

ÍNDICE

"Toc, toc"	10
Acerca de este libro	17

Sección I

La meta	20
Principios de ATB	23
Principios específicos para la dinámica en la escuela infantil	24
Ritmo	25
Juego	27
Imaginación-fantasía	28
Sorpresa	29
Límites	30
Objetivos	32
Plan de clases	48
Guiar la clase	51
Gestión de la clase	53
Resumiendo	59

Sección II

Temas y actividades	62
Materiales	64
Comienzos y finales de clases	66
Comienzos de clase	67
Finales de clase	88
Temas	99
Atención y concentración	100
Estructura física	128
Opuestos – contrastes	184
Conciencia sensorial	188
Respiración	193
Relajación	197
Espacio	198
Yo y el grupo	203

Sección III

Cómo planear las clases y ejemplos de planes de clases.....	218
Plantilla básica para un plan de clase de ATB.....	221
Ejemplos de planes de clase	222
Ejemplo de plan de clase 1 – Paracaídas	223
Ejemplo de plan de clase 2 – Globos	224
Ejemplo de plan de clase 3 – Estructura física: animales	225
Ejemplo de plan de clase 4 – Cuerda	226
Ejemplo de plan de clase 5 – Esquinas y espacio	227
Ejemplo de plan de clase 6 – Bloques de madera: seguir caminos y respiración	228
Ejemplo de plan de clase 7 – Estructura física: pies y piedrecitas	229
Ejemplo de plan de clase 8 – Conciencia sensorial y atención: ojos	230
Ejemplo de plan de clase 9 – Viaje a la luna	231
Ejemplo de plan de clase 10 – Bolos indios.....	232
Ejemplo de plan de clase 11 – Papel de periódico.....	233
Ejemplo de plan de clase 12 – Estructura física	234
Ejemplo de plan de clase 13 – Anillos de goma y cuerdas	235
Ejemplo de plan de clase 14 – Opuestos y espacio	236
Ejemplo de plan de clase 15 – Estructura física: pies	237
Auroville en resumen	238
Awareness Through the Body – ATB.....	242
Índice de actividades	243

Los niños se reúnen alrededor de Aloka y juntos van a abrir la puerta. Algunos de ellos, en un reflejo de protección, se agarran a las piernas de Aloka, mientras que otros están superexcitados de poder ver a Rodolfo de nuevo.

Abren la puerta y ¡aparece Rodolfo!

Joan lleva una peluca larga de lana negra estilo "rasta"; en sus ojos se ha puesto dos medias pelotas de *ping-pong* con un círculo negro alrededor del agujero para poder ver. Solo entrar saluda a los niños con alegría: "¡Hola, hola!" y de manera divertida empieza a jugar con sus nombres, llamando a cada niño con un nombre equivocado.

Los niños se ríen y le corrigen: "No, no soy Pancracio. ¡Soy Vinay!". Todos se ríen (es imposible no hacerlo) y le preguntan cómo está y por qué ha venido.





"Os echaba de menos y me dije, voy a visitar a Enriqueta a la escuela infantil", contesta poniendo la mano sobre la cabeza de Gayatri. Más nombres incorrectos y más risas. Continúa así por algún tiempo y luego dice: "Bueno, ya me voy, ¡hasta luego!". Rodolfo se va y rápidamente entra Joan. Los niños, muy alborotados, le dicen que Rodolfo vino a verles.

"¿Y dónde está ahora?", pregunta Joan.

"Se acaba de ir ahora mismo", le dicen.

"Voy a ver si le encuentro, ¡yo también quiero saludarle!". Se va de la sala y de nuevo entra Rodolfo preguntando por Joan. Rodolfo se va otra vez para intentar encontrarse con él y ¡Joan entra de nuevo! Los niños están completamente involucrados en la historia; todos hablan y explican y quieren que Joan y Rodolfo se encuentren, cosa que evidentemente ¡es imposible!

Momentos divertidos y sorpresas cautivan la atención de los niños, despertándoles y llevándoles completamente al momento presente. Usamos varias actividades similares a la descrita para mantener a los niños interesados e involucrados en la clase con entusiasmo.

