la manera d’entendre l’èsser humà i l’educació d’aquestes tres pedagogies i també amb la tradició del ioga que també considera això, que l’educació és tot a la vida i que l’educació és a cada moment, igual que el ioga una actitud de pau i harmonia, d’unió i de consciència a cada moment. D’aquest mateix projecte porto els llibres de ioga de l’escola Bihar i també faig classes de Satyanada yoga”</p> <p>“És imprescindible, però el que passa que els primers que han de sentir que el ioga és imprescindible són els</p>	<p>En l’apartat sobre Ioga i Educació, Lídia Serra posa de manifest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porta el projecte del Ioga Educa. Un projecte reconegut pel Departament d’Educació. Forma docents que volen implementar el ioga a les aules.</li> <li>- La seva formació es vincula amb les pedagogies Waldorf de la Rebeca Wild, l’Educació Lenta i la filosofia i pràctica del ioga. Es vincula amb la manera d’entendre l’èsser humà i l’educació d’aquestes tres pedagogies.</li> <li>- L’educació és tot a la vida i a cada moment.</li> <li>- És imprescindible que el ioga estigui a les aules.</li> <li>- Considera que abans que els docents apliquin el ioga a les aules, els primers que han de sentir el ioga són ells, els docents.</li> </ul>	<p>Tal com exposa Nijaranjananda (2009) l’educació no és tan sols ensenyar alguns mitjans per guanyar-se la vida o alguns principis de ciutadania, sinó també és desenvolupar l’espiritualitat i la moralitat. Tots els estudis estan destinats a la il·luminació de la ment i de l’ànima. Educar és preparar una persona per afrontar la vida amb coratge i fortalesa. L’educació és ocupar-se de tots els aspectes de la vida. La més alta educació és aquella que inculca l’amor, el coratge i el sentit del deure; l’equilibri de la ment, la devoció, la fe, la discriminació, la tolerància i el coneixement d’allò suprem. A més, Nijarananda afegeix “L’objectiu de la veritable educació es treure a la llum la divinitat latent, amagada dins de cada ésser humà” (p.25).</p> <p>L’educació lenta, segons Domènech (2009), és un paradigma que no pretén fer les coses lentament, sinó que pretén saber trobar el temps just per a cadascú. Educar per a la lentitud vol dir saber regular la velocitat a la persona i al moment.</p> <p>Tal com exposa Rebeca Wild (2015), la llibertat consisteix a desenvolupar el potencial que cada infant porta a dins i no en adaptar-se a una societat que té unes altres metes.</p>
---	---	--

<p>docents. Jo no soc partidària de que es faci ioga a les aules si la persona que l'imparteix no té una vivència d'aquest estat de ioga i una pràctica. Llavors, si això no és possible per això estem els especialistes, que podem entrar a les aules i realitzar i compartir amb els nens i nenes i nois i noies aquestes pràctiques perquè ja portem anys integrant-ho i ho podem oferir. De fet, oferim allò que som, allò que hem après”</p> <p>“Jo no soc partidària de que els docents facin cursos de vint hores i llavors es posin a fer aquelles eines, o que li demanin al professor del costat que s’ha format i li diguin “això que fas tu jo també ho faré”. Jo els hi dic a totes les meves alumnes de ioga per educar, digueu que no, que és millor que no ho facin, perquè els nens percebran que allò ho fan per calmar les feres, no per acompanyar-los en el seu procés de vida, encara que estigui fet amb tota la bona intenció”</p> <p>“És necessari i imprescindible, primer que s’integri des de persones que ja ho tenen integrat, jo sempre poso la mateixa comparació; jo vull fer de professor de piano, creus que és interessant que en una escola de música</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No és partidària que es faci ioga a les aules si tu com a docent no has tingut una vivència de l'estat de ioga.</li> <li>- Oferim als infants allò que som, allò que hem après.</li> <li>- No es partidària que els docents facin cursos de 20 hores i ja puguin aplicar el ioga a les aules.</li> <li>- És necessària i imprescindible, però el pas previ és que el docent hagi viscut la seva pròpia experiència amb el ioga. El ioga és tota una vida, tota una pràctica.</li> <li>- És imprescindible que el ioga estigui a les aules perquè els nens i nenes estan en el procés de vida, en construcció, estan iniciant-se. Podem fer escola de vida.</li> <li>- És important educar en la vida, educar en que la vida va lligada en uns processos d'iniciar les coses, fer-les i acabar-les.</li> <li>- Exposa que el ioga segons la tradició apodera la persona per ser l'amo de la</li> </ul>	<p>És important destacar que cal que els docents, abans d'aplicar el ioga a l'aula, facin una transformació i canvi personal. El ioga s'ha de viure abans de transmetre'l.</p>
---	--	--

hi hagi professor de piano? La resposta serà “oi tant, i tant que sí”. D’acord, doncs jo faré un curs de vint hores i faré de professor de piano. Doncs, no, és tota una vida, o tot una pràctica. Per tant, sí que és necessari i imprescindible, però el pas previ és aquest. És imprescindible perquè el procés de vida dels nens i nenes està en construcció, està iniciant-se , a les hores podem fer escola de vida. És a dir, qui ens ensenya que la vida són dificultats, i que necessitem les dificultats per aprendre, no sé, però a mi no m’ho ha dit mai ningú fins que no m’he trobat allà, perduda sense saber que estava fent, ni qui era jo. És important educar en la vida, educar en que la vida va lligada en uns processos d’iniciar les coses, fer-les i acabar-les”

“Les eines del ioga segons la tradició, totes les eines, t’enfoquen perquè tu puguis educar-te per rebre amb dignitat aquests processos de la vida. És com les arrels, després és educar les arrels a nivell de vida, a partir d’aquí el tronc, les fulles, la interacció que tu fas amb el món, si tens aquelles arrels nodreixes d’una forma molt més profunda el procés de vida que et toqui viure. Per això, jo ho considero imprescindible perquè el ioga

seva vida, per triar els processos de vida. El ioga ens aporta la nutrició de la part de la consciència i creativitat.

- Explica que el cos espiritual no és un cos estrany, és el cos que s’ocupa de que tu desenvolupis les teves potencialitats, per un propòsit, per aprendre tu i per oferir-ho a la societat. Aquest cos s’ha de nodrir.
- Tal com exposa l’informe Delors de l’Unesco, la part espiritual s’ha de nodrir.
- Recomana que el ioga s’integri a l’educació, a les aules i a les famílies.
- És tant i tant important integrar una eina com és el ioga a l’aula
- El ioga es pot integrar de manera transversal. A través dels contes, l’expressió corporal , la música, els jocs...
- Els infants a través d’aquestes eines arriben a l’estat de ioga i d’apoderament personal. Si els nodrim d’aquesta

segons la tradició, apodera la persona per ser l'amo de la seva vida, per triar els processos de vida, llavors tota aquest nutrició ara s'està parlant a Bihar, de la nutrició que porta el ioga, la nutrició de la part de la consciència i de la creativitat. Llavors aquests dos cossos, el cos energètic, el de la consciència i el de l'espiritualitat, el del procés el del desenvolupar les teves potencialitats, que és el cos espiritual. El cos espiritual no és un cos estrany, és el cos que s'ocupa de que tu desenvolupis les teves potencialitats, per un propòsit, per aprendre tu i per oferir-ho a la societat. Llavors aquest tres cossos, el cos de la consciència, el cos energètic i el cos espiritual amb poques coses estant nodrits, llavors anem coixos. Nodrim dos cossos el físic i el cos mental, anant bé, però els altres tres els descuidem i per això anem com anem. Estem en un punt de consciència molt maco i molt bo, i la gent ens estem adonant cada cop més que ens falta alguna cosa, de fet això ja ho comentava l'informe Delors de l'Unesco, que s'ha de nodrir la part espiritual. Llavors, recomanem que el ioga s'integri a l'educació i a les aules i a les famílies a casa, perquè, oi que hi ha menjadors escolars, oi que també es menja a casa?, doncs el ioga va cap aquí"

manera, seran uns adults més forts davant la vida.

- Creu que el ioga entra perfectament a nivell de programació a l'educació amb els eixos transversals de les programacions, dels continguts, de les competències i capacitats.
- El ioga també es pot introduir dins la programació d'educació en valors.
- Quan va començar a aplicar el ioga a les aules era especialista de música i tutora.
- Sempre ho ha aplicat a les aules d'infantil i de primària.
- Ho va començar a aplicar quan va començar a veure que el ioga li anava bé a ella.
- Creu que hi ha una part de l'educació que si que posa en prou valor el paper del ioga a les escoles.
- Creu que hi ha molts docents que de manera silenciosa valora molt positivament l'aplicació del ioga a les aules.



“El ioga s’ha d’integrar a les escoles i a les famílies, cada cop s’anirà integrant més, perquè es que no podem avançar així. Hem de fer aquest canvis, hem de menjar, ens hem de nodrir, llavors per això és tant important d’integrar una eina com aquesta que es pot integrar de manera transversal i a més a més amb totes les eines de l’escola, com són els contes, l’expressió corporal, la música, els jocs, s’integra a través de totes aquestes eines. Els nens i nenes a través d’aquestes eines arriben a aquest estat de ioga i apoderament a nivell personal i es nodreixen aquests cossos i pugen ben nodridets, per això si els nens i nenes pugen ben nodrits, seran uns adults més forts davant de la vida”

“A nivell de programació entra perfectament en els eixos transversals de les programacions, de continguts i de competències i capacitats, també dins de la programació de l’educació en valors. Una vegada una companya que estava fent un treball per oposicions sobre educació en valors i va veure que s’integrava perfectament, de fet una de les branques del ioga el bakthi ioga i el raja ioga es basen en la pràctica d’uns

- Creu que el que falta és valorar-ho a nivell col·lectiu, és a dir, que les escoles ho incloguin dins del seu projecte educatiu.
- Creu que falta el pas de veure que realment el ioga és molt important i que s’ha d’integrar com a projecte d’escola.
- Exposa però, que aquesta integració arriba quan la gent ho coneix més, quan hi ha més gent que ho fa.
- Per aplicar el ioga a les aules cal una formació que duri en el temps.
- Una formació llarga, al menys d’un curs escolar.
- S’ha de començar perquè el docent integri el ioga a la seva vida i sobretot la nova mirada de les pedagogies.
- Cal una mirada cap als infants evolutiva i orgànica.
- Hem d’aprendre a fer les coses d’una altra manera.
- La formació s’ha d’ocupar també del mestre i de la família del mestre.

valors, ni fas asanes, ni fas pranayama , sinó que bases la teva vida en seguir uns valors determinats”

“Mira quan jo vaig aplicar el ioga a les aules que tenia diferents funcions per part meva, jo feia d’especialista de música i també de tutora. Era a les aules d’educació infantil i de primària, la meva experiència a les aules és en aquestes etapes. Jo ho vaig aplicar quan vaig començar a veure que el ioga m’anava bé a mi i llavors vaig començar a fer una formació per a professors de ioga i al mateix temps vaig començar a fer una formació de com aplicar el ioga a les aules d’una entitat que s’ha dedicat només a això, fa quaranta anys que està creada i com que estava estudiant per ser professora de ioga i al mateix temps m’estava formant per saber com aplicar el ioga a les aules, ja vaig començar de seguida”

“Jo crec que hi ha una part que sí, hi ha molt mestre silent que a les seves aules ho valora molt i si ara els comptéssim, segur que n’hi ha moltíssims. Es valora molt i es fa molt, jo crec que sí. El que falta, potser és valorar-ho a nivell col·lectiu, es a dir, que hi hagi escoles que ho incloguin en el projecte educatiu. Es valora molt

- En la formació es comparteixen eines i pràctiques que es poden fer amb els infants.
- Primer hem d’aprendre a integrar una mirada evolutiva cap a l’infant, respectuosa, amorosa. Després ja aprendrem les tècniques.

perquè jo sé que companys i companyes d'aquestes persones que ho estan integrant a l'aula ho reconeixen i ho demanen "Què fas, i com ho fas, i perquè?" Això és molt important i és molt favorable, llavors falta tota aquesta altra part, aquest altre pas de valorar-ho d'una altra manera. De valorar-ho lo suficient com per dir, realment això és molt important i ho volem integrar en el projecte educatiu d'escola, llavors això arriba quan ho coneixem més, quan hi ha més gent que ho fa, i poc a poc s'anirà construint"

"Una formació, evidentment com la nostra, que duri. És a dir, una formació que duri temps, una formació llarga al menys d'un curs escolar, com a mínim que és com la proposem des del loga Educa. Jo sincerament, en aquest moments no conec un altra formació que sigui tant llarga per introduir el ioga a l'escola. Ha de ser una formació llarga, en la que es comenci perquè el docent integri el ioga a la seva vida, el ioga i la nova mirada des de les pedagogies perquè un pot aprendre moltes tècniques de ioga però si no té una mirada cap als nens evolutiva i orgànica continuarà dient-los-hi als nens "però tu que t'has cregut" "Fes el favor d'estar-te quiet,

que ara hem de fer ioga". Hi ha d'haver el replantejar-se el fer les coses d'una altra manera.

Ha de ser una formació que primer s'ocupi dels docents i que integrin el ioga a la seva vida, a la seva pràctica, per això ha de ser llarga perquè per integrar-ho ha de durar temps. Llavors que la formació s'ocupi del mestre, del docent, també de la família que vingui a fer la formació i llavors compartir eines i pràctiques que es poden fer amb els nens. Però compartir eines i practiques que es poden fer amb els nens, sense que el docent tingui una vivència prèvia del que és el ioga segons la tradició, ens quedem coixos, caminem amb una cama. Per tant, ha de ser llarga, un curs escolar mínim, que s'ocupi de la pràctica del docent i de la integració en la seva vida i que s'ocupi d'integrar una mirada evolutiva cap a l'infant i respectuosa, amorosa i després ja aprendrem tècniques per fer amb els infants, també. Aprendrem quines tècniques són favorables i quines no i també donar informació del que necessiten durant les etapes del seu desenvolupament i del que no necessiten, perquè estem fent moltes coses amb els nens que envaiïm la seva etapa de desenvolupament amb coses que no els hi són favorables. Per mi ha

<p>d'incloure tot això, de fet t'he descrit la formació de ioga Educa”</p>		
<p>• LA PRÀCTICA DEL IOGA A L'ESCOLA I L'AULA</p> <p>“Jo ho he aplicat sempre a l'aula, gairebé sempre, com uns minuts de consciència, com uns minuts de nutrició, és a dir, si estava en una aula de música doncs al arribar els primers minuts ens centraven i fèiem algunes activitats; algun dia era un joc fent asanes, un altra dia era una respiració, un altra dia una meditació creativa , depèn del dia, però cada dia començava la sessió de música així i si era la tutora, també començàvem el dia sempre amb uns minuts de consciència i creativitat. Aquests minuts que fèiem, que realment hi havia un abans i un després”</p>	<p>En l'apartat sobre La pràctica del ioga a l'escola i l'aula, Lídia Serra posa de manifest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ha aplicat el ioga a l'aula com uns minuts de consciència.</li> <li>- Uns minuts de nutrició.</li> <li>- Uns minuts de creativitat.</li> <li>- Després d'aquests minuts, notava que hi havia un abans i un després.</li> <li>- Ha notat que al llarg del temps els valors del ioga anaven calant amb els infants. Ho aplica a través d'experiències directes amb el grup, a través de l'art, els jocs, la música, els relats.</li> </ul>	<p>Tal com exposen les altres persones entrevistades els <i>Yamas</i> i <i>Niyamas</i> són molt importants. La Lidia Serra va més enllà i ens fa un discerniment sobre què són i com s'apliquen a l'aula. A més ens defineix d'una forma molt clara la seva estructura de sessió a l'aula. Tot té un sentit i està pensat per arribar a l'estat de ioga.</p>

“Molts d’aquets valors anaven calant, mai fèiem fitxes de res, eren experiències directes amb el grup, individualment, a través de l’art, dels jocs, de la música, dels relats. No són tots els relats, totes les cançons sinó uns de determinats que portin als nens i nenes a aquest estat d’apoderament, de consciència i de assertivitat i connexió amb l’entorn. Els valors que es creaven eren d’unió, d’harmonia, era ioga. Ells m’ensenyaven de seguida amb quines activitats estaven en aquell estat i en quines activitats no hi estaven, ells m’han fet de mestres sempre, perquè gràcies a ells he anat construint tota aquesta bateria d’activitats i aquesta estructura de la formació per compartir-ho amb altres persones”

“El millor és aplicar el ioga a l’aula cada dia, amb totes les accions que facis”

“Es clar, es la part del ioga imprescindible. Els yamas i niyamas, és el primer que la tradició del ioga va integrar, abans de que hi hagessin asanas, pranyamas , fa milers d’anys; primer es va començar pels valors. Això va durar segles, primer són els valors, meditar i fer la teva vida amb els valors i fer que el valor estigui a la teva vida de

- No són músiques i relats qualsevols. Són determinades músiques i relats que porten a l’infant a aquest estat d’apoderament, consciència, assertivitat i connexió amb l’entorn.
- Quan aplicava el ioga a l’aula, sentia que es creava una unió, harmonia i que allò era ioga.
- Els infants li han fet de mestres.
- Gràcies a ells ha pogut construir totes les activitats i estructura de sessions, per poder-ho compartir amb els altres.
- Creu que el millor és aplicar el ioga a l’aula cada dia.
- Aplicar-lo amb totes les accions que facis.
- Els yamas i niyamas són imprescindibles.
- Cada escola pot decidir els seus *yamas* i *niyamas*.
- L’estructura que ella fa servir per una classe de ioga amb infants és:

manera conscient i que si no hi és que tu te n'adonis. Els yamas i niyamas són imprescindibles. Que els yamas i niyamas, cadascú o cada escola es pot marcar els seu, no es necessari que siguin els que diu el savi Patanjali. Cada escola pot decidir els seus yamas i niyamas”

“Et descriure la sessió de Yoga per educar , perquè és l'estructura de sessió que està inspirada en l'estructura de sessió de ioga per adults de Bihar ioga, en la que hi ha diferents parts i cada part intervé en un dels cossos i nodreix un dels cossos.

