

ANNEX TREBALL FINAL DE GRAU

ÍNDEX

ANNEX 1: Proposta de pla d'acció	1
ANNEX 2: Entrevista Expert 1: Anna Eva Jarabo	7
ANNEX 3: Entrevista Expert 2: Mireia Trias	8
ANNEX 4: Observacions P3, P4 i P5 de les pràctiques a l'Escola Lurdes	11
ANNEX 5: Entrevista Expert 4: Pura Raventós	15
ANNEX 6: Entrevista Expert 5: Montserrat Sogas	16
ANNEX 7: Entrevista Expert 6: Anna Gumà	19
ANNEX 8: Entrevista Expert 7: Núria Mercadé	22
ANNEX 9: Entrevista Expert 8: Núria Farriols	27
ANNEX 10: Entrevista Expert 9: Berta Puentes	31
ANNEX 11: Qüestionari a mestres segon cicle d'Educació Infantil	34
ANNEX 12: Taula de freqüència pregunta 3 del qüestionari	36
ANNEX 13: Taula de freqüència pregunta 7 del qüestionari	38
ANNEX 14: Taula de freqüència pregunta 9 del qüestionari	41
ANNEX 15: Taula d'observació espai de calma a l'Escola Vedruna	43

ANNEX 1: Proposta de pla d'acció

Si com a mestres d'aula de segon cicle d'Educació Infantil es detecta la necessitat i es percep que els infants es mostren neguitosos a l'aula, fan les tasques ràpid i sense prestar atenció, es pot incorporar la següent proposta. Aquesta, es basa en establir una primera fase de **creació de l'espai de calma en la qual també es té en compte paper del mestre**. Seguidament presento un breu recull de propostes **d'activitats** per a fer amb infants 3-6 anys.

Primera fase: creació de l'espai de calma

Com mostren diferents autors, la pràctica de les tècniques per aconseguir calma es pot dur a terme a diversos llocs; al pati, a la classe. Fins i tot podem dir que es poden posar a la pràctica en qualsevol moment, quan es necessiti fer una pausa per estar presents en l'aquí i l'ara. Però tal com mostren els resultats de l'estudi, per començar a meditar amb els més petits, una bona opció és crear un espai en el qual hi hagi unes normes establertes, que els infants sàpiguen que van a un espai tranquil, a connectar amb ells mateixos i ser conscients del que fan.

Els resultats també mostren la importància cuidar l'espai en el qual es practica la meditació, és per això que abans de començar a presentar les activitats, és recomanable preparar l'espai. Aquesta proposta es realitza tenint en compte els dos espais que López (2015), descriu. Per una banda l'espai exterior i les seves característiques. I per altra banda l'espai interior de l'infant. Per cuidar l'espai interior el paper del mestre hi juga un paper molt important, ja que és qui l'acompanya i li ofereix eines perquè l'infant pugui connectar amb ell mateix.

Com he comentat, el projecte en concret s'adreça a l'Escola Vedruna El Carme de Sant Sadurní d'Anoia, en aquesta escola tenen una aula disponible, és un espai diferent de l'aula habitual que es pot modificar per assolir els objectius proposats. En el cas que el projecte es vulgui posar a la pràctica en una altra escola, si es disposa d'una aula lliure, es pot seguir el

mateix procediment. Si no es disposa de cap aula, es pot mirar d'incorporar la proposta en un racó de l'aula habitual, tot adaptant-se a l'espai disponible. A continuació, es mostra un llistat de característiques i recomanacions generals resultants de l'estudi.

Recomanacions per la creació de l'espai de calma

- Terra còmode: amb una manta gran, coixins o estoretes per assegurar la comoditat dels infants. Per exemple, quan les activitats es fan en rotllana els infants es poden situar en aquest espai tou.
- Espai amb llum natural, com menys llum hi hagi millor perquè es podrà crear un ambient més íntim.
- Espai de silenci i calma, si pot ser que no se sentin gaire els sorolls de l'exterior, ja que d'aquesta manera podran connectar més amb el seu interior.
- Espai que els proporcionï seguretat, que se sentin protegits i acollits en aquest.
- Espai diàfan, que sigui ampli i espaiós. Cal que estigui net i endreçat.
- Que tingui una bona ventilació i una bona temperatura.
- Es poden incorporar espelmes o elements aromàtics però sense ser excessiu.
- Es pot posar alguna música suau de fons, però que permeti escoltar les indicacions del mestre.
- Espai senzill, amb materials naturals, pocs estímuls visuals i colors neutres.

