

L'Educació Emocional en els mitjans de comunicació:

El ioga Iyengar, aplicat a l'aula convencional, com experiència pionera

Blanca Franco Mauri

Mestra d'Educació Primària a l'Escola Sant Josep (St. Vicenç dels Horts, Barcelona)
Professora certificada de ioga Iyengar

blanca.francomauri@gmail.com

RESUM:

Hi ha bastants estudis realitzats sobre els efectes del ioga en aspectes com la serenor i la millora de la concentració sobre l'alumnat, com recull López González (2007).

L'objecte d'aquesta comunicació és exposar una experiència del ioga aplicat a les aules ordinàries amb alumnes de primària. Fruit d'aquesta experiència sorgeix la qüestió sobre quin ressó desperta tant en l'entorn extern, és a dir, l'impacte social que suposa la inclusió del ioga com una assignatura més dins les aules en la nostra societat en el moment actual, com el ressó que pot suposar en l'interior, referit al camp de l'educació emocional i entenent aquesta com una innovació educativa que respon a les necessitats socials no contemplades en les matèries acadèmiques ordinàries (Bisquerra, 2003).

INTRODUCCIÓ:

El ioga és un art, una ciència mil·lenària, que ha arribat des d'Orient a través del temps a la nostra societat i als nostres dies. En el context del ioga, es reconeixen diferents estils de ioga, que sorgeixen de les escoles tradicionals en els orígens d'aquesta disciplina. Entre ells el Hatha Ioga, l'estil que ens ocupa, promou el desenvolupament i la pràctica del ioga mitjançant l'exercitació de postures de ioga o assanes realitzades amb el cos. L'efecte d'aquestes accions sobre el cos físic es reflexa directament en una millora dels estats mental i emocional de la persona, tal i com descriu Patañjali en "Els Ioga Sûtras de Patañjali" (Iyengar, 2003). El mètode de ioga Iyengar, emmarcat dins aquesta disciplina del Hatha Ioga original, és el fruit d'una vida plenament dedicada a la investigació en profunditat del ioga per part del mestre de ioga contemporani B.K.S. Iyengar, qui, als seus 92 anys es conegut arreu del món per haver aportat al ioga més tradicional la seva pinzellada i empremta personals mantenint, això sí, en tota la seva tasca l'essència del ioga intactes.

La pràctica de ioga incideix sobre el benestar general i la salut. El fruit immediat és un estat conscient de serenor, benestar i contentament interns.

“El ioga és per a tothom, sense excloure a ningú! Tothom pot practicar assanes (postures de ioga) i pranayama (respiració) doncs s'ha concebut per oferir una manera de redescobrir-nos a nosaltres mateixos” (Iyengar, 2002).

En el marc d'aquest plantejament que apunta Iyengar cal incloure el ioga en l'àmbit educatiu a partir de tres objectius clarament definits:

- Millorar el rendiment el rendiment acadèmic, afavorint aspectes com l'atenció, la concentració i la motivació personals.
- Potenciar el desenvolupament de l'educació emocional per incidir tant en l'individu com en el grup social.
- Educar per a la salut i per la cultura de preservació d'aquesta.

Des d'aquí veurem quina és la incidència i ressó que té l'aplicació pràctica del ioga en el sí del context educatiu de l'aula escolar.

EXPOSICIÓ DEL TREBALL

L'experiència que aquí es planteja es va iniciar el passat curs 2009-2010 a una escola d'educació infantil i primària ubicada al cinturó metropolità de l'àrea de Barcelona. L'objecte d'estudi té com a punt de partida l'inclusió de la pràctica del ioga com a una assignatura més dins l'horari escolar a l'**Escola Pública Sant Josep, de Sant Vicenç dels Horts**. Es tracta d'una escola situada en un barri de l'esmentada població, amb famílies d'un nivell socio-cultural mig-baix. Actualment l'escola es troba en fase de desdoblament en dues línies, ja que els cursos de 4t a 6è de Primària només són d'una línia, mentre que els cursos inferiors (des de P3 a 3r.) ja són doble línia.