Es comença entrant a l'aula amb una resolució, jo em poso a la porta de l'aula i saludo cada nen i cada nena a l'entrar, no entren tots de cop, sinó que entren un a un, jo els saludo els dic “Bon dia” i els faig un toc aquí a l'entrecella i els hi dic una resolució positiva, per exemple, “ ets savi i intel·ligent, bon dia , pots entrar”, això és el mantra ioga, el ioga de la resolució. Quan entren amb aquesta resolució, s'acomoden, seuen i marquem tres punt d'atenció. Marquem un punt d'atenció en el cos i ens alineem, marco un

- a) S'entra a l'aula amb una resolució positiva. Cada nen entra a l'aula i se'l saluda.
- b) Els infants entren i s'acomoden. Cantem una cançó
- c) Els infants marquen un punt d'atenció en el cos i fan un *mudra*.
- d) Reciten el mantra Om tres vegades. El dirigeixen cap el cor, el cap o les mans.
- e) Visualització d'un conte o història.
- f) *Asana* segons el conte o relat.
- g) Joc de postures corporals.
- h) Respiració conscient. Tècniques de respiració (seguir formes geomètriques, números...)

segon punt , conscient de les mans fem un mudra. Recitem el mantra Om tres vegades, l'Om de la pau el posem al cor , al cap o a les mans. Si el mantra OM no és massa adequat perquè a l'escola es considera que no, llavors posem pau al cor, al cap i a les mans i ho recitem tres vegades. Llavors comencem amb la visualització d'un conte, duna història per centrar-nos per baixar la part píngala, la part més solar. Després fem asana, segons el conte o el relat que ham explicat, les asanas poden anar relacionades amb aquell conte. No són contes típics, són contes amb uns valors determinats. Aprofitem aquell conte amb uns valors determinats per fer les asanas del conte segons la tradició i van guiades pel professor de Yoga per educar. Llavors hi ha una altra part creativa, amb un joc . Els nens i nenes poden fer un joc de postures corporals. Després hi ha una part de respiració conscient, en la que fem tècniques de respiració generalment seguint formes geomètriques, respirem triangles, quadrats, espirals, aquesta és la manera

- i) Interiorització (recorregut de les parts del cos amb consciència)
- j) Meditació creativa (acostuma a ser per parelles)
- k) Tornem a portar l'atenció al cos.
- l) Cantem una cançó per acomiadar-nos.
- m) Acabem cantant els 3 Om.

- L'estructura més tècnica seria: Una resolució constructiva, un centratge, interiorització amb el conte, *asana*, joc, respiració conscient, interiorització amb ioga *nidra* i meditació creativa per acabar amb la cançó i l'Om”



d'adaptar el pranayama als infants. Després fem una part d'interiorització i adaptem la tècnica de ioga nidra als nens i llavors fem per exemple amb ninos seguim diferents parts del cos, amb plomes o bé amb mocadors, amb jocs proposem el recorregut de la consciència per les parts del cos del ioga nidra, així com un joc. Després una part de meditació creativa que sempre sol ser per parelles, en la que per exemple hi ha un nen que s'estira a terra i l'altre li va passant per diferents del cos, o a l'esquena li dibuixa un objecte, seria com el joc de la pissarra. O bé, amb una música anem movent els dits... són meditacions creatives que posen als nens i nenes en un estat d'atenció i d'interiorització però en forma de joc. Al fer-ho amb parelles és molt favorable. Després tornem a acabar... m'he descuidat de dir-te que al principi també cantem una cançó del ioga Educa i al final també. Tornem a posar l'atenció al cos, la respiració conscient, cantem la cançó i acabem amb l'Om de la pau al cor, al cap i a les mans.

<p>L'estructura més tècnica seria: Una resolució constructiva, un centratge, interiorització amb el conte, asana, joc, respiració conscient, interiorització amb ioga nidra i meditació creativa per acabar amb la cançó i l'Om"</p>		
<p><b>• IOGA I INCLUSIÓ</b></p> <p>“Perquè el ioga considera que no hi ha persones diferents. El ioga considera que tots som persones amb estats d'evolució diferents. Tots som ànimes, digues-ho com vulguis... però tothom hem vingut aquí pel mateix, per aprendre, per viure, per aprendre a viure. Els uns venim amb un nivell de consciència, els altres amb un altre, ni millor ni pitjor. Quan tu entres en un Ashram, aquests centres en que hi ha un mestre i tu vas a fer un treball espiritual profund sobre tu mateix. Quan entres el mestre, el meu mestre sempre ens diu “ Els títols universitaris, els estudis, tot això deixeu-los fora, perquè aquí entreu com a persones i veniu per trobar el vostre estat d'evolució i perquè us acompanyem si voleu a que el pugueu anar construint i sanant a través del ioga”. Llavors no hi ha persones diferents, ni amb necessites educatives especials amb el ioga. Tots som iguals amb</p>	<p>En l'apartat sobre ioga i inclusió, Lúdia Serra posa de manifest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No hi ha persones diferents.</li> <li>- Tots som persones amb estat d'evolució diferents.</li> <li>- Tots som ànimes</li> <li>- Tots hem vingut en aquesta vida pel mateix, per aprendre, per viure i per aprendre a viure.</li> <li>- No hi ha persones amb necessitats educatives especials amb el ioga.</li> <li>- Tots som iguals amb necessitats diferents.</li> <li>- Una filosofia i ciència que considera a les persones des d'aquesta mirada, per si mateixa ja és inclusiva.</li> </ul>	<p>Tal com exposen Rosales i Vrijales (2009) “La pràctica del ioga va molt més enllà si hi afegeixes la filosofia. Entendre el teu propi món t'ajudarà a entendre totes les altres persones. Si tots ens veiem com una sola cosa, no hi ha diferència entre tu i jo. Ja no importa si soc jo el que té el tros de pastís més gran, o el més petit. Tampoc no cal que sigui millor que tu, o que tingui un cotxe més ràpid que el teu” (p.131).</p> <p>Totes les persones entrevistades coincideixen en la idea que tots som iguals i que tothom, TOTHOM, pot fer ioga.</p>

necessitats diferents, jo tinc unes necessitats i a vegades també són especials. Tots tenim un estat diferent, per tant és evident que una filosofia, una ciència que considera a les persones des d'aquesta mirada, és evident que per si mateixa ja és inclusiva. La mirada que fas des del ioga cap a la gent, ja és inclusiva, és una mirada de respecte, d'amor i acceptació de que estem tots en el mateix camí”

“Això està clar que hi ha sessions de ioga per a nens amb necessitats educatives especials, hi ha una senyora que és molt famosa i ha fet una gran aportació al respecte, una senyora que es diu Sònia Sumar, que tinc entès que ha fet una gran aportació. És evident que a vegades et trobes persones amb un estat de consciència en que s'ha d'adaptar les coses d'una manera o d'una altra. Jo quan feia classe a l'escola si anava a P3 havia d'adaptar el ioga a aquell grup, si anava a cinquè havia d'adaptar a aquell grup, si me'n vaig a un grup en que hi ha un grup de nens i nenes que tenen unes dolències determinades , doncs ho adaptaré en allà, però no perquè allò sigui diferent o estrany, sinó perquè allà on vaig ho adapto amb el que tinc. Tots

- És una mirada de respecte, amor i acceptació de que estem tots en el mateix camí.
- Hi ha sessions de ioga per a nens amb necessitats educatives especials.
- Hi ha vegades que et trobes persones amb un estat de consciència en que s'ha d'adaptar les coses d'una manera o d'una altra.
- Sempre s'ha d'adaptar la sessió en funció del grup. No és el mateix a P3 que a 5È.
- Tots necessitem acompanyament.
- Tots necessitem que se'ns adapti el ioga a les nostres necessitats.
- S'ha d'adaptar el ioga a les necessitats del grup, sigui com sigui.
- Tothom pot estar en estat de ioga.
- TOTHOM pot fer ioga. Tots som iguals.
- Les relacions amb el ioga s'harmonitzen. L'efecte és claríssim.

necessitem acompanyament en un moment donat, tots necessitem que se'ns adapti el ioga a les nostres necessitats. Això ho diu molt clar la programació del SOC dels estudis oficials que estic fent, la majoria de continguts parla d'això d'adaptar el ioga a les necessitats del grup, sigui com sigui. Una cosa és el nom que li posem per entendre'ns i l'altra es que s'adapta a tot tipus de grup. Tothom pot estar en estat de ioga, tots els éssers humans naixem en aquest estat, per tant si hi naixem es perquè hi estem aquí, el normal de l'ésser humà és està en aquest estat de pau, harmonia, desaferrament, apertura, de joia, quan naixem, naixem així. Després les coses van canviant..."

"Sí, tal com he explicat abans, crec que tothom pot fer ioga. Tots som iguals"

"Sí, sí segur. Això ho he vist en els anys que he estat a les aules, l'efecte és aquest, claríssim. Després vaig fer una llicència d'estudis al 2007, que vaig estar intervenint en unes escoles externes, no era la meva escola i també ho vaig observar, això que era una sola intervenció a la setmana"

• APORTACIONS I BENEFICIS DEL IOGA A L'ESCOLA

“Tots els anys que vaig estar fent de mestra sense fer tot això després quan vaig fer de mestra a les classes practicant aquests minuts, ja no va tornar a ser mai més igual que abans, perquè els beneficis es notaven. Ni que fossin classes que només hi anava un cop a la setmana al cap del temps el grup s’harmonitzava, pujava de nivell l’assertivitat, quan hi havia conflictes es podien expressar i resoldre des de la construcció, es creava molta harmonia en el grup i s’equilibraven els rols. Es a dir, si hi havia un rol d’unes líders que es menjaven, envaïen molt la resta i la resta quedaven subjugats, hi havia un moment en que els líders baixaven de to i els subjugats s’equilibraven de manera que podien arribar com a iguals, que és el que són i això era genial. Era genial de veure com el grup arribava a tenir una resolució de conflictes, fins i tot en algun cas molt millor que els adults, que a mi em feien de mestres, aquells nens veien com resolien els conflictes entre ells, perquè a vegades ja no hi havies d’anar tu, però ha vegades et deien “ Lidia, vine un moment perquè ens ho volem

En l’apartat sobre Aportacions i beneficis del ioga a l’Escola, Lúdia Serra exposa:

- Quan va començar a implementar el ioga a l’aula, res va tornar a ser el mateix. Els beneficis es notaven.
- El grup s’harmonitza.
- Puja el nivell d’assertivitat.
- Els conflictes es resolen des de la construcció.
- S’equilibren els rols.
- El ioga canvia la dinàmica del grup, en tots els grups.
- Els infants es respecten molt més.
- La única manera d’implementar el ioga a l’escola és de manera sostinguda i permanent.
- El cos físic dels infants es desenvolupa d’una forma més sana gràcies al ioga.
- El cos emocional creix amb força
- Aprenen a gestionar les emocions. Les emocions són el motor de la vida.

Tal com exposa Satyananda (2003) “La pràctica del ioga no només ajuda als infants a mantenir forta i àgil el cos dels infants, sinó que també s’inclouen pràctiques mentals, disciplines que ajuden a desenvolupar l’atenció i la concentració i a estimular les habilitats creatives que estan latents dins dels infants” (p.3)

parlar nosaltres però volem que siguis allà”, era impressionant”

“Va haver-hi un cas molt concret. Aquest grup que t’he explicat abans dels conflictes, era un grup que ja portava molts anys, jo els coneixia des de P3 fins a cinquè i també a l’escola hi havia un equip molt conscient. En aquells moment jo no li deia que estàvem fent ioga perquè d’això fa molts anys i era un altra moment, però si que em deien “ Això que els hi fas tu als nens els hi va molt bé”. Eren uns nens que havíem anat tenint a infantil i primària i havíem anat posant totes aquestes gotetes d’aigua, d’aigua divina per anar-los regant i que ells anessin despertant la seva llavor del que eren. En els primers temps, eren un grup habitual amb els seus conflictes, les seves tensions, les seves dificultats, les seves potencialitats, com tots els grups. Mica en mica, amb els anys vam anar veient que els que eren líders que maxacaven, o que imposaven i envaïen cada cop anaven tenint menys poder en aquest sentit i cada cop els nens i nenes que eren en aquest altre rol de deixar-se envair cada cop anaven equilibrant-se i els hi sabien expressar en els líders el que sentien sense por. Va

- Hi ha una gestió emocional molt més conscient i assertiva.
- Hi ha més atenció.
- Millora la concentració.
- Millora la motivació.
- Millora la relació amb el grup.
- Millora la relació amb el docent.
- Els beneficis són en tots els camps: físic, emocional, mental, intel·lectual, energètic, en la gestió de les relacions personals i interpersonal.

arribar un moment molt clar que això es va equilibrar, això va ser en unes colònies. Hi havia una colla de nenes, entre les que hi havia aquesta líder potent i les altres que no gosaven. Ja s'havien manifestat més equilibrades a classe abans d'anar de colònies, però allà a colònies justament en aquest grup hi havia una nena que estava atesa pel servei d'educació especial, una nena que havia nascut amb un problema ja en el part i tot plegat, que estava en aquest grup de les nenes que es deixaven envair. Vam anar de colònies i va haver uns problemes amb les habitacions. Nosaltres els hi dèiem que ens diguessin amb qui volien estar i que s'ho havien de parlar entre elles. Llavors, s'ho van arreglar, però no va quedar bé, perquè llavors estaven d'excursió i ens diuen "Lídia, veniu totes dues, érem dues mestres que les acompanyàvem, perquè tenim un conflicte en el tema de les habitacions i volem que ens escolteu". Vam anar allà i elles comencen a parlar i una li diu "estic enfada amb tu perquè jo volia estar amb tu a l'habitació i m'has dit que no". I aquesta nena que era d'educació especial li diu a la potent: "Es que jo em venia molt de gust d'estar amb aquesta altra nena a l'habitació, però jo soc amiga teva igual, perquè no compartim habitació

a les colònies no vol dir que no siguem amigues i em sap greu que et pensis que no som amigues, però es que a mi em venia molt de gust d'estar amb ella a les colònies, però a mi m'agradaria que això no fes mal a la nostra amistat". I l'altra deia " Ah, jo em pensava que tu no volies ser més amiga meva perquè havies marxat amb l'altra a l'habitació" i l'altra li deia "no, no jo vull estar amb tu, però per dormir , em ve molt de gust d'estar amb ella, però vols ser igualment la meva amiga?". I l'altra li diu" Sí, sí i tant que sí".

"Nosaltres dues allà escoltant i mirant, s'ho van resoldre elles. Si mirem aquest grup anys enrere com resolien aquest conflictes i necessitaven la nostra intervenció, es discutien, es feien mal. No hi ha cap investigació que digui que als nens han canviat, que els hi ha canviat el cervell i que ara es comporten així, però el cos intuïtiu ens diu que sí que hi ha tingut a veure"

"Sí, el ioga canviava la dinàmica del grup en tots els grups. Els infants es respectaven molt més"



<p>“Primera, la única manera d’implementar el ioga a l’escola és de manera sostinguda i permanent. Per mi la única manera, bé no , la millor és aquesta. Els beneficis són que la part física , el cos dels nens i nenes es desenvolupa d’una forma més sana, el cos emocional creix amb força i aprenentatges sobre la gestió de les emocions, com gestionar-les perquè s’enfoquin i vagina favor teu. Les emocions són el motor de la vida. Hi ha una gestió emocional molt més conscient i assertiva. Després la part intel·lectual, l’atenció, la concentració, la motivació la joia per aprendre també hi és molt més present i després la part de relació, la millora de la relació de l’equip, del grup, amb tu i entre ells mateixos. Hi ha una consciència del que està passant per tant, els beneficis són en tots els camps, el camp físic, el camp emocional, en el camp mental, intel·lectual, en el camp energètic, la gestió de les relacions i l’energia i en el camp de les relacions personals i interpersonal”</p>		
<p>• <b>APORTACIONS PERSONALS EN EL MÓN DEL IOGA A L’EDUCACIÓ</b></p> <p>“Doncs, moltes ganes de compartir tot el que havia après amb altres docents, famílies, adults qui fos. Moltes</p>	<p>En l’apartat sobre Aportacions personals en el món del ioga a l’educació, Lúdia Serra exposa:</p>	<p>Gràcies a persones com ella el docents tenen una formació de qualitat per poder aplicar el ioga a l’aula. Dins el món de l’educació el ioga Educa és tot un referent per a docent amb ganes d’implementar el ioga a les aules. Aquesta formació està</p>

ganes, no expressa el que sento, no sé com expressar-ho amb paraules. Era una força molt gran, unes ganes, força interna que m'impulsava per compartir allò, perquè havia sigut tant favorable per a mi i per a tots els nens amb els que havia estat tot aquells anys que vaig pensar això ara hi has de dedicar la teva vida, a explicar a oferir a donar a compartir aquest procés, aquestes eines i aquests coneixements que tens perquè de fet la tradició del ioga també ens diu que es el nostre deure, el nostre Dharma, tot això que se'ns ha donat i se'ns ha ofert i ens ha fet un profit, és important fer un equilibri entre el rebre i el donar. Si tot allò se'ns ha regalat, aquell procés, aquell aprenentatge oferir-lo i tancar el cicle del rebre i el donar. Per tant donar i oferir tot el que havia après, això va ser la gran força que em va impulsar a fundar aquest projecte”

- Va crear el projecte loga Educa perquè tenia ganes de compartir tot allò que havia après amb els altres docents, famílies, adults...
- Sentia una força molt gran que l'impulsava per compartir allò.
- Sentia que havia estat tant favorable per aquells infants que va pensar que hi havia de dedicar la seva vida en aquest projecte.
- Gràcies a aquest projecte pot compartir aquestes eines, coneixements que ella té perquè els altres docents ho puguin aplicar.

pensada perquè el docent faci una transformació i creixement personal.