Un cop l'espai exterior està adequat, cal tenir en compte el paper del mestre, aquest ajudarà a l'infant a connectar amb el seu interior durant la pràctica. A través dels resultats de l'estudi, proposo un llistat de característiques que el mestre hauria de seguir per realitzar una bona pràctica amb els infants.

Recomanacions sobre el paper del mestre

- Haver experimentat en primera persona la meditació per transmetre-la als infants i poder fer la pràctica juntament amb ells.
- Tenir formació sobre la meditació. És necessari que els mestres estiguin formats, que tinguin coneixements, eines i recursos per fer la pràctica amb els infants.
- Introduir la pràctica de manera lúdica. Per exemple amb els més petits es pot introduir a través d'un conte, d'un joc o titelles.
- Cuidar la veu. Dirigir-se als infants pausadament i amb un bon to de veu, sense crits.
- Mostrar-se tranquil. Els infants tenen el mestre com a referent i model, si noten que aquest està tranquil durant la pràctica, és més probable que també estiguin tranquils.

- Captar l'atenció dels infants. Conèixer el grup classe, saber què els agrada i poder usar-ho per captar la seva atenció.
- Oferir moments de conversa. A l'acabar, dedicar una estona a compartir com s'han sentit durant la pràctica. El mestre ha de saber escoltar, valorar les opinions i propostes que els infants proposin.
- Adoptar el paper de guia, acompanyar els infants i actuar com a dinamitzador i conductor de la sessió. Al principi els guia més però cada cop va guiant menys, es deixa portar pel moment present i guanya importància el silenci.
- Motivar els alumnes, però mai obligar.
- Tenir els ulls ben oberts, observar amb atenció el què va passant.
- Donar seguretat i confiança als alumnes.
- Ser conscient del perquè es fa la sessió. No fer-ho perquè està de moda, sinó que ser realment conscients del perquè volem introduir aquesta pràctica.
- Durant la pràctica, tenir presents els elements esmentats per López (2015): l'atenció, la respiració, la relaxació, visualitzacions, veu, consciència sensorial, postura, energia corporal i moviment.

Doncs, la mestra pot cuidar i tenir en compte aquests aspectes per a fer una bona pràctica amb els infants.

Segona fase: Propostes d'activitats per a l'etapa d'infantil 3-6

Un cop l'espai està preparat i ell mestre té clar quin ha de ser el seu paper, es poden incorporar diferents pràctiques depèn com el mestre vegi els infants i les seves necessitats. Avui en dia podem trobar moltes pràctiques en llibres que proporcionen recursos i activitats per a meditar, webs, blogs, programes de ràdio. Per exemple, en el llibre "Meditación para niños" Luis López (2015) descriu diverses activitats per a dur a terme amb els infants.

A continuació mostro algunes de les activitats de meditació que m'han proporcionat els experts en les entrevistes. Com he comentat en l'apartat del mètode, els **destinataris** són alumnes de segon cicle d'Educació Infantil. Si les activitats es poden realitzar amb la meitat del grup millor, ja que s'aconsegueix crear un clima més favorable. Cada activitat es pot adaptar al nivell, des de P3, P4 i P5, depenent del grup classe. La **temporalitat** de les activitats es pot dur a terme al llarg del curs, es poden incorporar quan es detecti la necessitat, quan els infants es mostrin neguitosos i s'hagi de parar per tornar a connectar. El millor seria fer aquestes activitats en rotllana, sobre la catifa o una manta que els

proporcioni comoditat en l'espai de calma citat per gaudir-ne més. Programació de les activitats:

Activitat “ La campana”

- ❖ **Objectiu específic:** Treballar l'atenció plena.
- ❖ **Procediment a seguir/ Descripció:** En aquesta activitat la mestra invita als infants a l'espai de calma i els ofereix asseure's en rotllana, en l'espai tou sobre la manta o estoreta. Els presenta una campana. Els ensenya el so que fa i l'escolten atentament. Invita als alumnes a tancar els ulls per a fer l'activitat i poder escoltar atentament el so de la campana i quan deixin d'escoltar el so, han d'aixecar el braç. Es pot repetir l'activitat diferents vegades per aconseguir connectar amb el so que produeix la campana.
- **Recursos:** Una campana
- **Avaluació de l'activitat:** La mestra observa atentament les reaccions dels infants, si aixequen el braç, si els costa centrar-se en el so, si volen repetir.

