

SUMARI

"Toc toc"	10
Sobre aquest llibre	17
Secció I	
La meta.....	20
Principis d'ATB.....	23
Principis específics per a la dinàmica a l'escola infantil	24
Ritme.....	25
Joc	27
Imaginació-fantasia	28
Sorpreses.....	29
Límits	30
Objectius	32
Pla de classes.....	48
Guiar la classe	51
Gestió de la classe	53
En resum.....	59
Secció II	
Temes i activitats	62
Materials	64
Inicis i finals de classes.....	66
Inicis de classe	67
Finals de classe	88
Temes.....	99
Atenció i concentració.....	100
Estructura física.....	128
Termes oposats – contrastos.....	184
Consciència sensorial.....	188
Respiració.....	193
Relaxació	197
Espai.....	198
Jo i el grup.....	203

Secció III

Com planificar les classes i exemples de plans de classes.....	218
Plantilla bàsica per a un pla de classe d'ATB.....	221
Exemples de plans de classe.....	222
Exemple de pla de classe 1 – Paracaigudes.....	223
Exemple de pla de classe 2 – Globus.....	224
Exemple de pla de classe 3 – Estructura física: animals.....	225
Exemple de pla de classe 4 – Corda.....	226
Exemple de pla de classe 5 – Cantonades i espai.....	227
Exemple de pla de classe 6 – Blocs de fusta: seguir camins i respiració ..	228
Exemple de pla de classe 7 – Estructura física: peus i pedretes.....	229
Exemple de pla de classe 8 – Consciència sensorial i atenció: ulls.....	230
Exemple de pla de classe 9 – Viatge a la lluna.....	231
Exemple de pla de classe 10 – Bitlles índies.....	232
Exemple de pla de classe 11 – Paper de diari.....	233
Exemple de pla de classe 12 – Estructura física.....	234
Exemple de pla de classe 13 – Anells de goma i cordes.....	235
Exemple de pla de classe 14 – Termes oposats i espai.....	236
Exemple de pla de classe 15 – Estructura física: peus.....	237
Auroville en resum.....	238
Awareness Through the Body – ATB.....	242
Índex d'activitats.....	243

Els infants es reuneixen al voltant de l'Aloka i junts van a obrir la porta. Alguns d'ells, en un reflex de protecció, s'agafen a les cames de l'Aloka, mentre que altres estan superexcitats de poder veure en Rodolfo de nou.

Obren la porta i apareix en Rodolfo!

En Joan porta una perruca llarga de llana negra estil "rasta"; als ulls s'ha posat dues mitges pilotes de ping-pong amb un cercle negre al voltant d'un forat per poder veure-hi. Només entrar saluda els infants amb alegria: "Hola, hola!" i de manera divertida comença a jugar amb els seus noms, anomenant cada infant amb un nom equivoccat.

Els infants riuen i el corregeixen: "No, no soc en Pancraci. Soc en Vinay!" Tots riuen (és impossible no fer-ho) i li pregunten com es troba i per què ha vingut.





“Us trobava a faltar i em vaig dir, vaig a visitar l’Enriqueta a l’escola infantil”, contesta posant la mà sobre el cap de la Gayatri. Més noms incorrectes i més riures. Continua així per algun temps i després diu: “Bé, marxo, fins després!”. En Rodolfo se’n va i ràpidament entra en Joan. Els infants, molt esverats, li diuen que en Rodolfo els ha vingut a veure.

“I on és ara?”, pregunta en Joan.

“Acaba de marxar ara mateix”, li diuen.

“Vaig a veure si el trobo, jo també el vull saludar!” Marxa de la sala i de nou entra en Rodolfo preguntant per en Joan. En Rodolfo marxa una altra vegada per intentar trobar-se amb ell i en Joan torna a entrar! Els infants estan completament involucrats en la història; tots parlen i expliquen i volen que en Joan i en Rodolfo es trobin, cosa que evidentment és impossible!

Moments divertits i sorpreses captiven l'atenció dels infants, els desperten i els duen completament al moment present. Emprem diverses activitats similars a la descrita per mantenir els infants interessats i involucrats a classe amb entusiasme.