## 8.4.2 Entrevista 2

CATEGORIES	QUINES IDEES SURTEN?	COMENTARIS PROPIS
<p><b>• CONCEPTE DE IOGA</b></p> <p>“El ioga és connexió. Per a mi el ioga és connexió, el ioga és unió cos, ment amb les emocions i espiritualment i per a mi, sí, és aquesta unió i jo li dic que és la connexió. El ioga és com una manera d’aplicar-te la vida, de diferents situacions de la vida, doncs com aplicar-te-les amb la filosofia del ioga. El ioga és molt extens i té com diferents branques i és anar aplicant a la teva vida aquestes branques. Per a mi és com la consciència de la manera de fer les coses, aquesta consciència que tens amb tu, amb les coses que fas, amb les coses que no fas, amb les coses que penses i amb les coses que dius”</p> <p>“Sí, va molt més enllà de la part física, el ioga és ... a mi em sap greu perquè molt gent l’associa molt amb una pràctica física i no té res a veure amb una pràctica física, és una pràctica molt mental, molt espiritual i molt de connexió. Tu incorpores aquesta pràctica a la teva vida, vas incorporant aquest autoconeixement, quan em poso nerviosa paro,</p>	<p>Segons la Gemma Bitriu el ioga és:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga és connexió.</li> <li>- El ioga és unió del cos, la ment amb les emocions.</li> <li>- El ioga és una filosofia de vida.</li> <li>- El ioga té moltes branques, l’objectiu és anar aplicant a la teva vida aquestes branques.</li> <li>- El ioga és consciència. Consciència de tu mateix, consciència amb les coses que fas, penses i dius.</li> <li>- El ioga va molt més enllà d’una pràctica física.</li> <li>- El ioga és una pràctica molt mental, molt espiritual, de connexió.</li> <li>- Apliques el ioga a diferents situacions de la teva vida.</li> <li>- El ioga és un camí que mai acaba.</li> </ul>	<p>Totes les persones entrevistades coincideixen que el ioga per a elles és una filosofia de vida, una manera de viure, d’actuar, de pensar, de relacionar-se amb ells i amb l’entorn.</p> <p>Sivananda (2008) defineix el ioga com “la integració i harmonia entre el pensament, les paraules i les accions o entre el cap, el cor i les mans” (p.17).</p> <p>Lan (2016) exposa que en molts casos el ioga es converteix en un camí personal i íntim per viure en harmonia amb els altres i amb un mateix.</p> <p>La Gemma comenta que el ioga és consciència. Consciència de tu mateix, consciència amb les coses que fas, penses i dius. Rosell (2021) exposa que la consciència és l’obertura des de la profunditat personal, d’allò conegut a allò desconegut.</p>

<p>respiro, prenc consciència i tu vas aplicant a diferents situacions de la teva vida i per a mi és com una filosofia de vida, és un camí que mai acaba, sempre estàs aprenent, estàs en constant aprenentatge”</p> <p>“D’agafar-te la vida d’una altra manera i d’encarar les coses amb un altre sentit i diferent del que s’està fent ara, perquè anem tots amb uns nivells d’estrès que necessitem parar i pensar que està passant i que ens està passant i com ho estem vivint i com ens està afectant. Jo penso que és filosofia de vida totalment i que aniria molt bé que tothom prengués aquesta consciència”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga et fa estar en constant aprenentatge.</li> <li>- El ioga et fa agafar la vida d’una altra manera.</li> <li>- És una filosofia de vida que aniria molt bé que tothom pogués conèixer, per poder prendre consciència.</li> </ul>	
<p><b>• LA PRÀCTICA DEL IOGA</b></p> <p>“Jo no m’hi dedico professionalment”</p> <p>“A part també faig ioga jo a casa, porto uns divuit, dinou anys fent ioga amb èpoques de més o menys intensitat. Vaig ser mama i vaig haver de regular una mica la pràctica del ioga, adaptar-la a la vida de mama i això, amb èpoques de més o menys intensitat si que faig la pràctica. Abans anava a classes de ioga un cop o dos a la setmana, quan feia reducció de</p>	<p>Pel que fa a la pràctica del ioga, la Gemma Bitriu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No es dedica professionalment al món del ioga.</li> <li>- Fa ioga a casa.</li> <li>- Porta 18 anys fent ioga, des dels 20 anys.</li> </ul>	<p>Tal com exposa Rosell (2021) “El ioga és viu. I com a viu s’ha de viure. Perquè la seva pràctica t’ensenya a conèixer-te més, i aprens a comunicar-te amb tu mateix. A través del teu coneixement també t’ajuda a conèixer millor els altres i comunicar-t’hi. No tothom ens ha d’agradar el mateix, ni tots busquem el mateix a la vida. Però sí que tots busquem trobar la Realitat. El ioga és la ciència de la unitat, la unitat de l’èsser humà i tot el que l’envolta. És saber com poder contactar amb la vida i tot el que ens toca viure com un tot” (p.273).</p>

jornada i ara fa dos anys o així des de la pandèmia que vaig deixar d'anar-hi i em faig jo la meva pràctica a casa”

“Jo per a mi forma part de la meva vida en aquest sentit, no tant físic sinó com més mental, més a nivell d'emocions, més a nivell de consciència”

“M’ha ensenyat moltes, moltes coses. Primer, la cosa que més m’ha ensenyat és a coneixem a mi mateixa i acceptar moltes coses i a canviar moltes coses també. A tornar-me a reeducar de les coses , de coses que no m’agraden intentar ajustar-les i canviar-les. Aquesta transformació és la que més m’ha ajudat a fer això. A partir de diferents pràctiques que vas fent, diferents desbloquejos, m’ha ajudat molt a desbloquejar molts sentiments i a mi m’ha ajudat molt també en el sentit.... Clar jo era practicant de ioga abans de ser mama i ser practicant de ioga abans de ser mama és molt xulo, quan ets mare hi ha coses... Jo he tingut una maternitat difícil en el sentit que he hagut de pujar als meus fills sola, sense avis al voltant, sense el meu home que treballava tot el dia i en la gestió aquesta a mi m’hi el ioga m’ha ajudat molt”

- Va començar a fer ioga al poble, amb la seva ex parella. Ella pensava que el ioga era cosa de iaies.
- Quan va començar a practicar i va trobar altres mestres, el ioga la va captivar. D’això ja fa 18 anys.
- El ioga forma part de la seva vida a un nivell no tant físic sinó més mental, a nivell d'emocions, a nivell de consciència.
- El ioga li ha ensenyat moltes coses.
- El ioga li ha ensenyat a conèixer-se a ella mateixa, a acceptar moltes coses i a canviar moltes coses.
- El ioga li ha ensenyat a canviar les coses que no li agraden.
- L’ha ajudat a desbloquejar molts sentiments.
- El ioga l’ha ajudat molt en la gestió de la seva vida familiar.
- Sempre ha practicat *hata* ioga.

Totes les persones entrevistades posen de manifest que el ioga forma part de la seva vida diària, no només a nivell físic, sinó a un nivell de consciència i d'autogestió. El ioga els ha ensenyat moltes coses.

És interessant també observar com cada persona realitza la seva pràctica diària d’una manera diferent. Hi ha persones que fan més *hata ioga*, en canvi d’altres que aposten més pel *Bhakti ioga*, el ioga de la devoció, o d’altres branques del ioga. En el fons, però, totes estan fent ioga.

“Fa uns dinou anys, jo en tenia vint anys. Vaig arribar al món del ioga a partir de la meva ex parella que em va dir un dia “anem a fer ioga?” i vaig dir: “això és per a iaies””

“Però després quan comences a fer la pràctica i busques altres mestres, altres grups t’enganxes i ara d’això ja fa divuit- dinou anys”

“Sempre ha practicat hatha ioga, amb la maternitat no feia tant hatha en el sentit de postura, d’asanes no feia tant i vaig començar a introduir-me més en el Bhakti ioga, més a nivell de cant de mantres, més com a meditació, meditar a partir de mudres. Faig com una barreja de hatha ioga, quan em ve de gust faig més a nivell de postures i quan no faig meditació. Cada dia faig meditació, la faig sempre diferent. Combino hatha ioga, bhakti ioga, kundalini ioga, al llarg de la meva vida de ioga he anat provant diferents mestres, m’agrada molt provar i conèixer moltes coses i he anat a agafant una mica de cada un i m’he quedat amb el que jo sento més, amb el que connecto més, fins que fas la teva pròpia pràctica la teva sadhana”

- S’ha introduït en el del *Bhakti* ioga, tot cantant mantres.
- També medita a través de mudres.
- La seva pràctica és una barreja de *hata* ioga i meditació.
- Cada dia fa meditació, però sempre la fa diferent. Combina *hata* ioga, *bhakti* ioga i *kundalini* ioga.
- Ha anat agafant una mica de cada un i ha creat la seva pròpia pràctica, la seva *sadhana*.
- El ioga li ha aportat beneficis a nivell de salut, a nivell mental, a nivell de gestió emocional i a nivell físic.
- El ioga l’ha ajudat a tenir més flexibilitat.
- Més flexibilitat mental.
- El ioga l’ha ajudat a parar, a pensar, a prendre consciència de les coses que li passen.

<p>“Beneficis a nivell de salut, a nivell mental sobretot, a nivell de gestió emocional i a nivell físic també en el sentit més de flexibilitat”</p> <p>“A nivell físic, la flexibilitat aquesta, si hi ha flexibilitat física també hi ha flexibilitat mental . Més que res a nivell mental, a nivell emocional, a nivell de parar, de pensar, de consciència , sobretot a ser conscient de les coses que et passen”</p>		
<p><b>• IOGA I EDUCACIÓ</b></p> <p>“És molt necessari, moltíssim. Molt amb majúscules! Perquè estan fatal els nens, perquè les famílies estan fatal”</p> <p>“A part de fer diferents pràctiques de ioga, exercicis de ioga, una sessió... però necessiten aquest acolliment, aquest espai per escoltar-los, és molt necessari que entri el ioga dins de les aules, a tots els nivells de ioga”</p> <p>“La meva experiència ha estat molt bona, estic molt contenta. A mesura d’anar-ho aplicant hi noto molts resultats, jo et puc parlar des de que jo ho he aplicat a les meves classes d’infantil i a part també vaig estar sis anys sent només especialista de</p>	<p>Pel que fa a l'apartat de ioga i Educació, la Gemma Bitriu creu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que la presència del ioga a les aules és molt necessari. Molt amb majúscules.</li> <li>- Els infants necessiten un acolliment, un espai per escoltar-los.</li> <li>- La seva experiència en aplicar el ioga a les aules ha estat molt bona.</li> <li>- Ha notat molts resultats.</li> <li>- Va estar durant 6 anys sent especialista de ioga a l'escola.</li> </ul>	<p>Tal com exposa Dolors García en una entrevista realitzada l'any 2021 amb el títol de <i>Ioga i Educació</i>:</p> <p>“Si entenem l'educació com una tasca per a tota la vida, veurem que sobrepassa la mera funció instrumental i s'estén cap al desenvolupament integral de la persona. El ioga, en educació, es treballa des d'aquesta perspectiva (tenint en compte que cos, ment i esperit són una unitat i que s'ha de mantenir aquest equilibri) combinant diferents tècniques que es poden aplicar de forma senzilla dins l'aula en qualsevol matèria curricular i en el moment que es cregui convenient. Si els alumnes estan nerviosos, proposarem un exercici per calmar-los, mentre que si estan cansats o apàtics els pot anar bé un exercici de relaxació o que els faci pujar el to vital” (paràgraf.1).</p>

ioga a l'escola, feia exclusivament ioga i això va ser brutal. Vaig veure el creixement d'aquells nens des de p3 fins a P5 que feien una hora de ioga cada setmana, va ser molt gratificant per a mi i també per a ells. Hi ha alumnes que ara van a la ESO i encara se'n recorden és molt xulo, si se'n recorden és que alguna cosa va quedar”

“No, gens. Ara sembla que comencen a fer sonar campanes és a dir, ai sembla que hi ha aquest recurs que sembla que va bé perquè els nens van molt estressats i sembla que es comença a fer algunes activitats a dins de les aules de més de consciència, de parar, de respirar, de relaxar i sembla que ara sí. Jo penso que costa molt, jo he vist un canvi de quan vaig començar a fer ioga a les aules. A les escoles es prioritzen altres coses, els continguts... Jo quan vaig a fer cursos a les escoles els hi dic “Penseu que esteu perdent el temps, moltes vegades perdeu cinc minuts de temps dient “cal·leu, eh que no escolteu”. Perds molt el temps fent això i en canvi fas qualsevol exercici de ioga i en mig minut els tens tots escoltant. Molts mestres pensen que això és una pèrdua de temps i és un guany de temps”

- Va veure el creixement d'aquells infants i va ser molt gratificant per a ella i pels infants.
- Creu que des del món de l'educació no es posa prou en valor el ioga.
- Creu que ara es comença a introduir algun recurs o activitats a les aules per parar, respirar i relaxar-se.
- A les escoles es prioritzen altres coses, els continguts.
- Costa molt, però està començant a haver-hi un canvi.
- Perdem molt el temps fent callar als alumnes o volent que ens escoltin. Si féssim qualsevol exercici de ioga, els tindríem després a tots escoltant.
- Els mestres pensen que és una pèrdua de temps però és un guany de temps.

Tot relacionant-ho amb les paraules de la Gemma que ens diu que a les escoles es prioritzen d'altres coses, els continguts i que en canvi s'haurien de treballar molt més les emocions, la Dolors García afegeix:

“Hem vist que l'educació prepara per a la vida, per a la incorporació en la societat. Hem observat que, per poder descobrir el nostre potencial intern i desenvolupar-lo, primer ens hem de conèixer nosaltres mateixos. Això implica plantejar-nos reptes nous, veure quina és la nostra tasca educativa i per a què ens ha de servir. Transmetre coneixements no és suficient; hem de desenvolupar la capacitat de sentir i raonar: raó i emoció s'han de treballar juntes dins el currículum escolar. Si el projecte educatiu de centre té l'objectiu de fer persones cada cop més humanes, la nostra tasca serà una inversió per a la societat del futur, una societat cada vegada més culta, més pacífica i més lliure” (paràgraf.18).

De la mateixa manera, Krishnamurti en el seu llibre *La educació i el sentido de la vida*, exposa que l'educació no és només un assumpte d'ensinistrar la ment. La instrucció contribueix a l'eficiència, però no produeix integració. Una ment educada



“Jo penso que la primera formació que s’ha de donar als mestres és formació de ioga per a adults. Jo penso que si tu vols aplicar ioga a dins les aules primer has de viure tu el ioga perquè tu pots agafar recursos que et poden anar bé, recursos de relaxació... però si tu no t’ho apliques a tu es perd com una mica aquesta essència. La primera formació és que els mestres també practiquin ioga perquè el ioga és pràctica total. Penso que primer és aquesta formació que han de rebre els mestres i després evidentment, es molt diferent el ioga per a adults que el ioga per a nens”

“No hi ha aprenentatge amb un infant fins que emocionalment no està bé”. Fins que no hi ha un treball de gestió emocional amb l’infant, fins que ell no estigui bé, fins que emocionalment no estigui bé, no hi haurà un aprenentatge. Seria important treballar molt més les emocions que els continguts curriculars i acadèmics. Perquè si el nen no està preparat emocionalment, el nen no aprendrà”

- Creu que la primera formació que s’ha de donar als mestres és formació de ioga per adults.
- Si tu vols aplicar el ioga a les aules primer ho has de viure tu.
- Pots agafar recursos de relaxació, però si tu no t’ho apliques es perd l’essència.
- La primera formació és que els mestres practiquin ioga.
- No hi ha aprenentatge amb un infants fins que emocionalment està bé.
- Si no hi ha un treball de gestió emocional no hi haurà aprenentatge.
- S’ha de treballar molt més les emocions que els continguts curriculars i acadèmics.
- Si el nen no està preparat emocionalment, el nen no aprendrà.

d’aquesta manera és la continuació del passat i no està en condicions de descobrir allò nou. És per això que per tal de descobrir en què consisteix la veritable educació, hem d’examinar la total significació de la vida (Krishnamurti, 2007, p.5)

Totes les persones entrevistades han coincidit en la idea que la primera formació que s’ha de donar als mestres que vulguin aplicar el ioga a les aules és que ells puguin experimentar el ioga a la seva pròpia pell. Si ells no fan ioga i no ho creuen, no ho podran transmetre als infants.

- LA PRÀCTICA DEL IOGA A L'ESCOLA I L'AULA

“Fa més de 13 anys que implemento el ioga a l’aula. Jo vaig començar fa ja tretze anys més o menys. Jo pensava si a mi em va bé el ioga a molts nivells també els ha d’anar bé a ells i vaig començar a aplicar petits exercicis i m’anava super bé a la classe”

“Faig ioga a les aules cada dia i em va molt bé. Fer ioga a les aules és fluir tu també com a mestra. Quan ells desbloquegen jo també, quan respiren jo també respiro. És una pràctica que ofereixo als meus alumnes però també me la ofereixo a mi”

“Jo penso que el millor és cada dia, perquè si que està bé que facis una sessió amb la seva estructura i als nens els hi agrada molt, però jo penso que el dia a dia és el millor perquè és quan els nens acabaran integrant perquè si tu vas practicant un exercici cada dia, l’incorpores fins que arriba un moment que si cada dia respirem i ells estan bé, passarà que d’aquí un mes o dos quan ells es posin nerviosos diran “anem a fer allò que ens va explicar la Gemma” és com que ho incorporen i penso que és el dia a dia. Sí que és molt important en petites

Pel que fa a l’apartat de la pràctica del ioga a l’escola i a l’aula, la Gemma Bitriu:

- Fa més de 13 anys que implementa el ioga a l’aula.
- Fa ioga a les aules cada dia.
- Fer ioga a les aules és fluir com a mestra.
- És una pràctica que ofereix als seus alumnes però també se l’ofereix a ella.
- Creia que si el ioga li anava bé a ella a molts nivells, també els hi podia anar bé als infants. És per això que ho va començar a aplicar.
- Creu que el millor és aplicar el ioga cada dia.
- Si s’aplica el ioga cada dia, els infants van integrant i incorporant aquella pràctica i aquelles eines.
- És important fer petites píndoles.
- Creu però, que el més important és l’actitud de tota la jornada escolar.

És interessant observar com les persones entrevistades porten molts anys implementat el ioga a les aules. Això ens fa adonar que realment la implementació del ioga a les aules s’està donant de manera sostinguda en el temps i que hi ha uns canvis i beneficis que en els centres on treballen ho poden veure. Quan al centre on treballa la Gemma van veure que la implementació del ioga era tan beneficiosa, van proposar a la Gemma dedicar-se només al ioga. Durant més de sis anys va ser especialista de ioga.

