



redined

red de bases de datos
de información educativa

<http://www.redined.mec.es/>

TEXTO BILINGÜE

1ª parte: Versión en lengua española 

TEXT BILINGÜE

 **2a part: Versió en llengua catalana**

El cuento motor y el yoga en la enseñanza primaria. Posibilidad de una experiencia interdisciplinar desde la Educación Física

■ **ENRIQUE BRAVO SAINZ**

Profesor de Educación Física

■ **VERÓNICA PAGAURTUNDUA VITORES**

Maestra de Educación Primaria.
Monitora de Yoga

■ *Palabras clave*

Yoga, Cuento motor, Interdisciplinariedad-autoconocimiento

“Los niños vienen al mundo con un formidable potencial de cualidades tanto físicas como psíquicas. Nos incumbe a nosotros, padres, educadores, profesores, ayudarles a sacar provecho de todas esas facultades que reclaman su desarrollo.” (Mace, 1995, p.7)

Resumen

Incorporar el yoga al movimiento supone acompañarlo de la respiración, la relajación y la concentración. Esta práctica dotará de mayor calidad cada descubrimiento corporal que los alumnos realicen, ya que lo interiorizarán de una manera armoniosa y acorde a sus posibilidades.

Durante la Educación Primaria todos estos elementos pueden trabajarse en el área de Educación Física aprovechando el recurso metodológico de los cuentos motores.

En este artículo exponemos algunas pautas de actuación del especialista de Educación Física a la hora de estructurar y desarrollar su labor; pero además, apoyamos la posibilidad de una experiencia interdisciplinar en torno al poder formativo de los cuentos y orientamos al grupo de maestros en los pasos a seguir en una intervención conjunta.

- Raya yoga o sendero de la conquista de la naturaleza interior.
- Karma yoga o sendero del trabajo y la acción desinteresados.

Además de estos cuatro existen muchos otros tipos de yoga “secundarios”, entre los que podemos encontrar el Hatha yoga o sendero del cuidado, el bienestar, la salud y el vigor del cuerpo físico. Este yoga es el más extendido en Occidente.

Todas estas disciplinas ascéticas intentan, como fin último, la comunión con lo divino a través de la perfección espiritual y una práctica liberatoria.

Según apunta la Enciclopedia Qué Saber en Nuestro Tiempo (1997) el yoga nació gracias a los rishis, sabios hindúes, que se establecieron en los Himalayas abandonando la vida cotidiana, para encontrar el significado de la vida humana. A finales del siglo XIX, el yoga aparece en el continente europeo por medio de soldados ingleses que habían vivido en la India y habían asimilado las técnicas yóguicas. Es en el siglo XX, años sesenta, cuando el yoga se expande de manera evidente por el mundo occidental. Sin embargo irá perdiendo con el tiempo la carga espiritual para la que fue concebido, adoptando una envoltura psicocorporal, adaptable a todo tipo de personas. A pesar de que las técnicas que conocemos en la actualidad tienen muy poco que ver con la vertiente que unos sabios

Introducción al yoga

La palabra sánscrita “yoga”, proviene etimológicamente de “yug” o yugo, término que designa el estado en el cual el hombre está unido y se hace uno con la Divinidad. Idéntico significado encontramos en la palabra “religión”, o vuelta del hombre al estado original de ligazón con su naturaleza superior o divina.

Por muchos considerada como una ciencia, la práctica del yoga se divide en varias ramas, de las que las principales y mejor conocidas son:

- Gñana yoga o sendero de la búsqueda intelectual y el discernimiento.
- Bhakti yoga o sendero del amor y la devoción.

■ **Abstract**

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

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

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

■ **Key words**

Yoga, Motor stories, Interdisciplinary



■ Foto 1



■ Foto 2

místicos originaron hace cientos de años en la India, podemos suponer que el yoga resulta una práctica idónea para seguir estando vigente durante mucho tiempo, si consideramos sus importantes beneficios en la salud y su accesibilidad para cualquier edad, sexo, condición y bolsillo.

Tras este breve recorrido histórico, podemos señalar dos cosas: en primer lugar, como educadores del movimiento que somos, el yoga físico es el que nos interesa; y, en segundo lugar, aislaremos el objetivo espiritual de las técnicas yóguicas y aprovecharemos sus contenidos prácticos para una mejor condición física y mental.