Como muchas otras veces, en el ejemplo anterior, Rodolfo vino a visitar a los niños en medio de una clase de ATB. La clase había empezado con los pequeños sentados en círculo, con sus piernas estiradas hacia el centro. Llamamos a este ejercicio “la flor”, porque los pies de los niños colocados en círculo parecen los pétalos de una flor. Después de trabajar por algún tiempo con “la flor”, de manera divertida pero concentrada, Rodolfo apareció inesperadamente para traer un momento de diversión y relajación que refrescó a los niños y les preparó para los próximos ejercicios.

Cuando Rodolfo se fue y Joan volvió, empezamos a hacer caminos con bloques de madera* sobre los que los niños iban a caminar. Les explicamos que estos caminos eran “peligrosos”, y que la mejor manera de caminar sobre ellos era poniendo el pie entero sobre el bloque, de forma que ninguna parte de ese sobresaliese. Los niños hicieron una fila india delante de un camino que zigzagueaba por la sala, y uno detrás de otro empezaron a caminar por él. Les pedimos que dejaran suficiente espacio entre ellos de manera que no “empujaran” al niño que iba delante. Esto último nos dio la oportunidad de explicar de manera simple que el cuerpo no termina donde termina la piel, sino que se extiende a su alrededor formando un campo de energía sutil. Cuando nos acercamos a otro cuerpo, aunque no lo toquemos físicamente, tocamos esa parte sutil y esto puede incomodar a la otra persona.

Mientras uno de nosotros acompañaba a los niños en el ejercicio, el otro construía otro camino para poder recibirles a medida que iban terminado el camino “peligroso”.

Una vez todos reunidos delante del nuevo camino les explicamos: “Vais a correr de aquí al otro lado de la sala zigzagueando, sin tocarlas, alrededor de esas ‘columnas’ (una línea de bolos puestos de pie a una cierta distancia uno de otro)”. Mientras los niños estaban haciendo el segundo camino, el adulto que les había acompañado durante el primero construía un tercer camino. En este último colocamos los bloques planos en el suelo y paralelos, uno después del otro, a intervalos irregulares. Invitamos a los niños a atravesar el camino corriendo, poniendo un solo pie en cada espacio entre los bloques. Cuando finalizaron varias carreras les propusimos volver

* Bloques de madera de $5 \times 2 \times 20$ cm.

a atravesar el camino pero esta vez saltando, abriendo y cerrando los pies. Cuando abrían las piernas tenían que quedar con un bloque entre los pies, y cuando las cerraban debían de estar con los pies juntos en el espacio entre dos bloques.

Ese día terminamos la clase pidiendo a los niños que se estiraran de espaldas en el suelo. Les pusimos saquitos de semillas en el abdomen entre el ombligo y el pubis y les guiamos a imaginar que los saquitos eran barcos flotando en un mar ondulante. El movimiento de la respiración eran las olas del mar. Les pedimos que cerraran los ojos y sintieran el peso del barco, notando cómo este subía y bajaba con cada ola. Con este ejercicio los niños empiezan a cultivar conciencia de la respiración como una experiencia sensorial directa. Les dijimos que permanecer muy atentos a las olas de su mar traería tranquilidad y bienestar a sus cuerpos. Cuando sentimos que cada uno de ellos se había relajado, les anunciamos que íbamos a recoger los barcos. Les pedimos que mantuvieran los ojos cerrados y que, apenas sintieran que su barco había sido retirado, podían abrir los ojos, levantarse e ir a la próxima clase.

Esta es una clase de ATB típica de la escuela infantil* con todos sus elementos: ritmo, juego, imaginación, sorpresas y límites. Los objetivos particulares de esta sesión eran: coordinación, atención, precisión, control motriz refinado, conciencia de la respiración y relajación, manteniendo siempre como base el principio general de ATB: ayudar a los niños a desarrollar autoconocimiento y autorregulación.