Estic d’acord amb la Gemma quan exposa que el millor és aplicar el ioga cada dia a l’aula i amb totes les accions que realitzes durant la jornada. És bo poder fer una sessió més llarga de ioga amb els infants un cop per setmana, però penso que l’important és anar posant el petit gra de sorra cada dia, amb diverses activitats o càpsules de poca estona. Recordo que a l’escola que vaig anar a fer pràctiques el primer any, al Sagrat Cor de Vic, cada dia al matí i després del pati realitzaven una petita relaxació que els ajudava a entrar a l’aula més tranquils i relaxats. Poder observar durant tot el curs aquella dinàmica em va fer adonar del canvi que havien fet aquells infants gràcies a la petita relaxació diària.

píndoles, anar donant petites càpsules, però també jo penso que el que és molt important és l'actitud de tota la jornada escolar; jo puc arribar a la classe i dir " anem a respirar", però potser faig això i després estic cridant al nen, o no li estic respectant els seus temps, per a mi també és molt important donar aquesta altra mirada que a vegades és molt difícil amb vint-i-cinc nens a classe, cada un amb les seves necessitats"

"Molt pranayama, molta respiració. Faig molt Darhana, concentració i relaxació. El que més faig de tot és el niyama, a les escoles fem molts yamas i niyamas. El que faig molt són neteges, descarregar perquè a les aules moltes vegades volem fer moltes relaxacions perquè estiguin tranquils però els nens no arriben a la relaxació si ells no ha buidat i faig molt exercicis de buidar, de descarregar, de treure, de neteja de tot. La neurociència ens diu que tu no pots fer estar un nen molts minuts estant atent, el nen té una capacitat d'atenció la meitat dels anys del nen, per exemple si el nen té quatre anys els seus minuts d'atenció plena seran de dos, a partir d'aquests minuts has de canviar d'activitat. Canvies d'activitat no tornant a fer una activitat de centrament o de relaxació sinó fent una activitat de buidatge, de moviment i jo ho faig molt"

Ser conseqüent amb allò que dius i fas: no cridar, respectar el temps de cada infant...

- A l'aula incorpora molt *pranayama* (respiració).
- També molt *dharana* (concentració i relaxació).
- El que més incorpora a l'aula són els *yamas* i *niyamas*.
- També incorpora exercicis per descarregar tensions, de moviment. Si abans els infants no descarreguen no es podran relaxar després o estar tranquils . Han de poder buidar.
- A l'escola el que més es treballa són els valors i l'ètica, per tant els *yamas* i *niyamas*.
- Creu que l'ètica i els valors encara s'haurien de treballar més.
- S'haurien de deixar de treballar tantes matemàtiques i llengües i ensenyar aquest valors i aquesta

És interessant veure l'estructura de sessió que realitza. És una sessió diferent en algunes coses amb les sessions que realitzen la Lidia Serra o la Núria Capdevila, però en el fons totes tenen un mateix objectiu.

“Sí, jo penso que a les escoles és el que més es treballa, els valors, l'ètica, tots aquest valors d'escola penso que estant tots dins d'aquests yamas i niyamas. Penso que encara s'haurien de treballar més del que es treballen, penso que s'haurien de deixar de treballar tantes mates i llengües i anar més per a qui perquè al cap i a la fi és més un aprenentatge de vida. És un aprenentatge personal de vida, jo no me'n recordo de fer arrels quadrades però sí que me'n recordo que he de respectar”

“Quan jo faig una sessió de ioga tinc una estructura. Ho faig a partir de jocs, cançons, canviar molt, improvisar perquè... mira jo feia ioga a sis classes des de P3 a P5 i eren sis classe i jo em preparava el mateix conte, jo faig molt a partir de contes, a partir de contes treballa tots els aspectes del ioga; la meditació, mudres, asanas tot va al voltant del conte i cada sessió era totalment diferent i penso que en una sessió de ioga el que has de tenir és com molta capacitat d'improvisació. De dir estic proposant aquesta postura, per exemple i no estan gens connectats, doncs fora, m'aixeco, saltem, buidem..... Si que hi ha una estructura però dependrà molt dels alumnes. Jo faig, normalment a les sessions la següent estructura. Hi ha primer com tot un ritual abans d'entrar ens traiem les

ètica, ja que és un aprenentatge de vida.

- Ella no es recorda de les arrels quadrades però sí que es recorda respectar.
- Quan fa una sessió de ioga té una estructura preparada. Ho fa a partir de contes, jocs i cançons.
- A partir dels contes treballa tots els aspectes del ioga: la meditació, els mudres o les asanes.
- Creu que una sessió de ioga has de tenir molta capacitat d'improvisació.
- L'estructura que segueix habitualment és:
  - a. Un primer ritual: treure les sabates i predisposar-nos a fer la sessió.
  - b. A dins l'aula ja tenen màrfegues preparades i s'estiren a terra durant una estona (2-3 m)

sabates, ens predisposem a fer l'activitat de ioga, sabem que ens anem a relaxar i que gaudirem tots i ells ja entren amb una altra mirada. A dins ells ja tenen tot l'espai a punt amb les màrfegues, jo els deixo una estona perquè s'estirin a terra, per ells és un luxe perquè a l'escola no es permet fer això i moltes vegades ho necessiten, aquests dos tres minuts d'arribada fem això. Després hi ha un moment en que seiem i cantem una cançó, un mantra, cantem vocals.. sempre fem això perquè així a nivell vibracional ja arriben en un altre estat i després anem a despertar el cos, jo normalment els hi dono material per despertar el cos, sempre canvio, tinc molt material i els hi dono un material o un altre, despertem el cos amb diferents cançons, amb diferents propostes en funció de la sessió que tinc pensada. A vegades ho lligo amb la sessió del conte, si faig el conte el drac blanc i l'estrella per exemple dono varetes amb estrelles i despertem el cos amb aquests varetes, sempre ho intento relacionar. Un cop hem despertat el cos, hem descarregat tornem a casa nostra que és la màrfega, mirem com ens sentim i després comencem, el conte, tot i que a vegades faig altres històries, altres jocs. Amb el conte fem les postures, intento que hi hagi una barreja de postures, de respiracions diferents, mudres, intento que hi hagi una mica de tot i al acabar el conte fem la relaxació. Després de la

- c. Després canten una cançó, un *mantra* (canten vocals).
- d. Despertem el cos (amb diferent material i cançons).
- e. Tornen a casa, a la màrfega. Miren com s'han sentit i comença el conte o història.
- f. Amb el conte fan les postures, respiracions i *mudres*.
- g. Acaben el conte amb una relaxació.
- h. Tancament (es fan una abraçada tots junts i qui vol pot compartir com s'ha sentit, què li ha agradat...)

- També li agrada molt fer ioga a través de l'art.
- Creu que el millor és fer el que sent a cada moment.

relaxació fem el tancament, ells es van aixecant, ens fem una abraçada tots junts i jo els proposo que el qui tingui ganes comparteixi el que li ha agradat, qui vol ho comenta i que no, no. Faig una mica aquesta estructura, a vegades no faig conte i faig jocs o a vegades m'agrada molt a través de l'art fer ioga amb art. També faig molt el que em ve de gust, el que sento en aquell moment. He de dir que els sis anys que només feia això va ser molt gratificant, sempre dono gràcies a l'equip directiu per donar-me aquesta oportunitat perquè no moltes escoles, de fet no en conec cap, cap escola que hagi tingut aquesta oportunitat, però si que ho recordo molt xulo però per part meva molt cansat, molt cansat en el sentit que clar jo durant el dia feia”

**• IOGA I INCLUSIÓ**

“Els nens són una esponja que xupen tot, i clar a les aules t’arriben nens amb unes motxilles molt carregades, molt plenes i nens amb molts problemes, ja siguin de conducta , molts emocionals, però terriblement estic veient últimament molt emocionals, molta gestió emocional i jo penso que es necessita anar posant consciència dins de les aules i que tinguin un espai per sentir-se”

Pel que fa a l'apartat de ioga i inclusió, la Gemma Bitriu exposa:

- Els nens són com una esponja.
- Arriben nens a l'aula amb motxilles molt carregades.
- Hi ha molts infants amb dificultats per gestionar les seves emocions.

La paraula ioga significa unió i es deriva de la paraula en sànscrit *yuj*, que significar unir. Aquest concepte el podem relacionar amb la idea que el ioga és per a tothom perquè en el fons el ioga és unió. Ella mateixa expressa que quan es fa ioga es genera una unió.

<p>“El ioga realment és una eina d’inclusió total, perquè el ioga és per tothom, per totes les edats, per tots els gèneres.... És molt universal, es pot adaptar a tothom, jo he tingut nens autistes fent ioga, va ser una experiència brutal”</p> <p>“Vaig tenir una nena sord-muda, és una experiència per treballar amb nens amb necessitats educatives de suport educatiu. El ioga és una molt bona eina per a tothom i sobretot per ajudar-los amb ells, també. Amb aquest nen autista recordo que ell, al principi, no volia i jo el respectava, no volia ni entrar a la classe, no es treia ni les sabates, jo el convidava sempre dient-li que quan ell volgués podia entrar a fer l’activitat i sinó t’estàs a fora mirant. Durant el primer trimestre no feia res, fins que un dia vaig proposar una activitat, d’unes estrelletes de mirar al mirall i els feia mirar al mirall i ell va començar a mirar força al mirall i va començar a donar patades, patades, cops al mirall i deia que no volia veure el nen que veia al mirall. A mi em va anar molt bé perquè en aquell moment tenia muntats racons de ioga i cada nen podia anar al racó que volgués, recordo que el vaig agafar, tot i que era un nen que no volia gaire contacte i a partir d’aquí vam fer un treball molt important amb aquest nen, volia sempre venir</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- És important que a l’aula tinguin un espai per sentir-se.</li> <li>- Creu que el ioga és una eina d’inclusió total.</li> <li>- El ioga és per a tothom.</li> <li>- El ioga és per a totes les edats i gèneres.</li> <li>- El ioga és universal.</li> <li>- El ioga s’adapta a tothom.</li> <li>- Ha treballat amb infants amb necessitats específiques de suport educatiu ( nens amb autisme o una nena sord-muda).</li> <li>- El ioga és una bona eina per a tothom.</li> <li>- El ioga és una eina per ajudar als infants.</li> <li>- Amb l’infant que tenia autisme recorda que al principi ell no volia entrar a l’aula a fer ioga. Va arribar un dia que l’infant va connectar amb una activitat i des d’aquell moment sempre volia anar a fer ioga.</li> </ul>	<p>Feuerstein i Payne (2006) exposen: “Sigui quin sigui la teva edat, pes, flexibilitat o creences, podràs practicar aquesta disciplina i gaudir dels seus beneficis. Tot i que el ioga va néixer a l’Índia, és per a tot la humanitat” (p.11).</p> <p>Totes les persones entrevistades coincideixen amb la idea que el ioga és inclusió. El ioga és universal i s’adapta a tothom.</p>
---	---	---

a fer ioga, sempre li demanava a la seva tutora quan tocava l'activitat de ioga. Va trigar potser dos trimestres a connectar amb el ioga però a partir d'aquí la tutora deia que el nen havia fet molt canvi, va com alliberar-se, va trobar un espai que l'ajudava”

“Jo sempre intento respectar-los, si no ho volen fer no passa res, s'estan allà. Jo sempre els hi dic, hi ha nens que venen molt moguts, i els hi dic quan han de respectar als altres, els altres tenen ganes de fer. Els hi dono la llibertat de dir “ no passa res, si no vols fer, però si que has de respectar” “t'agrairé que estiguis aquí al costat i no vull que molestis perquè els altres sí que tenen ganes”, i després ells mica a mica van entrant”

“Sí, el ioga és per a tothom. És universal”

“Molt, moltíssim. Jo he vist fent ioga a nivell de dins de les aules, a nivell relacional és una passada. Es genera com una unió, perquè proposes exercicis i energèticament es crea com una unió. També docent alumne perquè crees connexió”

- La tutora expressava que havia notat un canvi tant gran des que l'infant havia començat a fer ioga.
- L'infant va alliberar-se, va trobar un espai que l'ajudava.
- Sempre intenta respectar les necessitats de tots els infants.
- Creu que el ioga pot afavorir moltíssim l'harmonització de les relacions dins l'aula.
- Canvia molt la relació dels infants.
- Es genera una unió.
- La relació entre docent i alumne també ha canviat, perquè crees una connexió.
- És important comprendre des d'una actitud de respecte.



“Doncs, anem a comprendre des d'aquí i des d'aquesta actitud a poc a poc te'l vas fent com teu, depèn de quin nen a base de molt treball , perquè n'hi ha que venen molt carregats”

**• APORTACIONS I BENEFICIS DEL IOGA A L'ESCOLA**

“Molts, molts canvis, depèn de cada grup, de cada any i també depèn de l'edat. Jo he notat molts canvis, primer a nivell de límits i normes, s'acaben adaptant a tu, ve ens acabem adaptant tots a tots, ens acaben coneixem molt tots i sabem fins on podem arribar. A nivell de baixar tensions a les aules, van molt bé les cançons que tinc publicades, és posar una cançó i de seguida els tens concentrats, atents. A mesura d'anar-ho repetint molt ho van com integrant i també he notat molta millora emocional, amb gestió emocional. Aquest any tinc una nena que va arribar amb moltes marranades, es tirava per terra, xisclava, s'auto lesionava i ha aconseguit que si dona un cop amb un nen, venir-me a dir “ ha donat un cop, me'n vaig al racó de la calma i vaig a respirar”. Al cap de mig minut tornar i dir “ ara ja estic tranquil.la “. Aquest canvi per a mi, en un trimestre i mig, ha sigut espectacular. Jo noto aquestes millores en aquesta gestió emocional dels nens”

En l'apartat d'aportacions i beneficis del ioga a l'escola, la Gemma Bitriu explica:

- Ha notat molts canvis a l'aula des que aplica el ioga.
- Els infants s'adapten més a tu i tu a ells.
- Ha millorat la concentració i atenció.
- Ha baixat la tensió.
- Ha notat molta millora emocional. Els infants saben gestionar millor les seves emocions.
- La relació entre els infants ha canviat. Els infants es respecten entre ells, perquè ella també els respecta.
- Els infants són més conscients.
- Saben autocontrolar-se.

Totes les persones entrevistades creuen que aplicar el ioga a les aules aporta molts beneficis. Coincideixen que el ioga millora la concentració dels infants, que la relació entre ells canvia. També exposen que saben gestionar millor les seves emocions.

El ioga li ensenyarà a l'infant a relacionar-se amb els seus components cos-ment i a equilibrar-los i a saber servir-se sàviament dels mateixos (Calle, 2014, p.149).

La pràctica del ioga a les aules ajuda els estudiants a canalitzar l'energia i a reafirmar la seva autoestima, a millorar la seguretat que tenen en si mateixos, mostrant-se més sociables i menys agressius i incrementant la seva energia i positivitat. La seva pràctica diària facilita que es disminueixi la seva ansietat, tot augmentant la seva capacitat per afrontar-se a situacions estressants, ajudant a millorar la seva salut (Moratalla et al 2019, p.128).

<p>“Molt, si perquè jo també m’adono que si jo els tracto bé, els respecto, ells també es respecten”</p> <p>“Es va com integrant aquest respecte, o també el fet d’anar sent conscient, d’anar autocontrolant-se , però jo ho vaig veient, van canviant”</p> <p>“Beneficis, molts. A nivell d’atenció i concentració, sobretot. A nivell de gestió emocional, a nivell de consciència, a nivell relacional, a nivell personal d’autocontrol, a nivell grupal en escoltar-nos i respectar-nos més. Jo penso que molts beneficis”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Els infants s’escolten més i es respecten més.</li> <li>- Creu que aplicar el ioga a les aules té molt beneficis.</li> </ul>	
<p><b>• APORTACIONS PERSONALS EN EL MÓN DEL IOGA A L’EDUCACIÓ</b></p> <p>“A mi m’agradava treballar molt a partir de contes a les classes, i fa uns set anys amb unes mestres que anàvem a fer ioga per a adults vam dir “ no hi ha contes de ioga en català perquè no ens fem per nosaltres un conte?” i al final el vam publicar. Després quan vaig estar aquest sis anys fent d’especialista, jo m’inventava contes i normalment m’agradava</p>	<p>Pel que fa a l’apartat d’aportacions personal en el món del ioga a l’educació, la Gemma Bitriu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Va sentir la necessitat de publicar un conte en català sobre ioga.</li> <li>- Li agradava inventar-se contes a partir de valors: el valor de l’amistat,</li> </ul>	<p>Totes les persones entrevistades han anat més enllà en el món del ioga i educació i han creat o aportat els seus propis mètodes o recursos. La Gemma Bitriu ha creat diversos contes de ioga, així com un CD de recursos musicats de ioga a l’aula.</p>

fer contes a partir de molts valors, el valor de l'amistat, el valor de la no violència, de la por, de l'alegria, d'acceptació d'un mateix, a partir del tema que volia tractar m'inventava un conte i a partir d'aquell conte m'inventava la sessió. A l'escola també treballàvem molt per temes, per exemple, treballàvem la prehistòria, llavors a partir de la prehistòria feia tota una sessió de ioga, a cada tema m'inventava una sessió de ioga. A mesura d'anar tenint els nens i fer la sessió m'inventava per tenir-los asseguts cantava una cançó si veia que em funcionava l'anava repetint, i a mesura d'anar fent el dia a dia i veure que als nens els anava bé això, doncs vaig anar creant aquestes cançons. Em passava molt que em llevava a la nit i em venia la cançó, llavors la gravava al mòbil. Tot el que jo he vist al llarg d'aquest anys d'estar en una escola que els nens t'escolten diferent quan cantes, hi ha com una vibració que els enganxa i per això faig començar a fer aquestes cançons. Un dia vaig anar a un concert d'una noia, i li vaig ensenyar les cançons que jo gravava amb la meua veu i li vaig demanar si ho podia convertir en cançons. Aquesta noia me les va transformar en música i a través d'un conegut van gravar el disc. Ha estat molt maco tot el procés però també ha estat una despesa econòmica molt gran”

de la no-violència, poder parlar de la por, de l'alegria, de l'acceptació d'un mateix...

- Va gravar un CD amb recursos musicats a través del ioga (AUM).
- Actualment té més d'un conte publicat. L'últim conte que ha publicat es titula: *El drac LAM i l'estrella*.