Si tenemos claras ambas premisas, estamos en disposición de abordar la sugerente relación entre el yoga y la Educación Física en la escuela. Creemos que la inserción de algunos medios yóguicos en las sesiones de Educación Física lograrán enriquecer la enseñanza de esta área y

contribuirán al avance integral de la fórmula bio-psico-socio-moral que cada niño comienza a ser y que se irá desarrollando inexorablemente con el paso de los años.

La aportación del yoga

En las I Jornadas Territoriales de Educación Física Madrid Sur (2001), se especifica que el yoga escolar ha de comenzar a trabajarse progresivamente a partir de los seis o siete años, recomendando no hacerlo antes si atendemos a la etapa evolutiva de los alumnos.

El interés del yoga en la Educación Primaria es favorecer el descubrimiento, la expresión y el desarrollo de las potencialidades latentes del niño, con el fin de que se auto-conozca, se valore y se relacione satisfactoriamente con los demás.

La práctica del yoga por los escolares constituye una experiencia física, mental y social muy enriquecedora en la continua evolución de los alumnos.

En el **plano físico**, contribuye al conocimiento y la toma de conciencia del propio cuerpo y el de los demás. Cada alumno explora el cuerpo armoniosamente, respetándolo y aceptando sus capacidades y también sus limitaciones. Sin forzarse, sin hacerse daño. Al mismo tiempo aumenta la flexibilidad, agilidad y resistencia.

En el **plano mental**, el yoga apoya el desarrollo de la atención, la concentración y la memorización. Los practicantes observan que la mente necesita estar concentrada en el movimiento, mientras que la dispersión mental y la falta de atención obstaculizan una adecuada ejercitación.

La respiración (que acompaña coordinadamente al movimiento), la relajación (el reposo corporal consciente) y la concentración (mantener la atención mental durante el ejercicio), son los tres pilares físicos mentales hacia los que se dirige el trabajo práctico en yoga y a los que el educador ha de prestar especial atención. (Foto 1)

En el **plano social**, hacer yoga beneficia la comunicación, el funcionamiento en equipo y el intercambio de experiencias. El ambiente, las posturas, la reflexión, las críticas constructivas, la escucha de los otros, la observación a los compañeros... suponen momentos de interrelación posi-

tiva para los alumnos. Aprenden a estar delante del grupo y moverse sin miedos ni rigidez. Aumenta la confianza en sus posibilidades. Al final, todos se encuentran cómodos por participar en este tipo de sesiones. (Foto 2)

Por tanto, la experimentación del yoga va a afianzarse como un importante proyecto de expansión a través del cual se ayudará al niño a crecer, madurar y alcanzar una elevada autonomía con la que manejarse.

La aportación de los cuentos

Los alumnos son extraordinariamente sensibles a los cuentos. El cuento motor va a convertirse en el mejor aliado para llevar a cabo la práctica del yoga en edad escolar. Según Viciano y otros (1997, p. 319) "el cuento motor es un recurso didáctico que aprovecha las virtudes pedagógicas del cuento para el desarrollo de las habilidades motrices de los niños. En él se aúnan las excelencias del cuento con los de la actividad física", y destaca como principales **objetivos del cuento motor** los siguientes:

1. Desarrollar los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales del área de Educación Física en cada uno de sus grandes bloques.
2. Permitir que el niño se convierta en el protagonista y director del cuento, favoreciendo el desarrollo de su conducta cognitiva, afectiva, social y motora.
3. Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades de movimiento.
4. Motivar la dimensión creativa de los alumnos, animándoles a interpretar con su cuerpo lo que se está verbalizando en el cuento, potenciando la actuación de su imaginación y su capacidad cognitiva.
5. Lograr la interdisciplinariedad de la Educación Física con otras áreas del currículum (Educación Física, Artística, Lengua Castellana y Literatura, Conocimiento del Medio y Lengua Extranjera, en nuestra propuesta), sin perder de vista la dirección prioritaria hacia el correcto tratamiento de los contenidos del área de Educación Física.

