

IOGA A PAIDEIA

Carme Aliaga

RESUMEN

Desde hace tres años un grupo de alumnos de la escuela Paideia de Barcelona practica yoga una hora y media, una vez a la semana.

El grupo está formado por chicos y chicas de edades comprendidas entre los 12 y los 20 años, con características físicas y psicológicas diversas. La actividad ha sido todo un éxito, los alumnos participan entusiasmados obteniendo los beneficios físicos y psicológicos que proporciona la práctica continuada de esta actividad, como son: alegría, equilibrio, salud, resistencia, serenidad, vitalidad, conocimiento del propio cuerpo, aceptación de uno mismo...

ABSTRACT

Since 2007, some pupils of the School Paideia in Barcelona has been practicing yoga for 1'30 hours, once a week.

This group is composed of boys and girls from 12 to 20 years old, with different physical and psychological characteristics.

The activity has been very successful, with a delighted participation of the students, by finding the physical and psychological benefits that the continuous practice of this activity can promote, such as: joy, balance, health, resistance, calmness, vitality, body's self-knowledge and self-acceptation.

Des de fa tres anys, a l'escola Paideia un grup de 18 alumnes practica ioga una vegada a la setmana. El grup està compost per nois i nies d'edats compreses entre els 12 i 20 anys, amb característiques físiques i psicològiques diverses. S'ha format d'una manera natural, sense escollir ni excloure a ningú per la seva possible problemàtica. La iniciativa va sorgir d'unes professores del centre que érem practicants d'aquesta disciplina. Davant dels beneficis que ens havia aportat el ioga a les nostres vides personals, pensant que podia beneficiar molt als nostres alumnes, vàrem decidir transmetre-ho i compartir-ho amb ells. Aquesta activitat ha resultat tot un èxit.

Les sessions són d'una hora i mitja i es realitzen al gimnàs de l'escola. Al començament de la classe es crea un ambient de tranquil·litat i pau exterior, que es manté fins al final, que ells interioritzen i que intentem que continuï en les seves vides personals.

ESTRUCTURA DE LES SESSIONS

- o Els nois i noies entren a la classe, agafen les estoretes de ioga, les col·loquen ordenadament i s'estiren en postura de savasana. Prèviament les professores han preparat l'ambient enfosquant la classe, posant música relaxant de ioga i encenent les espelmes i l'encens. Aquest clima els convida a la meditació.

Com els alumnes venen de classes actives, on han hagut de fer un esforç intel·lectual i on s'ha creat certa tensió, és important primer fer uns exercicis de relaxació i d'interiorització. Amb aquests exercicis pretenem que els alumnes deixin totes les seves preocupacions, pensaments... i només observin la seva respiració que poc a poc es va calmant. Es deixa de pensar per començar a sentir.

Tota la pràctica va unida a la respiració, que és bàsicament nasal.

- o Després comencem a fer exercicis d'escalfament, de desbloqueig i de mobilitat de les articulacions.
- o Seguim amb la "Salutació al Sol" que forma part també de l'escalfament.
- o Passem a fer una sèrie de vinyases o exercicis dempeus.

- o Exercicis d'equilibri.
- o Exercicis de transició al terra.
- o Exercicis de treball de centre.
- o Exercicis de flexions anteriors. (Són relaxants)
- o Exercicis de flexions posteriors. (Enforteixen i tonifiquen tot el cos, ja que són activadores. Augmenten la flexibilitat de la columna vertebral, milloren la postura corporal i mantenen la columna elàstica).
- o Exercicis d'obertura de malucs.
- o Exercicis de torsió. (Alineen les vertebres).
- o Exercicis de postures invertides.
- o Relaxació final en postura de Savasana.
- o Observació personal del cos després de la pràctica i comparació amb el començament de la classe.
- o Salutació final, cantada del "OM" i acomiadament.

BENEFICIS DE LA PRÀCTICA DE IOGA

La pràctica continuada del ioga ens aporta molts beneficis físics: millora la nostra salut, ja que treballem totes les parts externes i internes del nostre cos, millora la nostra respiració, enfortim les nostres articulacions, millora la flexibilitat, activa el rec sanguini, millora les defenses del nostre organisme...