Activitat “El pot de la calma”

- ❖ **Objectiu específic:** Ser conscient del moment present i les emocions.
- ❖ **Procediment a seguir/ Descripció:** Aquesta activitat es pot fer a primera hora del matí, quan els alumnes arriben a l'escola es dirigeixen a l'espai de calma i es situen format una rotllana. En aquesta activitat, la mestra invita als infants a què focalitzin l'atenció amb ells mateixos. En rotllana, el mestre fa una introducció, explica com està ell i els pot preguntar com se senten avui. El mestre deixa temps perquè els alumnes puguin fer un escàner intern i pensar com estan, si han arribat a l'escola enfadats, contents, tristos. Un cop els infants ho han pensat, els presenta el pot de la calma. Aquest pot està format per aigua, cola i purpurina. La idea és que el mestre expliqui que quan estem nerviosos, el pot està agitat, la purpurina es mou, i no es deixa veure les coses clares. Quan estem en calma i tranquils, la purpurina no es mou i veiem les coses amb claredat. Doncs, el mestre invita als infants a compartir com se senten, els proporciona el pot i els infants el poden agitar o deixar quiet depenent com estiguin en el moment present.
- **Recursos:** Aigua, cola blanca, purpurina, pot de plàstic transparent.

- **Avaluació de l'activitat:** El mestre observa si els infants aconsegueixen ser conscients de com es troben i les seves sensacions, i si ho saben transmetre agitant el pot o deixant-lo quiet.

Activitat "Els mantres"

- ❖ **Objectiu específic:** Treballar la respiració i l'atenció
- ❖ **Procediment a seguir/ Descripció:** Situats en l'espai de calma i en rotllana, la mestra els pot oferir verbalitzar mantres com "Om" "Ah". "Hum". Primer es presenten els mantres i entre tots ho proven. Després la mestra pot dir el nom en concret d'algun infant, aquest verbalitza el mantra i la resta de companys escolta atentament. D'aquesta manera els infants poden verbalitzar el mantra i centrar-se només en el so que la seva boca produeix. Després de cada mantra es pot recomanar estar en silenci una estona controlant la respiració, i després reprendre l'activitat, passant el torn a un altre infant. Es pot acabar l'activitat verbalitzant un mantra tots junts com a grup.
- **Recursos:** Cap element en concret.
- **Avaluació de l'activitat:** La mestra observa atentament si els infants produeixen el so.

Aquestes podrien ser algunes de les activitats per començar a introduir els alumnes en la meditació, basant-se en l'atenció plena i la consciència d'un mateix. A continuació, podreu trobar la programació de diferents exercicis proporcionats pels experts entrevistats per treballar les tècniques que he esmentat en el treball, en concret les **visualitzacions, el ioga, el mindfulness i les relaxacions.**

Activitat per treballar la visualització

- ❖ **Objectiu específic:** Treballar la visualització
- ❖ **Procediment a seguir/ Descripció:** Aquesta activitat es pot realitzar en l'espai de calma, els infants sobre una manta o terra còmode. La mestra els invita a tancar els ulls per començar una petita visualització. Cada infant pensa en un color, el que més li agradi, el seu color preferit. Tots el pensen però no el diuen en veu alta. Un cop tots tenen el color pensat, la mestra guia la visualització. Els infants estan pensant en el seu color, la mestra verbalitza que aquest color entra al cos, omple el cap, baixa pel coll, omple el pit, la panxa, els braços, les mans, les cuixes, les cames, els peus... fins a omplir tot el cos. La mestra respecta el silenci en l'activitat, i invita als

infants a obrir els ulls a poc a poc i fer un estirament. Després, els qui ho vulguin poden compartir el color que han pensat a la resta de companys.

- ❖ **Recursos:** En aquesta activitat no es necessita cap recurs en concret
- ❖ **Avaluació de l'activitat:** La mestra observa si els infants han pogut estar calmats pensant en el seu color. També si el verbalitzen o no al final.