Bettelheim (1999) asegura que una historia mantiene de verdad la atención del niño si le divierte y excita su curiosidad. Pero, para enriquecer su vida, ha de estimular su imaginación, ayudarle a desarrollar su intelecto y a clarificar sus emociones; ha de estar de acuerdo con sus ansiedades y aspiraciones; hacerle reconocer plenamente sus dificultades, al mismo tiempo que le sugiere soluciones a los problemas que le inquietan. Resumiendo, debe estar relacionada con todos los aspectos de su personalidad al mismo tiempo. Cada cuento va a despertar en los alumnos unos sentimientos particulares, la curiosidad, reflexiones y la posibilidad de una traducción a través del movimiento. En el área de la Educación Física, cuando el niño interpreta el cuento con su cuerpo, está viviendo una experiencia particular en la que concentra todas sus facultades en la atención al movimiento. Además, ha compartido este momento privilegiado con sus otros compañeros. Si a esto unimos la colaboración de otros educadores en sus respectivas materias de aprendizaje, estaremos provocando un aprendizaje integral y significativo. Profundicemos en ello.

Estructura del trabajo con los cuentos.

Una propuesta interdisciplinar

El trabajo con los niños se desarrolla en cuatro tiempos, que nosotros tratamos como una formativa experiencia interdisciplinar.*

1. Elección y transformación del cuento: Los métodos de elección del cuento van a ser diversos. Unas veces serán los maestros quienes seleccionen las historias apropiadas al estadio de desarrollo y a las situaciones psicológicas con las que los niños se enfrentan en una determinada edad. A su vez, los cuentos o fábulas pueden ser originarios de diferentes culturas, dando la oportunidad al alumnado, en especial al extranjero, de que los aporte. Como sugiere Conde

(1998) los cuentos también surgen de situaciones cotidianas que llamen la atención de los niños, o pueden responder a centros de interés de las diferentes materias curriculares. En otras ocasiones, los alumnos estarán encantados de inventar y dar vida al cuento que después utilizarán en otras materias. Rodari (1995) proporciona efectivas estrategias para la creación de historias por el grupo, como la “ensalada de cuentos” (mezclar personajes, situaciones, aventuras,... de distintos relatos para idear un nuevo cuento), el “cuento colectivo” (cada niño elabora una parte de la historia ajustándose a lo que otro niño ha creado), los “cuentos al revés” (relatos tradicionales que modifican sus personajes, los paisajes, etc.) o el “binomio fantástico” (elaboración de un cuento a partir de dos palabras escogidas al azar).

Tan sólo de manera orientativa y a sabiendas de la cantidad de posibilidades que pueden surgir, sugerimos algunas. En el área de **Conocimiento del Medio**, situamos el cuento en una época y cultura determinadas y estudiamos sus características. En el área de **Lengua Castellana** se expresa en un lenguaje sencillo y accesible para todos los alumnos. Cada niño lo copia en su “**Diario de Cuentos**”. Posteriormente, tenemos oportunidad de trabajar con la historia de variadas maneras (recitarla, expresarla en diferentes formas literarias: poemas, fábulas, romances,...) que respeten el nivel de los alumnos.

En **Educación Artística** se nos abre un extenso campo de actuación. Dibujos (como los que presentamos para la sesión de Educación Física), cómic, plastilina, muñecos, títeres, dramatizaciones (personajes, decorados, vestuario), bailes, músicas, canciones, instrumentos...

El mismo cuento puede ser trabajado y traducido a otros idiomas en el área de **Lengua Extranjera**.

2. Práctica motriz del cuento: Se llevará a cabo en el área de **Educación Física** y sobre ella nos centraremos en un apartado posterior.

3. Comentarios que suscite el relato: Es el momento de reflexionar sobre la enseñanza que acompaña al cuento. El maestro dialogará con los alumnos acerca del mensaje. No vamos a explicarle al niño el significado del cuento. Esta comprensión va a ser derivada por los alumnos de una manera fortuita. Establecer relaciones con situaciones reales de la vida cotidiana. Posteriormente, el trabajo de aprendizaje del niño consistirá en adaptar y tomar las mejores decisiones en cuanto a su progreso particular. Es el momento de educar **temas transversales**. Educación en valores.

4. Exposición de documentos de interés: Ver las creaciones de los diferentes niveles: videos, fotos, diapositivas, murales, etc. que se hayan realizado en torno al cuento. También se escriben en los “**Diarios de Cuentos**” las impresiones, anécdotas o reflexiones que cada alumno ha experimentado.