Però també aporta molts beneficis psíquics: ens proporciona felicitat, equilibri mental, millora la nostra autoestima, el coneixement del nostre cos, de la nostra personalitat, millora l'acceptació de les nostres limitacions, ens proporciona serenitat, calma, millora la relació amb els altres...

El ioga no ens canvia la vida però sí la manera de veure-la i de viure-la. Ens ajuda a prendre distància d'allò que ens rodeja, que ens preocupa, que ens esclavitza, que ens bloqueja...

El moviment físic és un camí que ens porta a la interiorització. Es a dir, sentir, conèixer, prendre consciència del nostre cos físic ens porta a conèixer millor el nostre cos espiritual.

Com diuen els grans mestres de ioga, el ioga no t'ensenya res que tu no sàpigues, només t'ajuda a descobrir allò que tu ets. Els professors de ioga només senyalen el camí, cadascú aprèn d'ell mateix fent el seu propi recorregut.

LA HISTÒRIA DEL IOGA

El ioga va néixer a l'Índia fa més de 5.000 anys.

S'han trobat segells amb figures amb postures de ioga a la vall de l'Indo que daten d'uns 3000 anys a. C.

A occident va començar a arribar a finals dels anys seixanta.

Avui el practiquen 400 milions de persones a tot el món. Als Estats Units està molt arrelat i el practiquen artistes de cinema, polítics,...

A Europa ha costat més però cada vagada hi ha més persones que s'interessen i el practiquen.

ORIGEN DE LA PARAULA IOGA

La paraula ioga prové de l'arrel indoeuropea "yuj" que vol dir unir dos o més cavalls davant un carro (de combat) i també unir o posar un jou.

Per tant la paraula ioga vol dir unió. Unió d'allò que està separat. Unió del cos físic amb els sentiments i amb la ment. Unió amb els altres éssers vius, amb la matèria i amb l'Univers, del que tots formem part.

MODALITATS DE IOGA

Ioga és un, però amb moltes modalitats. Hi ha qui diu que tantes com professors d'aquesta activitat.

Hi això té una explicació si tenim en compte que la pràctica de ioga és sempre molt creadora i personal. Cadascú transmet allò que és i que sent. No hi ha mai dues classes de ioga iguals, perquè no hi ha mai dos moments iguals. Crear una classe és com pintar un quadre, plasmem allò que sentim, allò que som en aquell moment irreplicable de la vida i del qual formem part tots i per tant intervenim tots, professor i alumnes.

Però algunes de les modalitats més conegudes són: HATHA IOGA, ASHTANGA IOGA, KUNDALINI IOGA, FLOW IOGA, DHARMA IOGA, HOT IOGA, KARMA IOGA, BHAKTI IOGA, TANTRA IOGA, RADJA IOGA, MANTRA IOGA, JÑANA IOGA...

BENEFICIS DEL IOGA AL NOSTRE ALUMNAT

Els beneficis del ioga al nostre alumnat són els mateixos que en altres col·lectius. Però mencionarem alguns dels canvis que hem observat en els alumnes que practiquen aquesta activitat.

En general tots els alumnes mostren molta il·lusió per la pràctica i per tant són més feliços al fer una activitat que els agrada.

- o Tots han augmentat la capacitat de concentració i de romandre en silenci.
- o Ha millorat el coneixement del propi cos, acceptant millor les seves limitacions.

- o Avançar en les postures ha augmentat la seva autoestima.
- o Ha augmentat la seva resistència física i per tant psicològica.
- o Els exercicis de meditació els ha donat pau i capacitat per distanciar-se dels seus problemes i preocupacions.
- o Són més tolerants vers als altres.
- o Més resistents davant el treball.
- o Alguns han millorat els problemes de son.
- o Ha millorat la seva respiració i per tant la seva salut.
- o Són més flexibles físicament i per tant també psicològicament.

Partint de la base de que qualsevol, tingui el cos que tingui i les limitacions físiques que tingui pot fer ioga, us animem a tots a provar-ho, només cal adaptar els exercicis a les necessitats i realitat física de cadascú. Experimentareu un beneficiós canvi a les vostres vides i a les del vostre entorn.

Namaste