### 8.4.3 Entrevista 3

CATEGORIES	QUINES IDEES SURTEN?	COMENTARIS PROPIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONCEPTE DE IOGA</li> </ul> <p>“El ioga és el meu centre, és la manera com jo entenc que em relaciono amb mi mateixa i amb els altres. El fet de ioga es com jo entenc la meva vivència personal, laboral, professional, social per tant és una bombolla gran on jo visc”</p> <p>“El ioga hi és present cada dia, i tot és ioga en el fons. Jo no dic vaig a fer ioga, o ara no faré ioga, o faré una hora o de tres a quatre faré ioga. Si que puc dir, ara faré asanas o meditaré o faré alguna altra pràctica, però el fet de ioga està present tot el dia”</p> <p>“Filosofia de vida, bé és el meu pal de paller. Jo em relaciono a partir d'aquí, la meva vida és això i això és la meva vida. La pràctica física, el ioga no és un esport. És veritat que hi ha una branca del ioga que és asana, però que seria una postura correcte, estable per</p>	<p>En l'apartat Concepte de ioga, la Núria Capdevila exposa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga és el seu centre.</li> <li>- El ioga és la manera de relacionar-se amb ella i amb els altres.</li> <li>- Entén el ioga com una vivència personal, laboral, professional i social.</li> <li>- El ioga hi és present cada dia.</li> <li>- Tot és ioga en el fons.</li> <li>- El ioga és una filosofia de vida, és el seu pal de paller.</li> <li>- El ioga no és un esport, no és només una pràctica física.</li> <li>- L'<i>asana</i> és només un pas per arribar a una altra cos, a un estat de meditació.</li> </ul>	<p>Totes les persones entrevistades consideren el ioga com una filosofia de vida i creuen que el ioga és molt més que una pràctica física.</p> <p>Satyananda (1969) exposa “El ioga és l'art i la ciència de la vida. Té a veure amb l'evolució de la ment i el cos. És per això que el ioga incorpora un sistema de disciplina per promoure el desenvolupament integral de tots els aspectes de l'ésser humà” (p.1).</p>

<p>predisposar-te a la meditació. Llavors, només és un pas per arribar a una altra cosa, no és en sí el sentit que té la postura. Veiem instagram i veiem revistes, amb persones que fan contorsionisme, jo estic agraïda, hi ha companyes meves que diuen “Això no és ioga”, però jo penso que gràcies a aquesta gent el ioga pot arribar a més gent, si això és una visió per obrir més la mirada cap al tipus de ioga real que et serveixi pel teu dia a dia, doncs perfecte”</p>		
<p>• LA PRÀCTICA DEL IOGA</p> <p>“El ioga ensenya moltes coses, diferent és el que jo he après. Quan ho aprens és quan ho interioritzes i quan ho vius, i sí que he après moltes coses. Hi ha però tantes coses per aprendre i millorar... que penso que estic en el camí.</p> <p>El ioga t’ensenya una disciplina, a fluir amb la vida, t’ensenya a acceptar la teva realitat, tot això són ensenyances que estan molt bé i que gent que fa ioga potser no ha après i gent que no sap que és el ioga ho té molt interioritzat a la seva vida, perquè és una</p>	<p>En l’apartat La pràctica del ioga, la Núria Capdevila exposa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga ensenya moltes coses.</li> <li>- Està en el camí d’aprendre i millorar cada dia.</li> <li>- El ioga li ha ensenyat una disciplina, a fluir amb la vida.</li> <li>- El ioga li ha ensenyat a acceptar la seva realitat.</li> <li>- El ioga li ha ensenyat a estar bé amb ella mateixa.</li> </ul>	<p>Totes les persones entrevistades coincideixen en la idea que el ioga els ha ensenyat i els ha aportat moltes coses.</p> <p>Pel que fa a la pràctica del ioga, tal com exposa Satyananda (1969) “Aquest equilibri s’aconsegueix a través de la pràctica d’asanas, <i>pranayamas</i>, <i>mudras</i>, <i>bandhas</i>, <i>shatkarmas</i> i meditació, i és necessari per aconseguir la unió amb la realitat superior” (p.11).</p>

persona conciliadora, pacifista, perquè es cuida el cos físicament, amb aliments saludables i potser aquesta persona és més iòguica que la que fa contorsionisme. M'ha ensenyat bàsicament a estar bé amb mi mateixa”

“Jo hi vaig arribar per una amiga que em va dir que l'acompanyes a una classe d'uns que feien ioga, jo la vaig acompanyar. La meva amiga no hi va tornar mai més i jo en aquell moment tenia 25 anys i ara en tinc 48. En aquell moment de crisi permanent de tot, laboral, personal, amorosa, familiar, em va anar molt bé. Per mi allò era suficient, dormia millor i menjava més bé. Aquest van ser els meus principis. A partir d'aquí han passat moltes èpoques, èpoques que he estat més compromesa, menys, èpoques que va desaparèixer, després va tornar a sortir”

“La meva base és el Hatha, que és una branca del ioga clàssic, perquè la meva formació era de hatha. En la meva pràctica actual tindria poc de hatha i més de mantra ioga, meditació, Jyana ioga, l'estudi de mi mateixa, l'estudi del ioga, d'aprofundir, el karma ioga, el servei als altres perquè ja ser mestra és un servei que

- Va arribar el ioga amb 25 anys, perquè una amiga li va dir que l'acompanyés a una classe de ioga.
- Fa més de 23 anys que practica ioga.
- La seva base és el *Hata ioga*.
- La seva pràctica diària és una barreja de *mantra ioga*, meditació i *Jyana ioga* i ioga nidra.
- El ioga li ha aportat una bona relació amb ella mateixa.

<p>dones a les famílies a la societat i tot això és un ioga més del dia a dia que no pas cada dia posar-me a fer asanas. També hi ha la part del ioga nidra que a mi em va impactar moltíssim, a mi em va transformar. Practico tot això i també el raja ioga que seria on trobaríem els yamas i niyamas”</p> <p>“Una bona relació amb mi mateixa. El que jo penso, el que jo faig o que jo soc, si tens una bona coherència en tot això és un gran benefici que et permet una vida sana i feliç. Si tu tens aquest percepció de la teva vida, ho portes a la vida dels altres i inevitablement segur que transformes alguna cosa de les altres vides”</p>		
<p><b>• IOGA I EDUCACIÓ</b></p> <p>“Va sortir definitivament amb l’educació quan jo vaig començar a fer de mestra al 2013, i vaig pensar “Allò que a mi em funciona, aquí no funcionaria, amb el munt de conflictes, problemes que hi ha? A partir d’aquí va començar tot”</p>	<p>En l’apartat Ioga i Educació, la Núria Capdevila exposa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Va començar a introduir el ioga a l’aula perquè va pensar, allò que em funciona a mi, com no pot funcionar amb els infants?</li> <li>- L’aula és un reflex de la societat.</li> <li>- El ioga hauria d’estar a totes les aules.</li> <li>- El ioga hauria d’estar a tot arreu.</li> </ul>	<p>Tal com exposa Satyananda (2003) “Una educació real consisteix en formar el comportament de la ment i del cervell. Hi ha altres formes d’ensenyament que s’han introduït en les últimes dècades, però es queden curtes respecte a l’educació. En la majoria d’aquests mètodes el veritable procés d’aprenentatge té lloc només a nivell intel·lectual. En canvi, en el sistema iòguic el procés</p>

“L’aula és un reflex de la societat. El ioga hauria d’estar a les aules i a les empreses i a la llar d’avis, a les residències i a tot arreu perquè et permet una millor versió de tu mateixa i en molts espais de la teva vida, cal. Cal quan ets nen, cal a l’adolescència quan et busques i no et trobes, cal a la tercera edat, amb la vellesa, la malaltia. El ioga en tot això ajudaria molt. Abans hi havia molt la religió que ocupava molts espais, ara s’ha perdut la religió i no ha pujat res més. Es veritat que ara el ioga està de moda perquè la gent busca estar millor, busca un benestar per la salut i no patir tant, perquè la gent pateix moltíssim, per les coses que li passen, per les coses que creu que li passaran, llavors això és un patir brutal. El ioga ha d’estar a les aules, i l’alumne el primer que veu és que amb el ioga pot controlar la seva ment, i ja no és tant la ment que el controla amb ell, no són les emocions que el controlen a ell, això és el primer que veu el nen”

“La meva experiència és positiva sempre i quan jo proposi i jo guii però no em faci un tancament de ha de ser així aquesta sessió de ioga. Quan jo faig això, que ha vegades em passa, que vull aconseguir una cosa en

- Cal quan ets un nen, durant l’adolescència, quant ets adults i a la tercera edat.
- El ioga ha d’estar present a les aules perquè l’alumne el primer que veu és que amb el ioga pot controlar la seva ment.
- La seva experiència en aplicar el ioga a les aules ha estat positiva.
- Ha estat positiva sempre que no proposi una sessió que no sigui tancada. Quan vol aconseguir una cosa en concret o anar cap un lloc concret, la seva experiència no ha estat tan bona.
- El grup agafa el que necessita.
- Els nens estan molt connectats amb el ioga i el ioga, jo, els adults i els mestres hem de vetllar perquè aquesta connexió no es perdi.
- Els ioga ha de ser un escut que protegeixi l’infant. Ell en sí ja és iòguic.
- Creu que des del món educatiu si que es posa prou en valor el món del ioga.
- A totes les destinacions on ha estat, han aprofitat la possibilitat d’incorporar el ioga.

d’absorbir el coneixement és espontani i passa en els nivells profunds de la ment” (p.16).

Totes les persones entrevistades coincideixen en la idea que abans d’aplicar el ioga a les aules és important que el practiquis tu, com a docent. Si no, no servirà de res.



concret o anar cap un lloc concret, sinó hi va la meua experiència no és tant bona com hauria de ser, però després penso en realitat, tu ets l'adult i has proposat des de la teua experiència i des de la teua formació de mestra, però el grup ha agafat el que necessita. Per tant, si dius "és que no ha funcionat aquesta sessió", potser és que aquest grup no està preparat per això, ho potser no ho necessita. Si de l'experiència de la sessió en deriva que als nens els hi ha anat bé, a mi també m'està bé, al final és la seva experiència. Els nens estan molt connectats amb el ioga i el ioga, jo, els adults i els mestres hem de vetllar perquè aquesta connexió no es perdi. Ells tenen una capacitat de viure, tenen la joia de viure, de meravellar-se, és una felicitat que els adults perdem. Els adults els hi passem pors, inseguretats i a vegades veus nens que eren molt capaços.

El ioga ha de ser aquest escut que protegeixi l'infant perquè ell ja de per si, ja és ioguic, de per sí, ja té aquesta mirada. Només que féssim això ja seria prou important"

"Jo penso que sí, jo a totes les destinacions on he estat, totes les escoles han aprofitat dins de les seves

- Creu que s'està abandonat l'escola autoritària i magistral i que s'estan començant a integrar totes aquestes tècniques i eines.
- Creu que per aplicar el ioga a les aules calen moltes formacions. Però formacions de veritat.
- Si la gent no té un interès, no serveix de res fer una formació per implementar el ioga a la seva escola.
- Creu que un llibre molt important per començar és el llibre de la Dolors García, *Un aprenentatge per a la vida*.
- Creu que dues bones formacions són el RYE i el projecte del ioga Educa.
- No té cap sentit fer una formació per voler aplicar el ioga a l'aula si tu no hi creus, no ho vius, no ho veus com una necessitat.
- Ho has de viure cada dia, llavors podràs transformar la teua vida i la dels infants.
- Si no t'ha arribat, no ho pots donar.

possibilitats, tant l'escola innovadora, com l'escola de màxima complexitat, han aprofitat que jo era mestra i que jo era professora de ioga. Tots han vist que era un fil per estirar, i tots han vist beneficis, encara que la gent no sàpiga ben bé que fas, jo he tingut molts mestres que han vingut a mirar com treballo, escolten i estant interessats en el tema. Jo penso que s'està deixant l'escola autoritària i magistral, i tothom mira d'integrar totes aquestes tècniques, aquestes eines”

“Jo de formacions, la veritat, moltes formacions i després... Per exemple formació de centre, val la pena valorar si faràs servir aquesta formació, sinó millor no posar-la perquè hi ha moltes formacions i al final el docent s'estressa i no sap massa que fer-ne d'aquesta formació. Per exemple, dir “Volem implementar el ioga en aquesta escola, fem una formació.”, no perquè si la gent no té aquest interès, no veu que hi ha un camí interessant , potser comença llegint un llibre, no comencis una formació perquè no l'acabaràs.

Llibres importants jo penso el de la Dolors García Debesa, un altre llibre Taller de ioga per nens de l'Ariadna Civil, que ve del RYE.

<p>De formació, jo començaria per petit cursos d'estiu de les universitats, cursos d'estiu de ioga, de control d'estrès, de meditació, de moviment en l'aprenentatge. Si veus que t'interessa el RYE és fantàstic, són petits seminaris que pots fer de manera separada i et permet veure com s'integra a la teva vida. Com a formació més especialitzada Yoga per educar. Són dues formacions que es complementen. Aquestes formacions a gent que l'interessi, sí, sinó no cal.</p> <p>Si tu no hi creus, si tu no ho vius, si tu no tens aquesta necessitat o aquesta crida, no té cap sentit fer una formació per voler aplicar el ioga a l'aula. Ho has de viure cada dia i llavors podràs transformar la teva vida, perquè és així, es transforma i pots transformar la dels altres i la pots transportat, es pot rebre. Si no, els infants no reben res, perquè tu no has rebut res. Llavors què dones? Si no t'ha arribat, no ho pots donar”</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• LA PRÀCTICA DEL IOGA A L'ESCOLA I L'AULA</li> </ul> <p>“Mira, el que funciona, és el que tu et sents capaç de fer, això és el que arribarà a l'alumne perquè és el que tu li</p>	<p>En l'apartat La pràctica del ioga a l'escola i a l'aula, la Núria Capdevila exposa:</p>	<p>Les persones entrevistades coincideixen en la idea que tots els passos de <i>l'Astanga Ioga</i> són importants d'introduir-los a l'aula.</p>

transmetràs. Si tu ja vas estressat o col·lapsat no ho transmetràs bé. Si tu tens 45 minuts cada setmana, perfecte, super. Que tens 10 min cada dia, fas una petita càpsula, fes el que puguis, tria'n una potser la que creus que aquest grup necessita. Al matí estem molt adormits i portem molt descontrol d'horaris i potser necessitem una sessió energètica que ens posi les piles per començar a aprendre. Un grup ben mogut potser millor una càpsula de relaxació, de calma. El mètode que facis servir estarà bé, menys és no fer res”

“Els passos els treballo tots menys l'últim, el samadhi. Potser algú altre sí que hi fa una aproximació. Tota la resta sí, namas i niyamas, formar part d'una comunitat, ser conciliador, confiar, ser positiu, tenir bons hàbits... Amb l'asana hi connecten molt, és una asana dinàmica, a través del moviment, del joc... I després el pranayama, que serien treballs de respiració, molt senzills, sense retenció, com la respiració de la lluna, del sol, de l'abella. Després tindriem la part del pratyahara, que seria la relaxació, amb una part de massatge que tant el fem com el rebem, i llavors interioritzem tot el que hem fet, amb Savasana i Dharana, que és la concentració,

- El que funciona a l'aula és el que tu ets capaç de fer. Això és el que arribarà a l'alumne.
- Si tens 45 minuts per fer ioga a la setmana està molt bé, però si només tens 10 minuts al dia, també està molt bé.
- En funció del grup caldrà fer una cosa o l'altra.
- Treballa tots els passos de l'astanga ioga menys l'últim, el *samadhi*.
- Treballa els *yamas i niyamas*. T'ajuden a formar part d'un tot, a ser conciliador, positiu, tenir bons hàbits.
- *Asana*. A través del moviment, del joc.
- *Pranyama*. A través d'exercicis de respiració molt senzills. (Respiració lluna, sol, abella...).
- *Pratyahara*. Treballa la relaxació a partir de massatges.
- *Dharana*. Treballa la concentració, necessària per poder aprendre.
- *Dyana*. A través del mandales, del trataka, de les meditacions creatives...
- Creu que és molt important treballar els *yamas i niyamas* a les aules. Són codis per viure i per conviure.

L'estructura que fa servir de sessió de ioga és molt semblant a l'estructura de sessió del ioga Educa.

necessària per poder aprendre, perquè si no hi ha concentració els aprenentatges se'n van. I també a través dels mandales, del tratak, i també dyana, meditacions creatives, a través dels circuits dels sentits, de caminar descalços, amb audicions, en el cos, etc”

“Sí, perquè són codis per viure i per convida. I si es poden treballar a través del moviment, del joc, és millor que dir-los seu aquí i comporta't. Escolto, veig que estar bé acompanyar l'amic, dir la veritat, i vas veient que això està bé, et fa sentir bé i fa sentir bé els altres”

“Tots els passos de l'*astanga* ioga són importants que els treballem dins les aules”

“Jo vinc de l'estructura del ioga Educa i aquesta estructura és molt clara i és així. Si la faig des del principi fins al final, és atenció, cos, respiració, situació, un sankalpa -frase curta, positiva i veraç, que dono a tots el mateix a l'inici de la sessió-, desbloqueig corporal, asana a través del moviment i del joc, respiració conscient, també, i meditació creativa a través del que hem dit, i període de l'atenció, mantra de tancament.

- Els treballa a partir de jocs i de moviment.
- Creu que tots els passos de l'*astanga* ioga són importants que es treballin dins les aules.
- L'estructura que fa servir per una sessió de ioga a l'aula (45 m aprox) és: atenció, cos, respiració, situació, un sankalpa -frase curta, positiva i veraç, que dono a tots el mateix a l'inici de la sessió-, desbloqueig corporal, asana a través del moviment i del joc, respiració conscient, també, i meditació creativa a través del que hem dit, i període de l'atenció, mantra de tancament.
- Si no té 45 minuts, aplica càpsules meditatives, energètiques, d'*asanes*...

