

IOGA A L'ESCOLA

El món en el que vivim ple d'estímul ens afecta tant adults com a infants tal i com es reafirma amb la situació actual de la Covid-19.

Les demandes socials, la competitivitat i els alts nivells d'ansietat ens limiten en el desenvolupament del nostre potencial, deixant de costat la importància d'espais pel joc, la relaxació i el descans.

Avui dia, cada cop són més les escoles que incorporen metodologies i eines que permeten als infants regular i expressar les emocions d'una forma més assertiva així com establir vincles amb ells mateixos i amb l'entorn d'una manera més respectuosa

Per què ioga a l'escola?

El ioga com a eina pedagògica es va introduir fa quasi 40 anys per Micheline Flak a França, on actualment es practica en més de 300 escoles i on forma part també del Programa de Formació Docent de La Sorbonne (Universitat de París).

A Itàlia, s'integra com a part del currículum d'ensenyament oficial, així com a diferents centres d'Espanya, específicament a Catalunya, i es segueix estenen a diversos centres educatius d'Europa i Sud Amèrica.

En relació a les competències bàsiques per l'educació infantil i obligatòria, el ioga serveix per matèries transversals i específiques, i es centra principalment en les competències comunicativa, en la d'autonomia i en les d'iniciativa personal, social i ciutadana, a través de la construcció de valors i coneixements.

D'aquesta manera, el ioga com una alternativa educativa diferent permet també el desenvolupament de les capacitats que planteja el Decret 181/2008.

Beneficis físics.

- Augmenta la flexibilitat i enforteix els músculs.
- Desenvolupa la força i la resistència.
- Millora l'equilibri, la coordinació i el ritme.
- Afavoreix la postura corporal.

Beneficis psicològics.

- Calma i relaxa la ment.
- Millora la concentració, l'autodisciplina i el rendiment escolar.
- Desenvolupa l'atenció i la memòria.
- Millora la capacitat de raonament.
- Agilitza l'activitat mental.
- Redueix els nivells d'ansietat i proporciona benestar interior.
- Augmenta la imaginació i la creativitat.

Beneficis emocionals.

- Desenvolupa l'autoconfiança i augmenta l'autoestima.
- Treballa valors com el treball en equip, el respecte a la individualitat i com també, la socialització i la compassió.
- Ajuda a reconèixer i expressar emocions.
- Desenvolupa la comunicació amb els altres.

Estructura d'una classe.

Les classes es desenvolupen en funció de les necessitats i els interessos que mostren els infants, convertint-se en un espai de joc, de llibertat, de parlar, d'escoltar i sobretot de poder sentir-se tal i com són.

La dinàmica de la classe es realitza des del joc, el moviment i l'art, entenent aquests com a llenguatges principals i la forma més directa que tenen els infants de connectar-se amb la vida quotidiana, amb ells mateixos i amb el món.

Consisteix a jugar a través del ioga, gaudir i que els infants siguin ells mateixos, lliures i feliços. Per això, utilitzem cançons, contes, balls, art i altres recursos a través dels quals s'integren les postures i les tècniques de relaxació i respiració.

La nostra proposta està dirigida principalment als nens/es perquè a través de les activitats de ioga hi hagi un desplegament i equilibri de la seva essència, així com la introducció de tècniques que ajudin a la relaxació i concentració i permetin promoure l'aprenentatge a través de tots els sentits.

A càrrec de:

- La Clàudia i la Tichi