Els alumnes de cicle mitjà i superior de l'Escola. Sant Josep van estar pioners en tot l'Estat en iniciar un viatge a través del món del ioga. La innovadora proposta va incloure's com a un tret d'identitat més del centre, essent emmarcada entre els projectes que es realitzen a l'escola, concretament, dins l'horari de la sisena hora. Aquest és el segon curs consecutiu que s'està realitzant l'experiència amb els alumnes de cicle mitjà i superior.

El Projecte té com a finalitat investigar i corroborar la hipòtesi establerta inicialment que la pràctica del ioga Iyengar potencia el desenvolupament integral de l'alumnat i, per tant, les qualitats de la persona en totes les seves dimensions. Aquestes són: la física, la mental, l'emocional i la moral. L'efecte esdevingut directament en el desenvolupament de totes aquestes dimensions incideix en el progrés de la intel·ligència intrapersonal i en conseqüència es reconeix clarament una millora en la intel·ligència interpersonal tan importants per al desenvolupament dels alumnes i en les habilitats cognitives, necessàries per poder solucionar problemes interpersonals, com assenyalen Segura, M. y Arcas, M. (2007).

L'objecte d'investigació té a més un objectiu clar: fer partíceps a tota la comunitat educativa. Per això, es desenvolupa en tres direccions: Alumnes, professorat i famílies.

L'alumnat implicat inicialment el passat curs van estar els alumnes dels cicles mitjà i superior de primària. Concretament, en els nivells 4t. i 6è. d'educació primària. En total el nombre d'alumnes participants eren 50.

El seguiment de l'alumnat es realitza en base a les observacions realitzades pels propis alumnes i per l'equip docent sobre l'evolució personal, tant de grup com individual. Així, observem quins canvis experimenten els alumnes en:

- **La ment**, observem si esdevé serena, clara i enfocada, si augmenta la capacitat d'atenció, la concentració i la motivació.
- **Les emocions**, Parem atenció a la percepció més conscient dels diferents estats anímics i a la millora de les relacions intrapersonals i interpersonal, de l'autogestió i, en conseqüència, si hi ha un progrés en el benestar personal.
- **El cos físic**, Donat que la pràctica de ioga consisteix amb realitzar estiraments amb el cos, veiem quina és l'evolució i millora dels diferents aspectes fisiològics com la flexibilitat, la resistència, la força i de les possibilitats de creixement saludable.

En un principi la nostra recerca es va centrar el curs 2009-2010 en dos grups d'alumnat diferents:

- Alumnes practicants que conformen el Grup d'Estudi (GE): Alumnes de 4t. i 6è. nivell
- Alumnes no practicants o de Grup Control (GC): Alumnes de 5è. Nivell

Les proves que es van utilitzar com a instrument de mesura dels resultats van ser proves poc quantificables i que van ser, doncs, com a punt de partida de l'experiència pilot.

En el present curs 2010-2011 podríem dir que s'ha iniciat una recerca més concreta: s'han realitzat canvis tant en els GE, duplicant el nombre de participants a 100, com en els GC,:

Curs 2009 - 2010	Alumnes practicants de ioga (GE):	- 4t. i 6è. Primària (50 a.)
	Alumnes en Grup de Control (GC):	- 5è. Primària (25 a.)
Curs 2010 - 2011	Alumnes practicants de ioga (GE):	- 3r. B Primària (25 a.) 4t. Primària (25 a.) 5è. Primària (25 a.) 6è. Primària (25 a.)
	Alumnes en Grup de Control (GC):	- 3r. A Primària (25 a.)
	Alumnes en GC d'altres centres:	Alumnes participants de 3r fins a 6è. de 2 escoles veïnes: (300 alumnes)

Els instruments de mesura de l'atenció i la millora de l'autoestima i del desenvolupament emocional també han estat modificats. Enguany s'estan aplicant els següents:

Tenint present l'edat adequada per al procés d'avaluació de les proves referides al desenvolupament emocional i l'autoestima, són l'alumnat de 4t. a 6è de primària, tant els (GE) com els (GC) de les tres escoles, els qui realitzen els test i Qüestionaris proposats:

- CDE-9-13, Cuestionario de desarrollo emocional (Grup de Recerca i Orientació

Psicopedagògica). Valora la competència emocional en les dimensions de: consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències per a la vida i el benestar, tal i com recullen en els seus estudis Bisquerra i Perez Escoda (2007)

- A-EP, Evaluacion de la autoestima en educación primària (R. Ramos, A.I. Giménez, M.A. Muñoz-Adell y E. Lapaz) Valora l'autoestima de l'alumnat.