Hemos tenido la fortuna de ser dos maestros en estas clases; esto nos ha permitido dar más dinamismo, mantener una mejor organización y ofrecer más atención individualizada. Al haber trabajado juntos, veréis que la mayor parte de los ejercicios de este libro se explican para ser implementados por dos personas. Aunque ser dos sería la situación ideal, con organización, todo lo puede hacer una sola persona.

El maestro que trabaja solo necesita mucha más energía, y tendrá que renunciar a una cierta cantidad de atención individualizada durante las sesiones. La atención individualizada la tendrá que ofrecer a lo largo del tiempo. Al terminar cada clase reflexionará sobre cada uno de los niños, para ver qué tipo de atención puede necesitar cada uno de ellos en las próximas sesiones. Comprobará siempre si ha notado a todos los niños, y se asegurará que todos hayan tenido, en un momento u otro, atención de calidad e indicaciones personalizadas para ayudarles a progresar.

Las reflexiones al final de la clase, tanto si se trabaja solo o a dos, ayudarán también a evitar caer en la trampa de dar reiteradamente atención negativa a los niños que tienen dificultad para integrarse en la clase. En el caso de que dos maestros se encarguen de la sesión, el tiempo dedicado a reflexionar después de la clase se usará también para comparar percepciones y sensaciones entre ambos, y para sintonizarse para las próximas clases.

* En Auroville la escuela infantil empieza a la edad de tres años y medio o cuatro, y termina a los seis y medio o siete. En estos tres años los niños tienen una clase de ATB por semana. La clase dura de 30 a 40 minutos el primer año y se alarga hasta llegar a 55 minutos en el tercer año.

Acerca de este libro

El objetivo de este libro es ilustrar la manera en que trabajamos en la escuela infantil y primaria, para ayudar a los niños a asentar las bases e iniciar el desarrollo de las capacidades y habilidades básicas de atención, concentración, relajación, autoconocimiento y autorregulación. Este libro complementa nuestro libro *Despertar la conciencia a través del cuerpo. Un camino para fomentar la concentración, la relajación y el autoconocimiento en niños y adultos*, proporcionando a su vez el desarrollo de las actividades que se continúan y expanden en la escuela primaria y secundaria.

El libro se divide en tres secciones. En la primera sección describimos la meta, los principios y los objetivos de ATB en la escuela infantil. La segunda sección contiene una descripción detallada de las actividades con las que trabajamos y sus objetivos. La tercera sección describe cómo preparar las clases e incluye ejemplos de planes de clase. Al final del libro hay un índice con todas las actividades.

Puesto que no queremos dar más importancia a un género determinado, a lo largo del texto alternamos el uso de los pronombres *él* y *ella*.

La meta

Despertar la conciencia a través del cuerpo (Awareness Through the Body, ATB) tiene como meta proporcionar al individuo herramientas para conocerse mejor y encontrar maneras de gestionar la complejidad del propio ser de forma más efectiva y, con el tiempo, desarrollar una individualidad independiente y consciente de sí, organizada alrededor de la parte más profunda y verdadera de su ser. Dentro de esta meta general de ATB, la meta específica en la educación infantil consiste en ofrecer a los niños la posibilidad de tomar los primeros pasos en la capacidad de darse cuenta; establecer la base para la capacidad de "escucharse", de "escuchar" a los otros y al mundo alrededor, y poner los fundamentos para la habilidad de autorregularse. También procuramos que los niños mantengan vivo el contacto interior que cada uno de ellos tiene consigo mismo,* de manera que puedan empezar a desplegar todo su potencial desde su centro interior.