<p>Això seria tot, però si no tinc 45 minuts, que tinc una càpsula, que vull aprofitar, doncs depèn del que vegi, observo, i aplico càpsula meditativa, energètica, del que sigui, d'asanes...”</p>		
<p><b>• IOGA I INCLUSIÓ</b></p> <p>“Jo el que entenc és que el ioga no té característiques per a la inclusió. El ioga és inclusió, repeteixo, el ioga és inclusió. Si tens una mirada iòguica, és una mirada per a la inclusió. Des del punt que penses tu i jo som iguals, el Namasté “la meva llum saluda la teva llum”, si jo no soc superior perquè ara jo soc mestra i tu ets alumne, o tu ets inferior perquè em fas l’entrevista, si som iguals, que ho som, aquesta mirada ja et porta a un treball que automàticament transforma tot el que fas, tot el que perceps, tot el que puguis generar i rebre, és inclusió, no et queda cap més camí. Per tant, és aquest el camí de la inclusió”</p> <p>“Jo parlo amb la tutora, que està en contacte permanent amb les famílies, sap quina és la problemàtica, com es</p>	<p>En l’apartat Ioga i Inclusió, la Núria Capdevila posa de manifest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga no té característiques per a la inclusió.</li> <li>- El ioga és inclusió.</li> <li>- Si tens una mirada iòguica, és una mirada per a la inclusió.</li> <li>- Des del punt que penses que tu i jo som iguals, aquesta mirada et porta a un treball que automàticament tot el que fas, perceps, és inclusió.</li> <li>- Aquest és el camí de la inclusió.</li> <li>- Té en compte els infants amb necessitats específiques de suport educatiu parlant amb la tutora, amb les famílies, amb la mestra d’educació especial i amb els suports externs, EAP, CDIAP...</li> </ul>	<p>Rosales i Vranjes (2009) exposen “ Som com gotes del mar i tots formem part de la mateixa onada, del mateix mar” (p.35)</p> <p>Tal com exposa Serra (2008) “El ioga pot formar part de la nostra vida quotidiana com a eina de salut i desenvolupament integral, respectant i acceptant cadascú tal i com és i possibilitant que es doni un creixement humà de qualitat a partir d’una pràctica constant i respectuosa amb cada realitat, per diversa que sigui” (p.7).</p>

viu i percep aquella situació, i també a través de la mestra d'educació especial, que té els coneixements específics, els altres suports -EAPS i CDIAPS-, entre tots, a mi em passen... Jo no tinc aula però tinc 145 nens i ara ja els conec perquè porto quatre anys a la mateixa escola i pots fer-ne un seguiment. I a través de tot això veiem quins materials hem d'agafar, quins suports, individualitzats o no, què hem de tenir en compte, de pictogrames, del que sigui, perquè pugui agafar els més beneficiosos, o si creiem que ens hem de centrar, només intentem que a través del ioga s'obri una escletxa, una finestra, un portal, fins on es pot arribar”

“Sí, tothom, tothom. Des del bebè, a l'escola bressol. Sense jo tenir els coneixements, ja era la meva manera de ser. Allà ja hi havia un ioga, jo ja feia un ioga i el nadó el rebia. Fins i tot una persona que no es pugui moure, tu pots fer-li un ioga de mans, tu pots fer un ioga mental, i fer ioga amb gent malalta, gent que té una mobilitat reduïda, qualsevol alumne”

“Con a docent-docent, importantíssim. La relació docent-docent d'equip, d'escola, influeix moltíssim a

- Agafa els materials i suports individualitzats en funció de l'infant.
- Creu que tothom pot fer ioga. Des del bebè fins a una persona amb mobilitat reduïda, persones que no es puguin moure, persones que tinguin una malaltia...
- Qualsevol alumne pot fer ioga.
- Les relacions entre docent-alumne, alumne-alumne i docent-docent s'harmonitzen gràcies al ioga.
- El ioga crea una comunitat. El ioga canvia i millora moltes sinèrgies.
- El ioga a l'escola pot afavorir que la relació entre docent-docent canviï molt.
- El ioga és una gota malaia que va calant.

<p>l'alumne. Com està el tutor amb la mestra d'educació especial, com està amb l'equip directiu, com està amb les especialistes, és importantíssim, i és el que pot afavorir el ioga a l'escola. A dins de l'aula, amb els alumnes, però també el que es genera a un nivell més gran, perquè tots som una comunitat. El ioga millora i canvia moltes sinèrgies, sí, sí. Exemples, en porto algun d'apuntat. Dintre l'aula es generen bones sinèrgies, i també a casa, m'arriben molts imputs de les famílies. Em diuen que el nen està més bé, no sé si serà el ioga, però vol ajudar-me. Al final són petites coses que van calant, com una gota malaia”</p>		
<p>• APORTACIONS I BENEFICIS DEL IOGA A L'ESCOLA</p> <p>“La relació entre els infants canvia. T'explico exemples perquè s'entén molt millor. Això que t'explica, a nivell individual i grupal. Estava un dia al patí i n'hi havia un que cridava, estava nerviós, i un altre en postura de lotus, palplantant, i li demano què passa, i em diu que està fent ioga i que per això no l'he picat. Devia pensar que si ho feia es quedaria sense patir, que tots dos</p>	<p>En l'apartat Aportacions i beneficis del ioga a l'escola, la Núria Capdevila posa de manifest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La relació entre els infants canvia.</li> <li>- Els infants canvien a nivell individual i grupal.</li> <li>- Ajuda a gestionar les emocions dels infants.</li> <li>- Els infants ensenyen als docents a fer ioga.</li> <li>- El ioga els dona moltes eines per la vida quotidiana.</li> </ul>	<p>Fer relaxació a l'aula millora totes les habilitats cognitives. Tal com ens comenta Núria Capdevila implementar el ioga a les aules fa que millori la relació entre els infants.</p>



acabarien plorant, la mestra estarà enfadada... I vaig pensar, aquí felicitats! Això és fantàstic, és el màxim a què puc aspirar, que puguin gestionar això i que estigui tan clar que ve del ioga. I un altre exemple de docents a alumne. Jo també m'enfado, també ploro, perquè estaria bé que no m'afectés res, però no és així. I a vegades m'he enfadat i em diuen: Nuri, respira, respira. Són ells el que m'ensenyen a fer ioga a mi! I un altre exemple de com això s'ha extrapolat a la família, em va enviar un vídeo una mare que buscava aparcament, que estava ben nerviosa perquè anaven al metge, i em trobo el nen dient un mantra. I la mare li demana què fa i li contesta: Pensament positiu, mama. Ara és més gran però llavors tenia quatre anys. Ell va pensar: Si la Núria diu que això funciona, pensament positiu, mama! I jo dic, fantàstic. El nen havia fet canviar l'actitud de la mare. Li havia fet entendre que per tenir aquella actitud no trobaria aparcament més fàcil. Per tant, agafa-t'ho bé i si el trobes hauràs d'acabar pagant. I vaig pensar que aquí ja tenim uns mestres en potència que ja ens jubilen! Només per això ja té molt de sentit la meva experiència a l'aula i veure com hi ha aquests canvis positius entre

- Creu que aplicar el ioga a les aules de manera sostinguda farà que hi hagi moltes beneficis.

<p>ells, amb mi i amb les famílies. Ja no es pot demanar res més!”</p> <p>“Jo penso que aquesta pregunta la podem contestar més endavant, perquè ara tot això és relativament nou, i si poguéssim fer una mirada dels que han començat a P-3 i ja han arribat a sisè, aquests nanos tindran més capacitat de gestionar la pressió d’exàmens, de nota, de vida? Seran un adolescents que potser no seran tan dramàtics, tot i que l’adolescència és potent? Veurem, també, si és una extraescolar elitista, quatre que hi creuen, famílies disposades, però donar aquesta eina a un nen de manera sostinguda, jo hi crec molt, i penso que tindrà una beneficis, ara ja els estem veient a preescolar, i quan feien primària me’ls trobava pels passadissos i em deien; ja no vens a fer ioga? Però ara això tindrà una continuïtat, i penso que tindrem beneficis, hi crec”</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>APORTACIONS PERSONALS EN EL MÓN DEL IOGA A L’EDUCACIÓ</b></li> </ul>	<p>En l’apartat Aportacions personals en el món del ioga a l’educació, la Núria Capdevila posa de manifest:</p>	<p>Totes les persones entrevistades han creat projectes per fomentar el ioga a les aules, en aquest cas, la Núria té un <i>blog</i> de ioga i un <i>instagram</i> on penja tot allò que fa a l’aula.</p>

“No sé quin any posa que vaig començar. Ara no hi escric. Va haver-hi una era de digitalització escrita, i des de l’Xtec es va impulsar que els educadors fessin blocs. Ara hem passat a una era fotogràfica, a l’instagram, que és on jo penjo cada setmana la meva feina. Potser fins i tot ja ha passat l’era d’instagram i estem a la de tik-tok. T’has d’anar adaptant, ara el blog ja ha quedat obsolet. Jo el feia per a mi i em va anar bé per tenir una estructura, un treball, una documentació, i a vegades encara el consulto. Però era molta feina. I ara veig que amb l’instagram penjo una foto i tinc la capacitat de recordar si allò va funcionar. Després vaig fer vídeos durant la pandèmia i vaig quedar parada de tot l’alumnat que va seguir els vídeos”

- Va decidir començar a escriure el blog de ioga arran que l’Xtec la va impulsar a fer-ho.
- El blog li servia per a ella, per poder tenir una estructura, un treball, una documentació.
- Ara ha canviat la seva plataforma, per l’instagram. Allà comparteix fotos del treball de ioga realitzat a l’aula amb els infants.

#### 8.4.4 Entrevista 4

CATEGORIES	QUINES IDEES SURTEN?	COMENTARIS PROPIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONCEPTE DE IOGA</li> </ul> <p>“El ioga és una filosofia de vida i de creixement personal, t’ajuda a veure les coses des d’una altra perspectiva, a acceptar-les tal com són, et fa prendre consciència del moment present”</p> <p>“El ioga és una forma de creixement personal i d’autoconeixement que ens ensenya a fer-nos responsables de nosaltres i ens dona recursos per anar millorant com a persones”</p>	<p>Segons la Dolors García el ioga és:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una filosofia de vida i de creixement personal.</li> <li>- El ioga ens ajuda a connectar amb el moment present.</li> <li>- És una font d’autoconeixement.</li> <li>- Ens ajuda a acceptar les coses tal com són.</li> <li>- Ens dona recursos per anar millorant com a persones.</li> </ul>	<p>Per a ella el ioga també és una filosofia de vida.</p> <p>Tal com exposen Rosales i Vranjes (2008) “El ioga és una eina que ens ajuda. Ens fa més flexibles- de cos i de ment-, més serens i més capaços de controlar les nostres emocions (p.23).</p> <p>Tal com exposa Or Haleluyia (2020) “El ioga es basa en una filosofia i pràctica davant la vida que et permet actuar, parlar i pensar des d’una ment més serena i arrelada en l’amor profund cap a la vida en totes les seves manifestacions” (p.12).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• LA PRÀCTICA DEL IOGA</li> </ul> <p>“Faig ioga i meditació a nivell personal i dono classes de ioga”</p>	<p>La Dolors García:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fa més de 40 anys que practica ioga.</li> <li>- Actualment dona classes de ioga i practica meditació a nivell personal.</li> </ul>	<p>L’estil de ioga que practica la Dolors García és el <i>hata ioga</i>.</p> <p>Tal com exposa Lan (2016) “El <i>hata ioga</i> és a dir, el ioga de les postures, és el mètode de ioga que treballa el cos físic per a facilitar</p>

<p>“Fa 40 anys, vaig començar anant a classes de ioga per embarassades i em va captivar”</p> <p>“Practico Hatha ioga, és amb el que vaig començar i m’agrada. També és el més tradicional”</p> <p>“M’ajuda a estar més tranquil·la, a ser més conscient i a poder gestionar millor les situacions que es presenten en el dia a dia”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L’estil de ioga que practica és el <i>hatha ioga</i>.</li> <li>- El ioga l’ajuda a poder gestionar millor les situacions, a estar més conscient i tranquil·la.</li> </ul>	<p>la meditació i que involucra la respiració per despertar l’energia vital en el cos” (p.26).</p>
<p><b>• IOGA I EDUCACIÓ</b></p> <p>“El ioga i qualsevol tècnica d’autoconeixement o d’introspecció, són molt importants ja que ens serviran per a la vida. Hem d’educar la ment i el cor, no n’hi ha prou en ensenyar les matèries curriculars”</p> <p>“No tothom sap com incorporar el ioga a l’aula i els seus beneficis. Cal fer formació abans d’introduir-lo a l’aula”</p> <p>“Formació reconeguda sobre l’aplicació del ioga a l’educació”</p>	<p>Segons la Dolors García:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- És molt important que el ioga s’introdueixi a les aules. No n’hi ha prou en ensenyar continguts, sinó que hem d’educar la ment i el cor.</li> <li>- Cal que el docent tingui una formació reconeguda sobre l’aplicació del ioga a l’aula per poder introduir el ioga a l’aula.</li> <li>- No només els docents podem ensenyar el ioga als infants, les famílies també ho poden aplicar a casa.</li> </ul>	<p>Tal com exposa Rosell (2021): “L’educació no és ètica ni cultura. La bona educació neix de dins de la persona. És important saber que hem d’aprendre a estar, a parar i sentir-nos, per connectar amb la nostra realitat a tots els nivells” (p. 40).</p> <p>La Dolors García ha exposat que tots eduquem i que no només els docents podem ensenyar el ioga als infants, sinó que les famílies també en són part implicada.</p>

<p>“Els pares també ho poden aplicar a casa, no oblidem que tots eduquem”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tots eduquem.</li> </ul>	
<p>• LA PRÀCTICA DEL IOGA A L'ESCOLA I L'AULA</p> <p>“És important introduir-lo en diferents moments del dia. Els exercicis són curts i senzills, el més important és que vagin agafant l'hàbit. També es poden fer sessions més llargues, segons l'objectiu que et proposes”</p> <p>“Yama i niyama, per treballar les relacions amb els altres i amb un mateix, la respiració (pranayama), la relaxació (pratyahara), la concentració (dharana) i la meditació (dhyana)”</p> <p>“Sí, són la base del yoga. Els yama, formen un codi de conducta ètica i social encaminada cap el món que ens envolta i els niyama, són un codi de conducta personal, d'autoconeixement. L'objectiu és despertar la consciència de ser un mateix sense deixar d'estar atent a l'altre”</p>	<p>Segons la Dolors García:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga s'ha d'introduir en diferents moments del dia.</li> <li>- Exercicis curts i senzills.</li> <li>- Segons l'objectiu, es poden realitzar sessions més llargues.</li> <li>- <i>Yama i niyama</i>. Treball de relació amb els altres i amb tu mateix.</li> <li>- <i>Pranayama</i>. Respiració</li> <li>- <i>Pratyahara</i>. Relaxació</li> <li>- <i>Dharana</i>. Concentració</li> <li>- <i>Dhyana</i>. Meditació</li> <li>- El <i>yama</i> i <i>niyama</i> són la base del ioga.</li> <li>- <i>Yama</i> codi de conducta ètica.</li> <li>- <i>Niyama</i>. Codi de conducta personal.</li> <li>- Ser un mateix sense deixar d'estar atent a l'altre.</li> </ul>	<p>El savi Patañjali va exposar de manera detallada una estructura tècnica per aconseguir l'estat del ioga. Aquesta estructura està formada per vuit graus, que es coneixen amb el nom d'<i>astanga</i> ioga. Segons Digambarananda (1997) “El practicant ha de perfeccionar cada un d'aquests vuits passos per arribar finalment a l'alliberació” (p.29).</p> <p>Tal com exposen les altres persones entrevistades, tots els passos de <i>l'astanga</i> ioga són importants.</p>

<p>“Tots són importants i s’han d’anar treballant poc a poc. Al principi, es pot començar per una relaxació, una respiració, exercicis senzills de desbloqueig del cos i alguna postura senzilla”</p> <p>“El joc, els contes, les històries, les cançons, són apropiades per introduir el ioga de forma divertida. Però es poden introduir petits exercicis en qualsevol moment del dia, quan els alumnes ho necessitin”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tots els passos de l’astanga ioga són importants.</li> <li>- Els jocs, els contes, les històries o les cançons. Activitats apropiades per introduir el ioga de forma divertida.</li> <li>- Els petits exercicis s’introdueixen quan els alumnes ho necessiten. Pot ser en qualsevol moment del dia.</li> </ul>	
<p><b>• IOGA I INCLUSIÓ</b></p> <p>“Recordo un nen hiperactiu que gestionava els seus impulsos amb un exercici senzill de ioga”</p> <p>“El ioga parteix de la base que tots som iguals i que formem part d’un tot”</p> <p>“Depèn de la necessitat de cada infant, es poden fer adaptacions”</p> <p>“Sí, com he dit abans, s’adapten els exercicis a les necessitats i a l’edat dels alumnes”</p>	<p>Segons la Dolors García:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nen hiperactiu que gràcies a un petit exercici de ioga gestionava el seus impulsos.</li> <li>- Tots som iguals.</li> <li>- Tots formem part d’un tot.</li> <li>- S’adapten els exercicis a les necessitats i a l’edat dels alumnes.</li> <li>- Bon clima d’aula gràcies a la comunicació, l’escolta, els silenci o el respecte.</li> </ul>	<p>Rosell (2021) afegeix: “Tots tenim qualitats meravelloses, encara que siguem diferents. No hi ha discriminació, no hi ha races ni creences, el ioga no té cap afiliació. El ioga és internacional. És interessant i increïble el fet que és una ensenyança transmesa per persones diverses i que tots viuen la vida a través de trobar-se internament amb ells, amb la seva ànima. Així és com tots captem la mateixa Realitat” (p.274).</p>

<p>“Sí, ja que es procura crear un bon clima d’aula, a través de la comunicació, de l’escolta, del silenci, el respecte, la resolució de conflictes, la relaxació, etc”</p>		
<p><b>• APORTACIONS I BENEFICIS DEL IOGA A L'ESCOLA</b></p> <p>“Ensenya als alumnes a treballar en equip i de forma relaxada, els ajuda a concentrar-se, a conèixer-se millor, a treballar les emocions, serveix per prevenir conflictes, aprenen a fer-te responsable dels seus actes”</p> <p>“Els alumnes estan més atents, més relaxats, els ajuda a treballar el silenci, a aprendre millor i estan més contents, hi ha més cohesió de grup, es treballen els valors, la confiança, l’autoestima. Els ensenya a estar més atents i afavoreix l’aprenentatge”</p> <p>“Aprenen a gestionar millor les emocions, els conflictes, a fer-se responsables d’ells mateixos i dels altres i això fa que vagi millorant l’ambient de la classe”</p>	<p>Segons la Dolors García, els beneficis d’introduir el ioga a l’aula són:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga ensenya als alumnes a treballar en equip de forma relaxada.</li> <li>- Els ajuda a concentrar-se, a conèixer-se millor i a treballar les emocions i els valors.</li> <li>- Serveix per prevenir conflictes.</li> <li>- Aprens a fer-te responsable dels teus actes.</li> <li>- Alumnes més atents i relaxats.</li> <li>- Aprenen millor.</li> <li>- Estan més contents.</li> <li>- Millor cohesió de grup.</li> <li>- Millora la confiança</li> <li>- Millora l’autoestima.</li> <li>- Els ensenya a estar més atents i això afavoreix l’aprenentatge.</li> </ul>	<p>Totes les persones entrevistades coincideixen que el ioga ajuda als infants a conèixer-se millor, a treballar les emocions o a estar més concentrats i relaxats.</p> <p>Tal com exposa Calle (2014) el ioga aporta una millora del comportament dels infants, una millor concentració i una millor gestió de les seves emocions. La filosofia del ioga es basa en el respecte, la no violència, l’amor i la comprensió, això és el que n’obtenen els infants. També hi ha millores físiques, els infants guanyen un millor equilibri i flexibilitat. A més a més, els infants aprenen a respirar i a relaxar-se.</p>