I tot l'alumnat participant en l'estudi, és a dir, de 3r. fins a 6è., realitza la resta de proves:

- D2, Test de atención (R. Brickenkamp y E. Zillmer) Valora l'atenció sostinguda.

Segons l'estudi, es preveu que tot l'alumnat implicat respondrà a cada instrument en dues fases: una primera fase, sobre el primer trimestre del curs, (Pre-Test), i una segona fase, sobre el final del tercer trimestre de curs (Post-Test).

Actualment el procés d'avaluació es troba en la fase primera, de Pre-Test, ja que l'alumnat ha respost una primera vegada als instruments.

Cal esmentar que en tot aquest procés d'avaluació, la UB, en col·laboració directa del GROU, i l'Escola Sant Josep han establert un Conveni per a l'Avaluació dels efectes del Programa de ioga a l'escola.

Sota la concepció que l'aprenentatge és un procés actiu en tot moment tal i com recull Krishnamurti (2009), el programa que s'ha elaborat per a la pràctica de ioga està orientat a l'aprenentatge de diverses sèries d'assanes programades i seqüenciades d'acord a un programa d'estudi acurat, guiat per l'equip de professors del RIMYI¹ i pel propi Iyengar (1997). També s'han tingut en compte les propostes de treball elaborades per Chanchani, S. i Chanchani, R. (2005).

Paral·lelament es treballen implícitament i sistemàtica en totes les sessions aquests continguts:

- L'anatomia i les possibilitats fisiològiques del propi cos físic en l'assana, els estiraments i la respiració.
- L'educació emocional: observació dels diferents estats d'emocions canviants
- La consciència i l'auto observació del Sí mateix: la propiocepció
- La capacitat d'interiorització en cada alumne: la relaxació.
- El concepte d'autoestima: les relacions intrapersonals
- L'educació en els valors: les relacions interpersonals.
- L'estat mental receptiu: pensaments creatius i generadors de benestar: la motivació,
- Hàbits saludables d'higiene personal i cura dels espais comuns

Tots aquests continguts, traduïts al llenguatge del ioga, es recullen en els textos antics dins els Ashtanga Yoga o vuit membres del ioga, tal i com els defineix el savi Patañjali en els textos antics segons la interpretació fidel a la tradició del ioga feta pel propi Iyengar (2003): “*Yama, Niyama, Assana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi*”. Els cinc primers, són els que abordem específicament en l'aprenentatge escolar. Els tres darrers esdevenen conseqüència directa de la pràctica dels cinc anteriors.

¹RIMYI: Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, és l'Institut principal on s'imparteix l'ensenyament de ioga Iyengar

a la ciutat de Pune, India. Fundat per B.K.S. Iyengar en memòria de la seva dona, la Ramamani Iyengar.

La metodologia de treball aplicada amb l'alumnat és mitjançant una seqüència tècnica d'assanes dinàmiques, que s'interioritzen a partir de situacions de joc, de representacions físiques de conceptes matemàtics, de diversos elements de la natura, de dibuixos, etc.. L'estil d'ensenyament proposat desafia a cada individu a seguir el ritme proposat i pertànyer al grup, esdevenint membre actiu i no passiu d'aquest. En aquest sentit, els alumnes aprenen a prendre consciència i a observar els diferents canvis en el cos físic i en els seus estats mentals i emocionals a l'inici, durant i al final de cada sessió.

També queden recollides i contemplades l'atenció de les necessitats educatives específiques: Entenent que no sempre estem igual, aquells alumnes que a vegades tenen alguna dolència i que poden assistir a classe, realitzen una pràctica de ioga adaptada a la situació en concret.