A esta temprana edad, ponemos especial atención en no imponer conceptos mentales o ideas limitantes. Todo se aborda a través de la propia experiencia sensorial directa, sin conceptualizar nada. Los niños no saben mentalmente qué es lo que se está trabajando en cada ejercicio, pero lo experimentan claramente en sus cuerpos. La experiencia les crea *memorias sensoriales* que se volverán referencias y patrones

* Cuando los niños son muy pequeños tienen un contacto interior espontáneo con su Ser. A medida que crecen a menudo este viene velado porque el ambiente no nutre este contacto interior. Al contrario, muchas veces, la sociedad, la familia y la cultura atraen la atención de los niños hacia otras direcciones.



saludables para prestar atención, para el *uso de uno mismo** y para adquirir maneras positivas de relacionarse con los demás y con su ambiente. No debe confundirse el aprendizaje a través de la experiencia directa con ausencia de límites: es esencial para un niño tener límites claros. Los límites le ayudan a definirse y a aprender autorregulación y habilidades sociales básicas. Los límites proveen un marco dentro del cual el niño puede explorar libremente y con seguridad, aprendiendo así a “manejar la libertad”. Una clase sin límites claros puede fomentar en el niño actitudes y acciones inapropiadas, o patrones dañinos que podrían perturbar tanto su bienestar y desarrollo como el de los otros.

Cuando se facilita una clase de ATB hay que tener muy claro cuál es el objetivo de cada ejercicio con el que se trabaja, y que los ejercicios son solo pasos hacia la meta de ATB. También tenemos que recordar que ATB se dirige siempre a todo el ser: a la parte física, explorando el cuerpo y los sentidos; a la parte emocional, llevando al niño

* El término *uso de uno mismo* implica la posibilidad de sentir, actuar y pensar sin identificarse con las propias acciones, como si el que pensara, hiciera y sintiera no fuera uno mismo, sino una herramienta del ser. En el transcurso de nuestras vidas aprendemos a utilizar muchas cosas o instrumentos externos —aprendemos a hacer cosas— pero raramente aprendemos a evaluar cómo *nos usamos* en todo lo que hacemos.

en contacto con emociones positivas y asistiéndole en el desarrollo de la autorregulación; a la parte mental, dando apertura a través de la imaginación, fomentando el sentido de maravilla, una curiosidad saludable y la idea que todo es posible. Y sobre todo tener siempre presente que nuestra meta final es proporcionar al niño una referencia de otra manera de ser y estar, que nutre y mantiene vivo el contacto interior con su ser más verdadero.

Al facilitar un ejercicio buscaremos más una experiencia de calidad que de larga duración. A esta edad, los ejercicios tranquilos en donde se focaliza la atención no durarán más de algún minuto (a veces solo uno o incluso menos). Estos ejercicios durarán mientras nosotros percibamos que la mayoría de los niños están involucrados en ellos, viviendo la experiencia, gozando del ejercicio y capaces de estar en contacto íntimo consigo mismos. Mejor un minuto de una experiencia de calidad que diez minutos sin sentido.

Principios de ATB

- Somos seres complejos, formados por varias partes interrelacionadas entre sí: cuerpo físico, cuerpo físico sutil, vital (parte donde se encuentran la fuerza vital y los movimientos que cubren toda la gama de sentimientos humanos, impulsos, emociones, deseos, ambiciones, pasiones, anhelos, aficiones, atracciones y repulsiones), mente y ser interior.
- Enseñar y aprender es siempre un diálogo; seguir y guiar son dos aspectos del mismo proceso.
- Todo puede volverse una oportunidad para expandir la conciencia.
- Vivir el momento presente sin dar nada por sentado.
- Dar, esperar y asumir la responsabilidad en la medida apropiada.
- Encontrar el propio ritmo y las pautas interiores.
- Volverse consciente del espacio interior y exterior simultáneamente.
- Obtener memorias sensoriales de referencia.*

* Estos principios se explican en detalle en nuestro libro: *Despertar la conciencia a través del cuerpo. Un camino para fomentar la concentración, la relajación y el autoconocimiento en niños y adultos.*

- © del texto: Joan Sala Cervós y Aloka Martí Gich, 2023
© de las fotografías: Joan Sala Cervós y Aloka Martí Gich, 2023
© de esta edición: Milenio Publicaciones S L, 2023
Sant Salvador, 8 – 25005 Lleida
www.edmilenio.com
editorial@edmilenio.com

Primera edición: septiembre de 2023

ISBN: 978-84-19884-47-3

DL: L 387-2023

Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, S L

www.bobala.cat

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.