<p>“Els ajuda a prendre consciència del cos i de la respiració, aprenen a gestionar les emocions. Calma i relaxa la ment i el cos, afavoreix el descans a l’aula. Serveix per augmentar el to vital. Desenvolupa la memòria i la concentració. Afavoreix la imaginació i la creativitat. Disminueix l’agressivitat i milloren les relacions entre l’alumnat, afavoreix l’aprenentatge”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Millor gestió de les emocions i dels conflictes.</li> <li>- Millora l’ambient de classe.</li> <li>- Prenen consciència del cos i de la respiració.</li> <li>- Calma i relaxa la ment i el cos.</li> <li>- Afavoreix el descans a l’aula.</li> <li>- Augmenta el to vital.</li> <li>- Desenvolupa la memòria i la concentració.</li> <li>- Afavoreix la imaginació i creativitat.</li> <li>- Disminueix l’agressivitat.</li> <li>- Millora de les relacions entre alumnes.</li> </ul>	
<p>• APORTACIONS PERSONALS EN EL MÓN DEL IOGA A L’EDUCACIÓ</p> <p>“Vaig veure que tot el que havia après i experimentat, que m’anava bé a mi i als alumnes, ho tenia que transmetre a altres professionals de l’educació, perquè poguessin incorporar-ho a l’aula com una eina més d’aprenentatge dins el currículum escolar”</p>	<p>Segons la Dolors García:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Va sentir la necessitat de transmetre als altres professionals de l’educació allò que ella havia après i experimentat i que havia anat tant bé als seus alumnes.</li> <li>- Volia que els altres docents poguessin incorporar el ioga com una eina més d’aprenentatge dins el currículum escolar.</li> </ul>	<p>La Dolors García, així com les altres persones entrevistades, va sentir la necessitat de transmetre als altres allò que havia après. Actualment té un llibre escrit que és un gran referent dins el món del ioga i dins el món de l’educació. <i>El ioga: Un aprenentatge per a la vida.</i></p>

<p>“El llibre consta d’una part teòrica i una part pràctica. A partir d’aquí, tenen molts recursos per començar a aplicar el ioga a l’aula”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El seu llibre consta d’una part teòrica i una part pràctica.</li> <li>- En el llibre hi ha molts recursos per aplica el ioga a l’aula.</li> </ul>	
---	--	--

#### 8.4.5 Entrevista 5

CATEGORIES	QUINES IDEES SURTEN?	COMENTARIS PROPIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• CONCEPTE DE IOGA</li> </ul> <p>“Per mi el ioga és una via de creixement personal, una via de descoberta i d’evolució”</p> <p>“El ioga va molt més enllà d’un treball físic, tot i que el cos acumula molts bloquejos i el treball físic ajuda molt a alliberar-lo, però evidentment el treball físic és la punta de l’iceberg, el ioga va molt més enllà. A mesura que vas practicant ioga t’adones que és una filosofia de vida, més que res que el vas practicant i et vas</p>	<p>En l’apartat de Concepte de ioga, Màrcia Cecchini posa de manifest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga és una vida de creixement personal.</li> <li>- El ioga és una via de descoberta i evolució.</li> <li>- El ioga va molt més enllà d’un treball físic.</li> <li>- El ioga és una filosofia de vida.</li> <li>- El ioga et transforma.</li> <li>- El ioga forma part de la teva manera de fer, de menjar, de vestir, de consumir.</li> </ul>	<p>Com la resta de persones entrevistades, coincideixen en la idea que el ioga és una filosofia de vida, de creixement personal i que va molt més enllà d’un treball físic.</p> <p>Sivananda (2008) defineix el ioga com la integració i harmonia entre el pensament, les paraules i les accions o entre el cap, el cor i les mans (Sivananda, 2008, p.17).</p>

<p>sensibilitzant. Jo crec que et va transformant, ja no és que vas un dia a classe, forma part de la teva sadhana, de la meditació del matí i del vespre, de la teva manera de menjar, de vestir, de la manera de consumir, de què compres i què no compres, de la manera d'estar a la natura, els valors, ho va transformant tot, com una pluja fina. Va transformant-te de dins a fora, jo crec”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga et va transformant de dins a fora.</li> </ul>	
<p>• <b>LA PRÀCTICA DEL IOGA</b></p> <p>“En aquests moments el ioga ocupa el cent per cent de la meua vida. Actualment imparteixo classes de ioga al meu centre, Aura Ioga, a més del projecte Lotus a les escoles i la formació de professor de ioga, que també formen part del meu dia a dia. Fins fa poc, com que soc psicòloga, també tenia una consulta de psicologia, però al juny la vaig tancar perquè no donava l'abast amb tot, per tant ara el ioga és la meua vida, professional i personalment. Per temes també de salut he de treballar el ioga a diari. El ioga forma part de la meua feina, però també de la meua vida diària”</p>	<p>En l'apartat de La pràctica del ioga, Màrcia Cecchini posa de manifest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ioga ocupa el cent per cent de la seva vida.</li> <li>- Actualment imparteix classes de ioga al seu centre, Aura Ioga.</li> <li>- Porta el projecte Lotus a les escoles.</li> <li>- És professora a la formació de professor de ioga.</li> <li>- El ioga forma part de la seva feina, però també de la seva vida diària.</li> </ul>	<p>M'agradaria explicar que la seva mare ha tingut el reconeixement de Swaminini, després de més de 50 anys de vida dedicada al ioga. És la meua professora de ioga i mestra de vida. La seva filla, tal com m'ha explicat a l'entrevista, va néixer amb el ioga a casa.</p>

“Què m’ha ensenyat el ioga....? El problema és que jo no tinc una barrera definida, abans del ioga i després del ioga, saps.... Per mi és com una línia contínua, sí que és veritat que els darrers anys la implicació ha estat molt més. Et podria dir el que m’ensenyava ara o el que em continua ensenyant; és a sortir una miqueta de patrons, de visions limitades, de condicionaments, a tenir una mirada més calmada i més panoràmica, és potser, el que em dona ara el ioga. Jo crec que el ioga és aquesta, com una ment més calmada i més dissociada, bé dissociada tampoc és la paraula... menys arrastrada per les circumstàncies, per les rutines o per als estímuls externs, com més calmada i més estable, tot i que passi el que passi, et dona aquesta fortalesa i serenitat”

“El món del ioga a format part de la meua vida, sempre. La meua mare va començar a practicar ioga quan jo acabava de néixer o just després de la seva baixa maternal. Les meves entrades i sortides del ioga, de petita practicava molt més, entrava molt a les classes de la meua mare i anava a seminaris amb la meua mare. Quan vaig estudiar la carrera llavors vaig

- Per a ella el ioga és com una línia contínua. No té una barrera definida abans del ioga i després del ioga.
- Ara el ioga l’ensenyava a sortir dels seus patrons
- L’ensenyava a eliminar visions limitades i condicionaments.
- El ioga l’ensenyava a tenir una mirada més calmada i més panoràmica.
- El ioga l’ensenyava a estar més estable.
- El ioga li dona fortalesa i serenitat.
- El món del ioga ha format part de la seva vida sempre. La seva mare és professora de ioga.
- De petita ja entrava a les classes de ioga de la seva mare.
- L’any 2003 es va treure el títol de professora de ioga.
- El tipus de ioga que practica és un ioga integral.
- És un ioga que engloba diversos tipus de ioga.
- Va estar dos anys molt malalta i està convençuda que sense el ioga no sap si se n’hagués sortit.

començar també la meua carrera artística, vaig dedicar molts anys al ball esportiu, vaig sortir una miqueta tot i que continuava utilitzant forces eines per sostenir la pressió de la competició que era bastant forta i potser quan vaig entrar més conscient i més en una edat adulta va ser a partir de l'any 2003.

A partir del 2003, llavors ja vaig començar a practicar de forma molt més constant i em vaig treure el títol de professora de ioga i vaig anar encadenant una miqueta més”

“El tipus de ioga que practiquem al centre és una ioga integral i és un ioga que engloba diferents tipus de ioga i d'aquesta manera dona diferents vies de riquesa. És un treball de fluir a tots, potser a un l'interessa més el treball de meditació, un altre el raja ioga, el ioga nidra a un altre potser li agrada més el ioga de l'energia treballar més amb els mantrés o treballar més amb el txacres, una altra persona potser li agrada més tot el treball de hatha ioga , que també li posem molt d'èmfasis en el treball de hatha ioga. És una miqueta una mirada integral però també amb aquesta finalitat, totes les classes tenen una finalitat d'autodescoberta,

- Esta convençuda que va superar la malaltia gràcies al ioga nidra.
- Gràcies a la pràctica del ioga té molta salut física i mental.
- Els beneficis que el ioga li ha aportat és molt equilibri emocional

de reconèixer com estàs i d'observar si la pràctica et produeix algun tipus de transformació i acabant reconeixent l'eina que després tu puguis utilitzar per canviar diferents estats o coses que no t'afavoreixin o diferents patrons”

“Vaig estar dos anys molt malalta, 6 mesos amb febre, 6 mesos malalta com si tingués grip durant sis mesos al llit i jo no sé si me n'hagués sortit sense les eines del ioga perquè sí que ... arrel de la carrera tens una mica de bagatge o d'eines però bé, jo estic convençuda que jo vaig superar la malaltia gràcies al ioga nidra, és que jo ho sento”

“D'entrada tinc molta salut, jo crec que bona part de la meva salut que puc anar mantenint és gràcies a la pràctica del ioga, la salut física i també evidentment salut mental, jo crec que l'equilibri emocional i la salut mental, perquè la vida a vegades apreta més fort o menys i jo també ... tampoc he tingut una vida fàcil. El Jordi el meu marit va estar quatre anys vivint a l'estranger, els nens eren petits, la feina , la consulta, el ioga, el projecte Lotus, jo crec que si no hagués

<p>tingut les eines del ioga i la sadhana, no només és tenir les eines sinó aplicar-les, si no hagués tingut aquestes eines no crec que hagués sortit més o menys estable de tot plegat”</p>		
<p>• <b>IOGA I EDUCACIÓ</b></p> <p>“Sí, totalment necessària”</p> <p>“Els nanos van sobre estimulats, estant perdent l’essència del que som, la connexió amb la natura. Totes les mestres amb les que he estat en contacte coincideixen que ara amb el tema de la Covid, els nens encara s’han accelerat més, han estat moltes hores connectats a les tauletes, hi havia pares que durant el confinament feien servir les tauletes com a cangurs. És important treballar amb els nens, els mestres i les famílies. Ensenyem als nens a connectar amb el cos, a sentir-se el cos, a sentir la informació visceral, que</p>	<p>En l’apartat Ioga i Educació, Màrcia Cecchini posa de manifest:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La presència del ioga a les aules és totalment necessària.</li> <li>- Els infants estan sobre estimulats, estan perdent l’essència del que són, de la connexió amb la natura. És important introduir el ioga a les aules.</li> <li>- Creu que és important treballar amb els nens, els mestres i les famílies.</li> <li>- És important que els infants aprenguin a relaxar-se, coneguin les eines de respiració,</li> </ul>	<p>Nijaranjanananda exposa (2009) “Imagineu-vos què passaria si s’ensenyés ioga a totes les escoles del món, tal com ensenyem matemàtiques o ciències. La gent jove de tots els llocs del món estaria equilibrada, sana i feliç, seria perceptiva i comprensiva, estaria amb bona forma física i mental. Seria conscient del seu propi potencial i més capaç per desenvolupar-lo” (p.46).</p> <p>En l’informe Delors (1996) exposen “ L’educació ha de contribuir al desenvolupament total de cada individu, és a dir, esperit i cos, intel·ligència, sensibilitat, sentit estètic, responsabilitat personal i espiritualitat” (p.102).</p>

és la informació que t'explica com estàs a nivell emocional. Has de saber que t'està dient el cos per després posar-hi una paraula i per després poder fer una demana, és la primera via. Has de saber que pots activar la teva resposta de relaxació quan ho necessitis, si tens una audició, si tens un examen, pots relaxar i el teu rendiment serà millor. Hi ha d'haver ja a l'educació bàsica per a mi super important que coneguin les eines de la respiració , que sàpiguen regular el seu sistema nerviós central amb l'ajuda de la respiració. De la mateixa manera que se'ls ensenya l'alimentació, o se'ls ensenya la importància de fer exercici físic, això hauria de formar part de l'educació bàsica”

“Me'n recordo que en aquesta prova pilot concretament, un nen quan vam acabar de fer una relaxació, es va aixecar i va voler compartir un moment amb mi i em va dir **“Escolta'm , jo aquest lloc on he estat ara no hi havia estat mai a la vida. Jo no sabia que això existia. Has de venir a casa meva i explicar-li a la meva mare que això existeix”**

sàpiguen regular el seu sistema nerviós i les seves emocions.

- Creu que de la mateixa manera que se'ls ensenya la importància de l'alimentació o de l'exercici físic, el ioga hauria de formar part de l'educació bàsica.
- La seva experiència en aplicar el ioga a les aules és molt bona
- Un infant li va dir: Escolta'm , jo aquest lloc on he estat ara no hi havia estat mai a la vida. Jo no sabia que això existia. Has de venir a casa meva i explicar-li a la meva mare que això existeix”.
- Ha viscut experiències impressionants en aplicar el ioga a les aules.
- Aquell infant ja sap que aquella realitat existeix i no se'n oblidarà mai més.
- Creu que el ioga es posa prou en valor en funció de la línia de l'escola.
- Hi ha docents que s'involucren molt i ho apliquen a l'aula i en canvi, hi ha docents que no ho apliquen mai.



“Clar, són experiències impressionant... això era un nen de cinquè em sembla. Són experiències de relaxació que vam fer uns deu minuts, com a molt perquè no aguanten gaire més i sobretot si són nens que no estan entrenats. Dius guaaau. que bé. L'experiència de relaxació que va tenir aquest nen va ser molt important per a ell. De fet totes les mestres em deien que era un nen molt ansiós, mogut, molt agitat.. clar va entrar en una altra realitat i ell ara ja sap que aquesta altra realitat existeix i no se n'oblidarà mai més. I potser necessita que la seva mare també ho sàpiga però potser no ho sabrà mai però ell, ja ho sap. Doncs és molt probable que una experiència així, t'ajudi perquè si un dia aquell infant està molt alterat recordi d'allò amb el que va connectar i que pot canviar el seu sentiment i connectar amb aquell lloc tan bonic que va descobrir, d'aquesta manera podrà veure les coses amb més claredat i això és molt gratificant”

“L'experiència és molt bona, molt bona”

- Creu que la formació que caldria donar als docents és una que s'enfoqui des de la basant psicoeducativa. On ensenyi als infants a millorar la concentració i el rendiment. On els ensenyi els valors, autoconeixement, el contacte amb l'entorn...
- S'ha d'apostar per una educació més integral, més completa.
- Un gran matemàtic també ha de ser capaç de gestionar-se emocionalment.

“Això depèn, depèn molt de la línia de l'escola. Les escoles que sol·liciten el nostre projecte tenen una línia bastant propera a aquest tipus de treball.

Dins de la mateixa escola, depèn molt dels mestres, n'hi ha que s'involucren molt, que apliquen les càpsules, que sistematitzen les pràctiques. En canvi n'hi ha que no ho apliquen mai, tot i que el projecte ja fa anys que està dins de l'escola. N'hi ha que d'entrada mostren molta reticència i després de vivenciar-ho ( perquè els profes fan les mateixes sessions que els nens, però adaptades a l'adult), veus que comencen a fer un treball personal, encara que no ho apliquen directament a l'aula fent les càpsules.

Les escoles que s'interessen, potser és un quart de les escoles de Manresa. Dins d'aquest quart un 70 per cent està implicat i valora tot aquest tipus de treball i un altra 30, no”

“Quan nosaltres anem a les escoles i proporcionem formació als mestres ho enfoquem sobretot des del basant psicoeducatiu, ho vinculem al tema de millorar la concentració, de millorar el rendiment. Hi ha una part que tenim organitzada per competències. Hi ha una de

les competències on gairebé hi ha bona part de tot el treball que fem, tot el tema de valors, d'autoconeixement, el contacte amb l'entorn, tot això és cent per cent el que estem fent. Durant aquest anys, el projecte ha sigut tot un procés d'adaptació i de canvis.