Amb l'objectiu que l'experiència vivenciada del ioga arribés a l'equip docent calia, sense dubte, que ells també practiquessin ioga, En els adults i en aquest cas, en els docents, la pràctica del ioga es va desenvolupar inicialment com a eina de millora del benestar general i individual dels participants, atenent les mateixes dimensions esmentades en l'alumnat. Per aquesta raó, el curs passat es va realitzar a través del CRP² del Baix Llobregat-6 un curs de ioga Iyengar per als professors que enguany té continuïtat. El programa del curs recull la demanda i necessitats individuals de cada alumne-docent, i, a partir d'aquestes necessitats es va desenvolupar el programa, fet a mida, tenint presents les dolències pròpies del col·lectiu de professors, (parlem d'atendre les diferències individualitzades adreçades a problemes d'esquena, afonia, depressió, ansietat, estrès,... que, si bé, no en tots els casos, una part de l'equip docent sí presentava unes necessitats específiques).

A més d'aquest apartat, s'inclou en el seu programa una breu sèrie d'assanes amb l'objectiu que les practiquin tots i cadascun dels docents implicats amb els respectius grups-classe. Això és, des d'Educació Infantil (P3) fins a 6è de Primària. Les assanes estan pensades per a ser practicades dins el context habitual de les aules, atenent a les dificultats d'espai i de temps. L'objecte d'aquesta activitat és el d'ajudar a centrar l'atenció de l'alumnat.

El passat curs el nombre de docents participants al curs era de 21, tots ells de l'Escola Sant Josep. Enguany, la formació s'ha obert als docents d'altres centres de la zona i hi participen un total de 26 docents, 13 dels quals pertànyen a l'Escola Sant Josep. Val a esmentar que cap dels altres docents assitents pertànyen als centres amb alumnat participant com a grup de control.

A més, els diferents tutors i especialistes implicats, participen de l'avaluació realitzant uns qüestionaris de grup-classe on avaluen diversos aspectes emocionals i actitudinals de forma individual i col·lectiva. Aquests han estat elaborats a partir dels criteris documentals elaborats per Álvarez, M i altres. (2001) en el llibre *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Aquest instrument serveix com a termòmetre per als docents de l'estat i canvis produïts en l'alumnat en estudi.

Donat que la nostra escola és un centre implicat en diversos projectes d'innovació educativa es contempla la possibilitat que els pares i mares que ho desitgin també practiquin ioga. Aquest fet es va realitzar amb diverses actuacions:

1. S'ofereix un curs de ioga Iyengar per als pares, com a una activitat extraescolar. (8 participants)
2. El curs passat es va realitzar una exhibició de ioga per part dels alumnes a les famílies (festa de l'AMPA).
3. A través de la pàgina web de l'escola, en l'apartat "Projectes" es convida tant a alumnes com a pares a participar de forma activa tot dient la seva.

²**CRP: Centre de Recursos Pedagògics.** Organitzen cursos dins el Plans de Formació de Zona (PFZ).

La inclusió de la pràctica del ioga al sí de les aules està tenint una repercussió força positiva des que s'ha iniciat aquest projecte. A més de la difusió que s'ha fet dins la nostra comunitat educativa per les vies ja esmentades (cursos, difusió a través de la festa de l'AMPA, el web del centre,...) al poble s'escolta parlar molt i bé del projecte. A més, coincidint amb la inauguració del Centre de Ioga Iyengar de Barcelona (CIIB), on em van demanar de fer una conferència explicativa del projecte, es va donar difusió a la premsa i diversos mitjans de comunicació van fer un espai als seus informatius per parlar de l'existència del nostre projecte. Aquest fet va despertar l'interès i curiositat pel projecte de ioga de gran nombre de persones vinculades a la docència alhora que als diferents mitjans de comunicació.

CONCLUSIONS

A partir de tot el que s'ha exposat fins aquí, cal tenir present que estem parlant d'una investigació en procés, sense resultats demostrables ni quantificables fins a la data, ja que cal esperar un període de temps més llarg per parlar de canvis tangibles en els alumnes GE respecte als GC. Si bé, sembla apuntar una lleu millora en la motivació d'alguns casos d'alumnes del GE que tenen una baixa autoestima i poca motivació davant les propostes d'estudi. Salvant alguna excepció, alguns alumnes són capaços de verbalitzar els canvis experimentats abans i després d'una sessió d'assanes:

- Surten més tranquils i relaxats.
- Els canvia l'estat d'ànim: surten més contents.
- Són més conscients de les emocions que experimenten.
- Es posen menys nerviosos abans de fer un examen.
- Reconeixen tenir més fortalesa, flexibilitat i resistència físiques.