Activitat per treballar el ioga

- ❖ **Objectiu específic:** Treballar la postura a través del ioga
- ❖ **Procediment a seguir/ Descripció:** En aquesta activitat, la mestra comenta als infants que faran un seguit de postures que els ajudaran a connectar i posaran a prova el propi cos. La mestra presenta el joc, ensenya unes targetes. En cada targeta hi ha una postura de ioga. Doncs, la mestra els invita que tots junts, provin de fer les postures. Depenent del grup d'edat es poden fer postures més senzilles o més complexes. Un cop intenten fer la postura, s'han de quedar quietes i fer una respiració profunda en la postura.
- ❖ **Recursos:** Joc de cartes de ioga, per exemple "Eduyoga".
- ❖ **Avaluació de l'activitat:** La mestra observa si els infants poden fer la postura, si els costa, si quan han fet la postura, respiren correctament.

Activitat per treballar el mindfulness

- ❖ **Objectiu específic:** Treballar la consciència plena.
- ❖ **Procediment a seguir/ Descripció:** Snel (2013) descriu aquesta activitat per treballar el mindfulness amb els infants a través dels sentits. La mestra els pot proporcionar una peça de fruita que tots els infants puguin tastar. Doncs, els infants han d'estar atents al gust, si és salat, dolç, què passa amb la boca quan mengem, si noten que l'aliment està humit, què fa la llengua, què passa quan empassem, fins on podem seguir l'aliment.
- ❖ **Recursos:** Peça de fruita que tots puguin menjar.
- ❖ **Avaluació de l'activitat:** La mestra observa si saben degustar l'aliment, fer-ho a poc a poc, o si se l'empassen ràpid sense fer tot el treball d'atenció.

Activitat per treballar la relaxació

- ❖ **Objectiu específic:** Treballar la relaxació i estar conscient de les parts del cos
- ❖ **Procediment a seguir/ Descripció:** Es pot proporcionar una ploma als infants i amb aquesta, la mestra guia un recorregut que faran pel cos per fer un massatge.

Primer comencen amb el seu propi cos, el cap, la cara, la panxa, les cames, etc. Després poden fer-li el massatge a un company. Per finalitzar, els alumnes es poden estirar i la mestra pot anar passant la ploma fent un petit recorregut pel cos dels infants.

- ❖ **Recursos:** Ploma
- ❖ **Avaluació de l'activitat:** La mestra observa si reconeixen les parts del cos, si fan el massatge als seus companys, i si després d'aquesta activitat es mostren relaxats.

Doncs, aquestes serien algunes de les activitats que es podrien incorporar amb els infants per a introduir la pràctica de la meditació. En totes les activitats, és recomanable seguir les indicacions sobre l'organització de l'espai, ja que disposant de l'espai de calma les activitats es podran desenvolupar més plenament, en un ambient diferent i còmode. També, tenint en compte el paper del mestre.

ANNEX 2: Entrevista Expert 1: Anna Eva Jarabo

EXPERT 1: Entrevista Anna Eva. Mestra de la Facultat Blanquerna a través de la qual vaig poder conèixer la seva experiència en relació a la meditació. Entrevista realitzada en una aula de la facultat. Duració 30 minuts. Entrevista transcrita:

1G: Perquè meditació i perquè l'Escola Lurdes?

2A: He escollit l'escola Lurdes perquè és de les més antigues que practiquen la meditació. Cada vegada més escoles estan posant en pràctica aquestes tècniques, però la Lurdes és de les pioneres. Per mi, meditació és estar pensant en alguna cosa concreta. Per mi és important la contemplació, estar atent a alguna cosa sense tenir en compte la part racional del nostre pensament: és percebre un paisatge, una posta del sol, sense que hi hagi un judici.

3G: Quins creus que són els principals requisits per a meditar?

4A: S'ha de tenir un objectiu clar, no fer-ho perquè sí, perquè és una moda. Fer-ho per arribar a trobar el sentit de la vida, els valors. No només és estar calmat uns instants, va més enllà d'estar relaxat, és arribar a l'interior de la persona. Aquest concepte d'interioritat de la persona és la que li dóna sentit a la nostra vida, a vegades vivim en la superficialitat i s'hauria d'aprofundir més en la interioritat. Relaxar-se, contemplar, experimentar amb el cos... tots aquests aspectes serveixen per enriquir qui sóc jo, veure el sentit de tot el que faig el dia a dia. Com a requisits, per mi, el més important és fer silenci i la quietud. Un nen que no pot estar quiet, serà difícil que es relaxi. Per tant, cal ensenyar als nens a estar

quiets i en silenci, aquests són dos punts claus que s'han de tenir molt en compte. Un altre aspecte important és la postura, tenir una postura relaxada i atenta no és fàcil. S'ha de trobar l'intermedi entre estar relaxat i no adormir-se, ja que si estem en una postura molt relaxada, és fàcil adormir-se. Per això és important fer aquesta pràctica diària, per entrenar el cos i trobar aquest equilibri que fa que estiguem relaxats però no adormits. Doncs, les paraules més importants són: quiet, relaxat, en silenci i atents.