Hi ha hagut algunes coses que hem intentat neutralitzar, no treient la profunditat de la pràctica però sí deixant d'estigmatitzar. Per exemple, l'OM el cantàvem al principi , fèiem treballs d'Om i l'hem anat deixant de fer perquè semblava que els nens arribaven a classe i es posaven en aquesta postura i no entenien exactament el que anàvem a treballar. Els mestres es quedàvem amb els ulls en xirivites quan començàvem a cantar els OMS. Llavors vam començar a explicar que era l'OM. Ara està acceptat i ningú surt de classe”

“És aquest idea de fer una educació més integral , més completa. Està molt bé que aprofundim amb les mates i això ens dona un bagatge i ens dona un entrenament molt necessari però el gran matemàtic també ha de ser capaç de gestionar-se emocionalment”

<p>• <b>LA PRÀCTICA DEL IOGA A L'ESCOLA I L'AULA</b></p> <p>“Nosaltres el que fem és aplicar el ioga a les aules, juntament amb la gestió emocional i pràctiques curtes, breus aplicades a la quotidianitat d’atenció plena. El projecte no és només ioga, sinó que té aquestes tres potes: ioga, psicologia i mindfulness. Hi ha la sessió cos, on treballem molt el cos i la respiració, que aquí clarament tot són eines del ioga. Hi ha la sessió cap, on treballem eines del mindfulness, seria l’equivalent a les practiques meditatives del ioga. HI ha la sessió cor, on treballem la gestió emocional amb eines de psicologia, seria l’equivalent a les practiques iògiques d’observació, d’escola activa, de comprensió. Tenint en compte aquestes tres potes, aquest conjunt de pràctiques les trobo super necessàries”</p> <p>“Amb el nostre projecte el que tenim establert és que els especialistes entrem a les aules tres cops l’any, tres cops dues hores, tres vegades una cada trimestre.</p>	<p>En l’apartat La pràctica del ioga a l’escola i l’aula, Màrcia Cecchini exposa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplica el ioga a les aules juntament amb la gestió emocional i les pràctiques curtes aplicades a la quotidianitat d’atenció plena.</li> <li>- Aplica el ioga a través de tres sessions. Una sessió cos (treball del cos i la respiració), sessió cap (treballen pràctiques meditatives), sessió cor (gestió emocional).</li> <li>- És important fer un bon treball amb els claustrals.</li> <li>- Els docents vivencien les pràctiques que realitzaran els alumnes.</li> <li>- Faciliten material per tal que el docent pugui aplicar el ioga a les aules.</li> <li>- Aplica els <i>yamas</i> i <i>niyamas</i> amb el treball de la pràctica de comunicació no violenta, la parla correcta, l’escolta correcta, l’acció correcta. Treballa els valors.</li> </ul>	<p>És interessant veure com porten a terme el projecte Lotus a l’escola. La resta de persones entrevistades són docents i alhora practicants de ioga, que han sentit la necessitat de portar a les aules allò que experimentaven fora d’elles. En aquest cas, la Màrcia no té l’experiència a les aules com a docent, però és molt important que gràcies a projectes com aquests el ioga es pugui aproximar a les aules i a més infants.</p>

També fem un treball amb els claustrs, la idea és que els claustrs a part de vivenciar el ioga, tinguin també un material al seu abast per poder treballar-ho, els hi proporcionem unes petites càpsules gravades. Aquest treball amb el claustre és importat, si el claustre es consciència faran una bona sistematització de les pràctiques. Et trobes que hi ha aules que estan treballant super bé o escoles que ho tenen molt integrat i tot el claustre ho fa bastant i altres escoles que bé, pensen que ho facin els nens, et deixo els nens, els fas la sessió i fins a la propera d'aquí a tres mesos no els tornes a veure. Depèn molt de l'escola i dels professors, ja et dic n'hi ha que ho apliquen a diari, d'altres que quan veuen que als companys els funciona ho comencen a fer.... bé, aquí estem plantant llavors com diem nosaltres”

“Yamas i Niyamas directament no en parlem, però si que als joves i als nens i nenes que ja estan a tercera fase, això vol dir que ja fa tres anys que estant treballant, comencem a fer la pràctica de comunicació no violenta que és bàsicament, la parla correcta, l'escolta correcta, l'acció correcta, comencem a

- Treballa les *asanes, pranayama, dharana i dihana*.
- Els *yamas i niyamas* són presents tota l'estona.
- Creu que tots els passos de l'*astanga ioga* són important de treballar.
- Adapta les pràctiques en funció de cada nivell.
- A les sessions treballa els valors, l'autoconeixement, la gestió emocional, la respiració i el coneixement del cos.
- Creu que una sessió ha d'estar dissenyada en funció de l'edat i dels objectius que vulguis aconseguir de manera diferent.
- Quan es treballa amb infants més petits en les sessions hi ha d'haver-hi molt joc i material. Les pràctiques són curtes i el treball és sempre molt dinàmic.
- Quan els infants són més gran les pràctiques es van allargant i s'aprofundeix més.
- Els objectius específics i generals són els mateixos pe a cada etapa però es treballa molt diferent.

treballar un tema de valors però mai sota el nom de yamas i niyamas, però si que estem treballant amb els de tercera fase i quarta fase el tema de valors perquè ja és una cosa que requereix una miqueta més de maduresa i ho fem més endavant quan ja portem més temps de pràctica.

El treball d'asanes és fa des de el principi i de forma transversal, pranayama també. Dharana i dihana també, o sigui treball de concentració i d'atenció és fa a la sessió cap. Ho treballem de mil maneres diferents de forma continua. També fem petites pràctiques meditatives, que segons l'edat es van adaptant. A cicle mitjà i a cicle superior, ja comencem a treballar sobretot amb els de cinquè i sisè petites pràctiques meditatives de forma formal, d'interiorització i la veritat és que molt bé. El tema de valors ja et dic ve més tard i amb un altre format que no es diu yamas i niyamas, però la resta asana, pranayama, dharana i dihana hi son des del principi”

“Sí, si. El nostre projecte de de l'ajuntament es presenta molt com un projecte laic i tot i que entem que el ioga no té cap ideologia al darrera, si que un postulat

<p>de valors sona molt com els deu manaments , saps, i no ho verbalitzem així ni ho presentem així. Si que és cert que te'ls vas trobant tota l'estona perquè la no violència, dir la veritat, es que va sortint a cada sessió. No estàs dient que estàs treballant un yama en concret però a la que hi ha una actitud violenta o per exemple ahimsa, la comunicació no violenta, es treballa cent per cent, s'escolta, s'acull, es gestiona.</p> <p>Jo crec que els valors és una cosa en la que s'ha d'invertir però des d'aquest punt de vista de no imposar des de fora sinó que el nen en si mateix, quan ja comença a tenir una major consciència, una major sensibilitat i es capaç d'observar-se a dins i a fora ja hi ha coses que ja se les qüestiona , si a ell ja no li agrada que li facin les coses d'una manera es qüestiona també ell no fer-les, és més com tot un procés. És com el que comentàvem com el ioga que al final acaba transformant-te de dins a fora, és una cosa que ja no la vols fer així, ja et surt, ja necessites posar-hi la consciència o fer-ho diferent. Més que imposat, seria des de sota que floreixi aquesta presència de valors”</p>		
---	--	--

“Penso que tots els passos són interessants de treballar, nosaltres ho enfoquem molt des del basant psicoeducatiu, treballem amb profunditat la concentració i l’atenció, ho fem amb pràctiques diverses i diferents adaptades a cada nivell. No són igual les pràctiques a infantil, a primària o a secundària.

És important però també treballar el tema de valors, l’autoconeixemt, la gestió emocional, la respiració, el coneixement del cos. De fet, el nostre mètode està estructurat com ja té comentat abans amb la sessió cos, la sessió cap i la sessió cor”

“Nosaltres treballem a infantil, primària i secundària, llavors una sessió amb una altra no te res a veure. Per exemple, pots fer la mateixa pràctica de respiració com ara la respiració de l’abella però no té res a veure com la fem a primària o a secundària o a infantil.

Quan són més petits a les sessions hi ha molt joc, utilitzem molt material, les pràctiques són curtes i el treball és sempre molt dinàmic. A mesura que van madurant les pràctiques es van allargant i es van com aprofundint.



<p>A secundària hi ha molta reflexió perquè es que ho han d'entendre tot, han de saber perquè fem això perquè fem allò, perquè serveix... també és super xulo perquè pregunten molt i quan ho entenen deixen de trobar-ho tant ridícul i tant absurd.</p> <p>Els objectius específics i generals són els mateixos pe a cada etapa però es treballa molt diferent”</p>		
<p><b>• IOGA I INCLUSIÓ</b></p> <p>“Jo tampoc no m’he parat a pensar-ho així o a aplicar-lo així. Et puc dir però ,que s’està fent moltíssima cosa de ioga inclusiu per nanos amb discapacitat, nanos amb trastorns de conducta o autismes, amb TDH, conec a companys que han fet molta cosa d’això i sé que està molt treballat. Jo, en el projecte no ho tenim enfocat així.</p> <p>A les classes si que ens trobem amb nens que tenen TEI, nens amb dificultats especials i la veritat que bé. Et puc parlar del nen autista que ha acabat integrant-se o accedint o acceptant el contacte, o dels nens amb</p>	<p>En l’apartat Ioga i Inclusió, Màrcia Cecchini exposa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A l’aula treballa amb nens amb dificultats específiques de suport educatiu i està esta molt contenta de la seva evolució.</li> <li>- Hi ha un infant amb TEA que gràcies al ioga s’ha integrat i acceptant el contacte.</li> <li>- Infants amb TDAH que són capaços de relaxar-se.</li> <li>- Infants amb dèficit d’audició que gràcies al ioga poden regular-se.</li> <li>- Amb les eines que tenen, gestionen cada grup classe.</li> </ul>	<p>Tal com exposa Niranjana (2009) “El ioga és un mitjà important per a construir un sistema escolar on els programes pedagògics i terapèutics, puguin ser adaptats a les necessitats individuals dels infants i no al revés. On els nens són uniformement adaptats a les necessitats de l’escola” (p.87).</p> <p>Tal com exposa Satyananda (2003) “A nivell de l’esperit, no existeixen discapacitats” (p.89).</p>

dèficit d'atenció , que diuen es que aquest nen no para ... posar-li uns saquets i adormir-se a la relaxació, de fer la baixada i desconnectar-se. Llavors també hem tingut alguns altres nens amb alguns dèficits molt importants que estaven a la sessió acompanyats amb la TEI.

Nosaltres treballem amb mitjos grups o grup sencer llavors de 15 o vint i escaig, no podíem fer aquesta feina. Totes les TEI i també moltes psicopedagogues de secundària venen a les formacions, perquè els hi interessa moltíssim.

Et puc posar d'exemple l'escola Puig Berenguer que acull nens amb dèficit d'audició, són eines que els hi va molt bé per regular-los. Els nens que tenen trastorns de conducta també els calma moltíssim o sigui que més que nosaltres directament, indirectament si que formant als professors o les TEI estant fent cosetes. Estar clar que determinats perfils no et seguiran una càpsula, però un cop la TEI ja té la eina i sap com introduir-la, ja està”

“Nosaltres no fem res especial, però la realitat és que ens ho anem trobant dins de l'aula, mai sabem amb

- Creu que gràcies el ioga hi ha una energia de calma i presència.
- Creu que tothom pot fer ioga.
- El ioga no és fer una postura de mantenir-te sobre el cap.
- El ioga és un treball d'autoconeixement i de viatge intern i l'intern el tenim tots.
- Hi ha moltes vies, maneres i grau d'entrar en el món del ioga.
- El ioga afavoreix l'harmonització de les relacions dins l'aula.
- Millora la gestió de les emocions i els conflictes.
- Els mestres exposen que el ioga els ha ajudat a establir més vincle i a comprendre millor els infants. Són més respectuosos amb els processos emocionals.
- Millora molt el clima d'aula i la relació amb el docent. Fins i tot la relació dins el claustre.

quina quantitat de nens es donarà aquesta situació, ni tampoc quan ens ho trobarem, de manera que hem optat per quan ens ho trobem gestionar-ho amb les eines que tenim.

Moltes vegades hi ha el nen belluguet, o aquell que busca constantment el contacte, aquests nens però, molts cops quan fem la sessió s'asseuen, es queden quiets fent alguna respiració, amb un estat de quietud i d'atenció, no sé fins a quin punt però semblen presents. Penso que possiblement això passi per l'energia que transmetem al grup de calma i presència”

“Sí, sí, sí. Depèn de quina sigui la teva idea de ioga. Si tu la teva idea de ioga és fer sirsasana, la postura de mantenir-te sobre el cap, doncs pensaràs que no, però és que el ioga no és això. El ioga és un treball d'autoconeixement i de viatge intern i l'intern el tenim tots. Si que és cert que si hi ha algun dèficit important la connexió no serà tant profunda, no hi haurà tanta consciència però hi ha moltes vies i moltes maneres i molts graus d'entrar en el món del ioga”

<p>“Sí, sí això si que ens ho hem anat trobant. La nostra intervenció és poca però si el mestre està implicat i aplica les eines, si que hi ha molt treball per exemple de gestió de conflicte, com per exemple si hi ha hagut un conflicte al pati utilitzen eines de gestió emocional. Amb els mestre ho treballem molt, els hi diem “Si el nen demana atenció tota l’estona a l’aula perquè creus que ho fa?”. “Potser és que necessita ser vist”. Depèn de la teva mirada continuarà liant-la o potser si tu el mires i ell es sent reconegut, potser la seva actitud canvia.</p> <p>Molts mestres si que diuen que els ha ajudat a establir més vincle i comprendre millor els nanos sobretot els que generen més problemàtica. També són més respectuosos amb els processos emocionals. Nosaltres donem pautes perquè quan hi ha un segrest emocional, quan nosaltres estem fora de nosaltres mateixos, aquest és un moment en que la persona ha de tenir un espai de calma. Els professors han introduït sobretot amb els petits, l’espai o racó de la calma. Els nens tenen petits racons dins de l’aula on si el nen ho demana té la possibilitat d’anar allà i relaxar-se amb tot un seguit d’eines. Aquí s’ha millorat molt</p>		
--	--	--

<p>amb respectar el procés emocional de cada nen, si un nen està ofuscat sap que té el seu racó, que allà es podrà autogestionar i que quan està tranquil pot tornar, i des de la calma en pot parlar amb més tranquil·litat. El mestre és molt important que estigui implicat, ha d'aplicar les eines, les ha de tenir més o menys interioritzades i si es així la veritat és que millora molt el clima a l'aula i la relació amb el mestre i fins hi tot millora la relació dins del claustre”</p>		
<p><b>• APORTACIONS I BENEFICIS DEL IOGA A L'ESCOLA</b></p> <p>“Jo pensava que això era una xorrada i mira que em feia riure al principi hi ho trobava ridícul , però realment veig que m’ajuda i estic més tranquil.la i puc estudiar millor”</p> <p>“Els nanos són més conscients quan tenen una necessitat, són més conscients del que els hi està passant i saben verbalitzar que necessiten per canviar d'estat”</p>	<p>En l'apartat Aportacions i beneficis del ioga a l'escola, Màrcia Cecchini exposa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gràcies al ioga els infants estan més tranquils.</li> <li>- Els infants són més conscient del que els passa i saben verbalitzar allò que necessiten.</li> <li>- El clima a l'aula millora molt.</li> <li>- La relació entre els infants millora.</li> <li>- La relació amb el docent millora.</li> <li>- Els infants demanen fer pràctiques de respiració abans de començar un examen.</li> <li>- Els infants estan més centrats.</li> </ul>	<p>Totes les persones entrevistades coincideixen en la idea que el ioga aporta molts i molts beneficis a l'aula.</p> <p>La pràctica del ioga a les aules ajuda els estudiants a canalitzar l'energia i a reafirmar la seva autoestima, a millorar la seguretat que tenen en si mateixos, mostrant-se més sociables i menys agressius i incrementant la seva energia i positivitat. La seva pràctica diària facilita que es disminueixi la seva ansietat, tot augmentant la seva capacitat per afrontar-se a situacions estressants, ajudant a millorar la seva salut (Moratalla et al 2019).</p>

<p>“Tal i com ja t’he dit abans el clima dins de l’aula millora molt, tant en la relació infant a infant i també la relació amb el metre.</p> <p>Les escoles que porten quatre anys amb els nens se’ls hi veu un bagatge. Hi ha una evolució mentre els nens fan el Lotus, però també una evolució de la societat que considera que aquest treball o pràctiques cada vegada és més necessari”</p> <p>“Ens hem trobat moltes vegades a primària i a secundària que els nens abans d’un examen demanen fer determinades pràctiques com per exemple fer la respiració de freqüència cardíaca, ells noten que els centra moltíssim i demanen de fer-la abans de l’examen. Abans de les exposicions orals, la classe s’ha posat a fer respiracions i noten que estan més tranquils, es posen a fer-ho i rendeixen millor. Més que un cas particular, a nivell global d’aula s’ha anat com demanant”</p> <p>“Pluja fina que va calant, sense grans expectatives. Hi ha nanos que ho troben molt lluny això de connectar-se amb el cos, però és super necessari per equilibrar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creu que el ioga de manera sostinguda a les aules és una pluja fina que va calant.</li> </ul>	
---	--	--

<p>una miqueta la importància que se li dona a la ment o al cap i equilibrar-la amb la importància que se li dona al cos i a les emocions.</p> <p>Quan jo era jove només se li donava valor a l'intel·lecte, amb els anys s'ha començat a donar valor també al món emocional i ara per sort també es comença a donar valor al que són les necessitats i al món més profund, més intern. És aquest idea de fer una educació més integral , més complerta. Està molt bé que aprofundim amb les mates i això ens dona un bagatge i ens dona un entrenament molt necessari però el gran matemàtic també ha de ser capaç de gestionar-se emocionalment”</p>		
<p>• APORTACIONS PERSONALS EN EL MÓN DEL IOGA A L'EDUCACIÓ</p> <p>“Bàsicament que una tècnica de l'Ajuntament es va assabentar que havia fet una sessió de ioga com a mare de l'escola del meu fill, arran de d'aquesta sessió una tècnica de l'ajuntament es va assabentar de que</p>	<p>En l'apartat Aportacions personals en el món del ioga a l'educació, Màrcia Cecchini exposa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Va crear el projecte Lotus impulsada per l'ajuntament.</li> </ul>	<p>És interessant observar i veure com funciona el projecte Lotus a les escoles.</p>

es va fer aquest activitat i llavors al cap d'uns mesos em va demanar a veure si fora possible que presentés un projecte per poder estendre aquest tipus de pràctiques a les escoles de Manresa. L'ajuntament estava interessat en això especialment aquí a Manresa, perquè arrel dels 500 anys de Sant Ignasi de Loyola ja havien dedicat una partida a tot l'eix que transforma, a tot el que sigui un treball de transformació de les persones, des d'un punt de vista laic, però una mica amb la figura de Sant Ignasi. Vaig presentar el projecte i el primer any després d'haver fet les proves pilot a primària i secundària es va obrir a totes les escoles de Manresa i es van apuntar cinc de primària i una de secundària. Ara estem a set de primària i tres de secundària. A les de primària fem infantil amb alguna d'elles. Això són uns 2800 alumnes de primària i secundària i estem treballant amb uns 250-300 professors. Som dos equips, a primària som set i a secundària som cinc dinamitzadors.

El projecte són set anys. A secundària des de primer d'ESO a quart. I a primària és sis anys”

- Actualment imparteix el projecte a set escoles de Manresa (Educació Primària) i a tres instituts (Educació Secundària).
- Actualment més de 2800 alumnes de primària i secundària formen part d'aquest projecte. Treballen amb un 250-300 professors.
- Som dos equips, a primària són set dinamitzadors i a secundària son cinc dinamitzadors.
- El projecte són set anys. A secundària des de primer d'ESO a quart. I a primària és sis anys”