Com moltes altres vegades, a l'exemple anterior, en Rodolfo ha vingut a visitar els infants enmig d'una classe d'ATB. La classe ha començat amb els petits asseguts en rotllana, amb les cames estirades cap al centre. Anomenem aquest exercici "la flor", perquè els peus dels infants col·locats en rotllana semblen els pètals d'una flor. Després de treballar per algun temps amb "la flor", de manera divertida però concentrada, en Rodolfo apareix inesperadament per dur un moment de diversió i relaxació per refrescar els infants i preparar-los per als propers exercicis.

Quan en Rodolfo marxa i en Joan torna, comencem a fer camins amb blocs de fusta* sobre els quals els infants caminaran. Els expliquem que aquests camins són "perillosos" i, que la millor manera de caminar-hi per sobre és posant el peu sencer sobre el bloc, de forma que no en sobresurti cap part. Els infants fan una fila índia davant d'un camí que serpenteja per la sala i, un rere l'altre, comencen a caminar. Els demanem que deixin espai suficient entre ells de manera que no "empenyin" l'infant que va davant. Això ens dona l'oportunitat d'explicar de manera simple que el cos no acaba on acaba la pell, sinó que s'estén al seu voltant formant un camp d'energia subtil. Quan ens apropem a un altre cos, encara que no el toquem físicament, toquem aquella part subtil i això pot incomodar l'altra persona.

Mentre un de nosaltres acompanya els infants a l'exercici, l'altre construeix un altre camí per poder rebre'ls a mesura que van acabant el camí "perillós".

Un cop tots units davant del nou camí els expliquem: "Ara correreu d'aquí a l'altre costat de la sala serpentejant, sense tocar-les, al voltant d'aquestes 'columnes' (una línia de bitlles posades dempeus a una certa distància l'una de l'altra)". Mentre els infants estan fent el segon camí, l'adult que els havia acompanyat durant el primer construeix un tercer camí. En aquest darrer col·loquem els blocs plans a terra i paral·lels, un després de l'altre, a intervals irregulars. Convidem els infants a travessar el camí corrent, posant un sol peu a cada espai entre els blocs. Quan finalitzen diverses carreres els proposem tornar a travessar el camí però aquest cop saltant, obrint i tancant les cames. Quan obren les cames els ha de

* Blocs de fusta de 5 × 2 × 20 cm.

quedar un bloc entre els peus, i quan les tanquen han d'estar amb els peus junts en l'espai entre dos blocs.

Aquell dia acabem la classe demanant als infants que s'estirin d'esquena a terra. Els posem saquets de llavors a l'abdomen entre el melic i el pubis i els guiem a imaginar que els saquets són vaixells flotant en un mar ondulant. El moviment de la respiració són les onades del mar. Els demanem que tanquin els ulls i sentin el pes del vaixell, notant com puja i baixa amb cada onada. Amb aquest exercici els infants comencen a cultivar consciència de la respiració com una experiència sensorial directa. Els diem que el fet de romandre molt atents a les onades del seu mar els durà tranquil·litat i benestar al cos. Quan sentim que cadascun d'ells s'ha relaxat, els anunciem que recollirem els seus vaixells. Els demanem que mantinguin els ulls tancats i que, un cop hagin sentit que el seu vaixell ha estat retirat, poden obrir els ulls, aixecar-se i anar a la propera classe.

Aquesta és una classe d'ATB típica de l'escola infantil* amb tots els seus elements: ritme, joc, imaginació, sorpreses i límits. Els objectius particulars d'aquesta sessió són: coordinació, atenció, precisió, control motriu refinat, consciència de la respiració i relaxació, mantenint sempre com a base el principi general d'ATB: ajudar els infants a desenvolupar autoconeixement i autoregulació.