Actualment tinc coneixement que no som la única escola que estem desenvolupant un projecte d'aquestes característiques. A la província d'Alacant, un professor de ioga Iyengar, es troba iniciant un projecte aquest curs 2010-11 amb alumnes de secundària. Un altre professor de ioga Iyengar i doctor en informàtica de la Universitat de les Illes Balears (UIB) es troba impartint classes des de fa ja 3 cursos a diversos professors i doctors de la mateixa UIB. També les Universitats Complutense de Madrid, Universitat de Vigo i Universitat de Barcelona, en el servei d'esports, ofereixen classes de ioga Iyengar als alumnes de les Universitats, impartides per professors certificats. També s'iniciaran en breu classes als professors i doctors de la UB de l'ICE.

QÜESTIONS PER AL DEBAT

- Ha arribat l'hora d'introduir el ioga a les aules? Cal reflexionar sobre si veritablement s'entén aquesta inclusió del ioga en l'àmbit educatiu com una eina per al desenvolupament integral de les persones o senzillament és una moda?
- Quina aportació al camp de l'educació emocional en general pot suposar la inclusió del ioga a l'educació?
- Quin impacte pot esdevenir de l'aplicació del ioga a les aules en les edats primerenques de forma regular sobre altres aspectes vinculats als mitjans de comunicació?

BIBLIOGRAFIA

- Álvarez, M (Coord.); Bisquerra, R.; Filella, G.; Fita, E.; Martínez, F. y Pérez, N. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CissPraxis.
- Bisquerra, R. (2003). "Educación emocional y competencias básicas para la vida". *Revista de Investigación Educativa (RIE)*, 21, 1, pp.7-43.
- Bisquerra, R. y Pérez Escoda, N.(2007). Las competencias emocionales. *Educación XXL*. 10, 61-82
- Chanchani, S.; Chanchani, R. (2005). *Yoga for children. A complete illustrated guide to yoga*. (15th Reprint) New Delhi: UBSPD
- El ioga aplicat a les aules. Escola Sant Josep de St. Vicenç dels Horts (2010) [Video] Etv-Llobregat Televisió. Barcelona
- El yoga llega al cole. [Video]
http://www.lasextanoticias.com/videos/ver/el_yoga_llega_al_cole/273202 [consulta de 14 juny 2010]
- Esc. Sant Josep (web de centre) <http://blocs.xtec.cat/ceipsantjosep/2010/04/01/projecte-ioga/>
- Iyengar, B.K.S. (2002). *La esencia del yoga. Astadala Yogamala*. New Delhi: Allied Publishers Limited. Vol. IV. Cap. 4: El yoga en las instituciones educativas. pp. 37-45. (Versión castellana: *La esencia del Yoga. Volumen IV*. Barcelona: Kairós, 2010)
- Iyengar, B.K.S. (1997). *La Luz del Yoga*. (3^a ed). Barcelona: Kairós.
- Iyengar, B.K.S. (2003). *Luz sobre los Yoga Sûtras de Patañjali*. Barcelona: Kairós.
- Krishnamurti, J. (2009) *Sobre la educación*. Barcelona: Kairós.
- López González, L. (2007) *Relajación en el aula. Recursos para la educación Emocional*. Bilbao: Wolters Kluwer España
- Segura, M.; Arcas, M. (2007) *Relacionarse bien*.(5^a ed). Madrid: Narcea.
- Una escuela incluye el yoga en su proyecto educativo para mejorar los resultados académicos. La Vanguardia Digital
<http://www.lavanguardia.es/ciudadanos/noticias/20100523/53932042902/una-escuela-incluye-el-yoga-en-su-proyecto-educativo-para-mejorar-los-resultados-academicos.html> [Consulta: 23 de mayo 2010]
- Yoga: mejora de la concentración y el rendimiento. [Video]
http://www.cuatro.com/noticias/videos/yoga-mejora-concentracion-rendimiento/20100614ctoultpro_28/ [Consulta: 14 de juny de 2010]