Arteaga y otros (1999, p. 38) nos dicen que una propuesta de tal calibre debe ser confrontada en el claustro de maestros, quienes establecerán los compromisos temporales para cada una de las áreas y los reflejarán en sus programaciones de aula. Es necesaria una unificación total en cuanto al establecimiento de pautas de actuación conjuntas y el funcionamiento en equipo. Al mismo tiempo, esta actividad va a permitir una relación más cercana y cooperativa entre educadores y alumnos “convirtiendo el proceso educativo en un proyecto compartido en el que se desarrollan la capacidad cognitiva, expresiva, motriz y física, de forma conjunta.”

Desarrollo de la sesión de educación física

Ritual del principio de la sesión

El ritual inicia y cierra cada sesión de yoga. Es un momento que los niños valoran enormemente. La implantación del ritual tiene el objetivo de dejar aparcadas las situaciones individuales de cada alumno y de unirse en

* Proponemos estas sugerencias de manera orientativa, a sabiendas de la enorme cantidad de posibilidades educativas que pueden surgir desde las diferentes materias. El proceso ha de estar siempre vivo y abierto, en un continuo enriquecimiento.

CUENTO:
“La gata y el sabio” (Muzi, 1996)

Primera parte

El sabio de Becchmezzine era un hombre recto y piadoso, al que enojaba la injusticia. Mucha gente venía a consultarle cuando se producía un desacuerdo entre vecinos o parientes. El sabio concedía los mejores consejos y hacía el papel de mediador.

Tenía una gata a la que apreciaba mucho. Cada día, después de la siesta, ella maullaba llamando a su dueño. Este la acariciaba y la llevaba al jardín en el que paseaban juntos hasta la puesta del sol.

La gata visitaba a menudo la cocina, donde era bien recibida. El cocinero nunca escondía ni la carne ni el pescado, pues ella no robaba nada y se contentaba con lo que le daban.

Una noche, después de su paseo cotidiano, la gata sacó furtivamente un trozo de carne de una cazuela. El cocinero la sorprendió en el acto y la castigó estirándole severamente de las orejas. Molesta, huyó y no reapareció en toda la noche.

Al día siguiente por la mañana, el sabio, muy preocupado, pidió noticias de lo ocurrido. El cocinero le contó todo lo que había pasado. El sabio salió al jardín y llamó insistentemente a la gata, quien acabó por salir.

“¿Por qué robaste carne?”, preguntó el sabio. “¿No te da el cocinero suficiente comida?”

Segunda parte

La gata, que había dado a luz sin que nadie lo supiera, se alejó sin responder y volvió seguida de tres gatitos. Luego escapó y se subió a la higuera del jardín. El sabio miró a los tres gatitos y los ofreció al cocinero para cuidarlos.

“La gata no cogió comida pensando en ella misma”, declaró el sabio. “Su actuación fue producto de la necesidad. No es culpable. La gata actuó según lo que le dictaba su instinto maternal. Este pobre animal sufre porque la has castigado injustamente. Debes ir a disculparte a fin de que se calme y todo vuelva a ser como antes”.

El cocinero lo comprendió, se dirigió hacia la higuera y pidió perdón al animal. La gata descendió lentamente de la higuera, se acercó maullando a frotarse en las piernas del sabio y se marchó en busca de sus tres pequeños.

un momento “distinto y especial”. Los niños están preparados para hacer yoga. Vaca (1996, p. 31) denomina a esta fase como “momento de encuentro” y lo describe argumentando que “las sesiones de Educación Física suponen un cambio de microsistema escolar y el momento de encuentro actúa como una especie de antesala que el alumno y el profesorado utilizan para situarse y predisponerse a la nueva y original situación educativa.”

El grupo se coloca en círculo, cogidos de la mano y con los ojos cerrados. El silencio es absoluto. Un alumno realiza una respiración lenta, suave y profunda, cuando termina aprieta la mano de su compañero de la izquierda, quien respira igual-

mente. Continuamos sucesivamente hasta que todos los niños han acabado.

Lectura, escucha y práctica motriz de la primera parte del cuento

Los movimientos irán acompañados, en la medida de lo posible y adaptándonos a la edad de los niños, de **la respiración** suave, lenta y profunda (combinación de inspiración durante la apertura corporal y espiración durante el cierre corporal), de **la relajación** durante la postura (adoptarla y mantenerla de forma placentera, sin forzarla, sin hacerse daño) y de **la concentración** en las zonas del cuerpo en movimiento, en la relajación y en la respiración.