Hem tingut la sort de ser dos a facilitar aquestes classes; això ens ha permès donar més dinamisme, mantenir una millor organització i oferir més atenció individualitzada. En haver treballat junts, veureu que la major part dels exercicis d'aquest llibre s'expliquen per a ser implementats per dues persones. Tot i que ser dos seria la situació ideal, amb organització, ho pot fer tot una sola persona.

El mestre que treballa sol necessita molta més energia i haurà de renunciar a una certa quantitat d'atenció individualitzada durant les sessions. L'atenció individualitzada l'haurà d'oferir al llarg del temps. En acabar cada classe reflexionarà sobre cada un dels infants, per veure quin tipus d'atenció pot necessitar cadascun d'ells en les properes sessions. Comprovarà sempre si ha notat tots els infants, i s'assegurarà que tots hagin tingut, en un moment o un altre, atenció de qualitat i indicacions personalitzades per ajudar-los a progressar.

Les reflexions al final de la classe, tant si es treballa sol o en parella, ajudaran també a evitar caure a la trampa de donar reiteradament atenció negativa als infants que tenen dificultat per integrar-se a la classe. En el cas que dos mestres s'encarreguin de la sessió, el temps dedicat a reflexionar després de la classe s'emprarà també per comparar percepcions i sensacions entre ambdós i per sintonitzar-se per a les properes classes.

* A Auroville l'escola infantil comença a l'edat de tres anys i mig o quatre, i acaba als sis i mig o set. En aquests tres anys els infants tenen una classe d'ATB per setmana. La classe dura de 30 a 40 minuts el primer any i s'allarga fins a arribar als 55 minuts el tercer any.

Sobre aquest llibre

L'objectiu d'aquest llibre és il·lustrar com treballem a l'escola infantil i primària per ajudar els infants a assentar les bases i iniciar el desenvolupament de les capacitats i habilitats bàsiques d'atenció, concentració, relaxació, autococoneixement i autoregulació. Aquest llibre complementa el nostre llibre *Despertar la consciència a través del cos. Un camí per fomentar la concentració, la relaxació i l'autoconeixement en infants i adults*.^{*} A la vegada, proporciona el desenvolupament de les activitats que es continuen i s'expandeixen a l'escola primària i secundària.

El llibre es divideix en tres seccions. A la primera secció descrivim la meta, els principis i els objectius d'ATB a l'escola infantil. La segona secció conté una descripció detallada de les activitats amb les quals treballem i els seus objectius. La tercera secció descriu com preparar les classes i inclou exemples de plans de classe. Al final del llibre hi ha un índex amb totes les activitats.

Donat que no volem donar més importància a un gènere determinat, al llarg del text alternem l'ús dels pronoms *ell* i *ella*.

SECCIÓ I



La meta

Despertar la consciència a través del cos (Awareness Through the Body, ATB) té com a meta proporcionar a l'individu eines per conèixer-se millor i trobar maneres de gestionar la complexitat del propi ésser més efectivament i, amb el temps, desenvolupar una individualitat independent i conscient de si mateixa, organitzada al voltant de la part més profunda i vertadera del seu ésser. Dins d'aquesta meta general d'ATB, la meta específica en l'educació infantil consisteix a oferir als infants la possibilitat d'emprendre els primers passos en la capacitat d'"adonar-se"; establir la base per a la capacitat d'"escoltar-se", d'"escoltar" els altres i el món al voltant, i posar els fonaments per a l'habilitat d'autoregular-se. També procurem que els infants mantinguin viu el contacte interior que cadascun d'ells té amb si mateix,* de manera que puguin començar a desplegar tot el seu potencial des del seu centre interior.

A aquesta edat primerenca, posem especial atenció a no imposar conceptes mentals o idees limitadores. Tot s'aborda a través de la pròpia experiència sensorial directa, sense conceptualitzar res. Els infants no saben mentalment què és el que s'està treballant a cada exercici, però ho experimenten clarament als seus cossos. L'experiència els crea *memòries sensorials* que es tornaran referències i patrons

* Quan els infants són molt petits tenen un contacte interior espontani amb el seu Ésser. A mesura que creixen sovint aquest contacte queda ocult perquè l'ambient no el nodreix. Al contrari, moltes vegades, la societat, la família i la cultura atrauen l'atenció dels infants cap a altres direccions.



saludables per parar atenció, per a l'ús d'un mateix* i per adquirir maneres positives de relacionar-se amb els altres i l'entorn. No s'ha de confondre l'aprenentatge a través de l'experiència directa amb absència de límits: és essencial per a un infant tenir límits clars. Els límits li ajuden a definir-se i a aprendre autoregulació i habilitats socials bàsiques. Els límits aporten un marc dins del qual l'infant pot explorar lliurement i amb seguretat, aprenent així a "gestionar la llibertat". Una classe sense límits clars pot fomentar en l'infant actituds i accions inapropiades, o patrons perjudicials que podrien pertorbar tant el seu benestar i desenvolupament com el dels altres.

Quan es facilita una classe d'ATB cal tenir molt clar quin és l'objectiu de cada exercici amb el qual es treballa, i que els exercicis són només passos cap a la meta d'ATB. També hem de recordar que ATB es dirigeix sempre a tot l'ésser: a la part física, explorant el cos i els sentits; a la part emocional, posant l'infant en contacte

* El terme *ús d'un mateix* implica la possibilitat de sentir, actuar i pensar sense identificar-se amb les pròpies accions, com si el que pensés, fes i sentís no fos un mateix, sinó una eina de l'ésser. En el transcurs de les nostres vides aprenem a emprar moltes coses o instruments externs —aprenem a fer coses— però rarament aprenem a avaluar com *ens fem* en tot el que fem.

amb emocions positives i assistint-lo en el desenvolupament de l'autoregulació; a la part mental, aportant obertura a través de la imaginació, fomentant el sentit de meravella, una curiositat saludable i la idea que tot és possible. I sobretot cal tenir sempre present que la nostra meta final és proporcionar a l'infant una referència d'una altra manera de ser i estar, que nodreix i manté viu el contacte interior amb el seu ésser més veritable.

En cada exercici buscarem més una experiència de qualitat que de llarga durada. A aquesta edat, els exercicis tranquils on es focalitza l'atenció no duraran més d'algun minut (de vegades només un o fins i tot menys). Aquests exercicis duraran mentre nosaltres percebem que la majoria dels infants hi estan involucrats, vivint l'experiència i gaudint de l'exercici, i que són capaços d'estar en contacte íntim amb ells mateixos. Millor un minut d'una experiència de qualitat que deu minuts sense sentit.

Principis d'ATB

- Som éssers complexos formats de diverses parts interrelacionades entre si: cos físic, cos físic subtil, vital (part on es troba la força vital i els moviments que cobreixen tota la gamma de sentiments humans, impulsos, emocions, desitjos, ambicions, passions, anhels, aficions, atraccions i repulsions), ment i ser interior.
- Ensenyar i aprendre és sempre un diàleg; seguir i guiar són dos aspectes del mateix procés.
- Tot pot esdevenir una oportunitat per expandir la consciència.
- Viure el moment present sense donar res per descomptat.
- Donar, esperar i assumir la responsabilitat en la mesura apropiada.
- Trobar el propi ritme i les pautes interiors.
- Tornar-se conscient de l'espai interior i exterior simultàniament.
- Obtenir *memòries sensorials de referència*.*

* Aquests principis s'expliquen en detall al nostre llibre: *Despertar la consciència a través del cos. Un camí per fomentar la concentració, la relaxació i l'autoconeixement en infants i adults.*

© del text: Joan Sala Cervós i Aloka Martí Gich, 2023
© de les fotografies: Joan Sala Cervós i Aloka Martí Gich, 2023
© d'aquesta edició: Pagès Editors, S L, 2023
Sant Salvador, 8 – 25005 Lleida
www.pageseditors.cat
editorial@pageseditors.cat

Primera edició: setembre de 2023
ISBN: 978-84-1303-482-9
DL: L 514-2023
Imprès a Arts Gràfiques Bobalà, S L
www.bobala.cat

◀ imprès a **Lleida** ▶

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.