1. ¿Buscamos entre todos tres actitudes diferentes de la gata durante el cuento?
 - Se pasea y se frota contra las piernas del sabio (6 veces). (*Dibujos 1-2*)
 - Se estira sobre sus patas traseras para buscar la comida (6 veces). (*Dibujos 3-4*)
 - Huye, se esconde y está al acecho (6 veces). (*Dibujos 5-6*)
2. ¿Podemos encadenar los tres grupos de posturas? (*Dibujos 1-2-6-5-8-3-4-7*)
3. Cada niño investiga nuevos encadenamientos.
4. ¿Buscamos otras actitudes de la gata?
 - La gata se estira y toca el suelo con la barbilla. (*Dibujo 9*)
 - La gata posa altivamente. (*Dibujo 10*)
 - La gata quiere atrapar su cola (alternativamente tres veces a cada lado). (*Dibujos 11-12*)
 - La gata se tumba de espaldas (seis veces). (*Dibujos 13-14*)
 - Se estira sobre el vientre (seis veces). (*Dibujos 15-16*)
 - Se enrosca y se estira. (*Dibujos 13-17*)
5. ¿Intentamos de nuevo encadenar todas las posturas anteriores? (*Dibujos 7-4-3-1-2-6-11-12-9-15-16-13-17-13-14-13-2-4-7*)

Lectura, escucha y práctica motriz de la segunda parte del cuento

El grupo se sienta aleatoriamente, se comentan y reflexionan sobre los distintos sentimientos que se pueden encontrar en el cuento: alegría, tristeza, miedo, rechazo, pena, amor, comprensión, amistad,... (*Dibujo 18*)

Los diferentes sentimientos surgidos son identificados en voz alta y expresados corporalmente y libremente por cada alumno.

Para terminar la sesión, los niños se colocan en parejas para hacer el “ronroneo de la gata”. Si se la acaricia, todo su cuerpo vibra. Un alumno coloca las manos sobre las diferentes partes del cuerpo de su compañero para sentir sus vibraciones. El otro emite un sonido suave con los ojos cerrados. Invertir los papeles. (*Dibujo 19*)



Dibujo 1



Dibujo 2



Dibujo 3



Dibujo 4



Dibujo 5



Dibujo 6



Dibujo 7



Dibujo 8



Dibujo 9



Dibujo 10



Dibujo 11



Dibujo 12



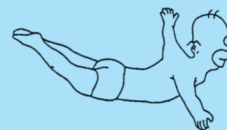
Dibujo 13



Dibujo 14



Dibujo 15



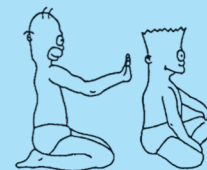
Dibujo 16



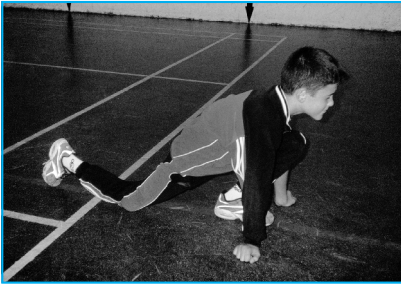
Dibujo 17



Dibujo 18



Dibujo 19



■ Foto 3



■ Foto 4

Ritual del final de la sesión

Repetimos el ritual inicial, pero en sentido inverso (comenzando por la derecha).

Aportaciones finales para la educación física

Durante las sesiones de yoga, encontraremos situaciones de falta de concentración, descoordinación entre movimiento y respiración o falta de técnica en las posturas. Sin embargo, cuando no les imponemos nada de ello, observaremos iniciativas propias para encadenar posturas, para pasar de una a otra y para explorar nuevas formas de expresar corporalmente el cuento. Automáticamente, mejoran los primeros elementos. Todo va sucediendo sin forzarlo.

En Educación Primaria, además del cuento motor, habremos de trabajar la relajación, la respiración y la concentración por separado, a través de formas jugadas simbólicas la mayoría de las veces. Enseñar la respiración nasal completa, pasando antes por los tres tipos de respiración (diafragmática, pulmonar

y clavicular), experimentar la relajación de los distintos miembros corporales, tanto en reposo como en movimiento y comprobar los beneficios de una actitud mental de atención constante, a través de la concentración prolongada durante el ejercicio. (Fotos 3 y 4) Cada elemento puede ser programado en determinados momentos de la sesión de Educación Física (al comienzo y al final, para cambiar de actividad, durante algunos movimientos,...) y situados de manera progresiva a lo largo del año escolar, de manera que el alumno vaya interiorizando la experiencia con ellos y asimilando su práctica correcta. Posteriormente, durante la Educación Secundaria, tendremos la oportunidad de beneficiarnos de este aprendizaje previo y enriquecer cada movimiento con la participación conjunta de la respiración, la relajación y la concentración.

Una vez más, el profesional de la Educación Física tiene en sus manos la oportunidad de convertir su materia en el motor de una educación interdisciplinar y basada en aprendizajes significativos.

Bibliografía

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

Dibujos: En este caso particular, los dibujos han sido elaborados por Verónica Pagazaurtundua, intentando acercarlos a los alumnos mediante la personalización de los mismos en un personaje conocido para ellos (Simpson); aunque nuestra propuesta es la de que sean ellos mismos quienes los confeccionen, de acuerdo a la programación interdisciplinar adoptada en el centro.

Fotografías: Alumnos de 6.º curso de Educación Primaria del colegio San Pío X de Logroño.

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

■ ENRIQUE BRAVO SAINZ

Professor d'Educació Física

■ VERÓNICA PAGAURTUNDUA VITORES

Mestra d'Educació Primària.
Monitora de Ioga

■ Paraules clau

Ioga, Conte motor,
Relació interdisciplinària, Autoconeixement

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

Resum

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

■ Abstract

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

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

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

■ Key words

*Yoga, Motor stories,
Interdisciplinary*

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

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

Introducció al ioga

La paraula sànscrita "ioga", prové etimològicament de "yug" o jou, terme que designa l'estat en el qual l'home està unit i es fa un amb la Divinitat. Idèntic significat trobem a la paraula "religió", o tornada de l'home a l'estat original de lligam amb la seva naturalesa superior o divina.

Considerada per molts com una ciència, la pràctica del ioga es divideix en diverses branques, de les quals les principals i millor conegudes són:

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

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

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

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



■ Foto 1



■ Foto 2

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

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

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

L'aportació del ioga

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

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

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

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

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

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

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

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

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

L'aportació dels contes

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

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

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

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

Estructura del treball amb els contes.

Una proposta interdisciplinària

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Desenvolupament de la sessió d'educació física

Ritual del començament de la sessió

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

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

CONTE:

“La gata i el savi” (Muzi, 1996)

Primera part

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

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

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

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

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

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

Segona part

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Dibuix 1



Dibuix 2



Dibuix 3



Dibuix 4



Dibuix 5



Dibuix 6



Dibuix 7



Dibuix 8



Dibuix 9



Dibuix 10



Dibuix 11



Dibuix 12



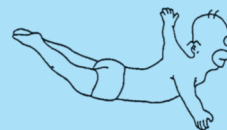
Dibuix 13



Dibuix 14



Dibuix 15



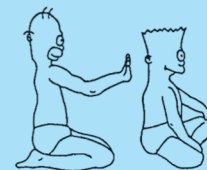
Dibuix 16



Dibuix 17



Dibuix 18



Dibuix 19

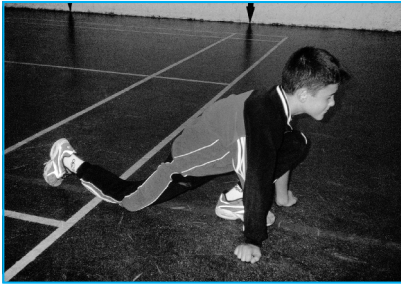


Foto 3

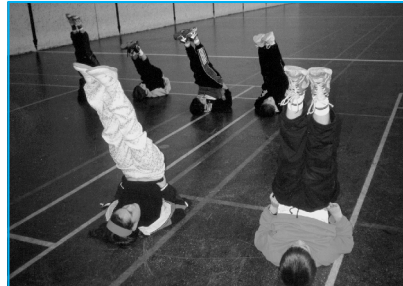


Foto 4

Ritual del final de la sessió

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

Aportacions finals per a l'educació física

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

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

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

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

Bibliografia

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

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

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