5G: Crear un clima relaxant és important, quines característiques hauria de tenir aquest espai? Sembla que la gent cada vegada més gent està prenent consciència de la importància de la relaxació i meditació (per exemple, en algunes empreses implementen tècniques d'aquest tipus abans de començar les seves jornades), creus que en un futur es posaran més en pràctica en l'àmbit escolar?

6A: Sí, tant els adults com els nens anem estressats, no tenim temps de calma, per tant és important buscar espais en els quals es pugui dedicar temps a la calma i tranquil·litat.

7G: Quin rol ha de tenir la persona que fa la meditació? Ha d'intervenir molt o deixar fer?

8A: Per a ajudar als infants, els primers s'han de formar són els mestres. Per a poder-ho transmetre has d'haver experimentat pel teu propi cos, tu mateix, aquesta experiència de tranquil·litat, d'estar quiet i serè. Ja que si tu no ho experimentes, el que transmetes no és el mateix. És molt important les emocions que transmetem als infants. El pensament va lligat a les emocions, hi ha una clara relació entre el pensament un dia que estem preocupats i un altra dia que estem més relaxats. Les persones transmetem l'estat del nostre cos a través de com actuem, i d'aquesta manera també es transmet als nens i nenes. És doncs, que cal regular les nostres emocions, ja que això condiciona la seva educació i la seva manera de ser, perquè som un referent per a ells.

9G: Cada quant s'hauria de practicar?

10A: És important practicar-ho diàriament, sobretot amb els petits, estar tranquils i relaxats sense adormir-se. Importància del que fem al dia a dia, en l'ara. Necessitem estar molta estona contemplant un paisatge per poder-lo apreciar, cal ser conscients, dedicar-hi temps.

11G: I pel que fa a la religió? Hi ha una relació amb meditació i religió?

12A: Relaciono la meditació a l'espiritualitat, no a la religió. He observat que la majoria d'escoles que practiquen aquestes tècniques estan vinculades a congregacions religioses i a donar importància al treball espiritual de la persona.

13G: Per acabar, destacaries alguna experiència o activitat per a infants?

14A: Activitat/Reflexió: Com més activitats fem, més estressats anem i més ràpid va el nostre cap. La vida és com la metàfora de l'ampolla d'aigua. En aquesta ampolla hi ha una mica d'aigua i una mica de sorra. Quan anem tranquils podem observar la diferència entre

els dos elements, per una banda la sorra i per l'altra l'aigua. Però quan anem ràpids i amb presses es fa una barreja d'aquestes dues aigües, i queda l'aigua bruta. Aquesta aigua no ens deixa veure les coses clares, es barreja tot, el pensament no és clar. Això passa a la societat actual, quan tot va ràpid i no som conscients.

ANNEX 3: Entrevista Expert 2: Mireia Trias

EXPERT 2: Entrevista amb Mireia Trias, directora de l'Escola Lurdes de Barcelona. Aquesta trobada em va permetre conèixer com treballaven a l'escola la meditació, interiorització amb els infants de 3 a 6 anys. Entrevista realitzada en una aula de l'Escola Lurdes. Durada aproximada 1 hora. Entrevista transcrita:

1G: Al ser l'escola més antiga que fa meditació com la porteu a la pràctica?

2M: Fa més de trenta anys, gairebé trenta-cinc anys. El 2013 la Generalitat va concedir una congregació el 3r memorial, reconèixer tants anys treballant la interioritat i pedagogia.

3G: S'anomena meditació, interiorització...?

4M: La meditació és una tècnica, la interiorització és l'espai. La pràctica de la interiorització, es volen proposar eines i tècniques, que l'experiència els serveixi al llarg de la vida, crear un espai on cada nen pot connectar amb interior de tots nosaltres, on poguessin descobrir i desvetllar l'espai interior. El missatge és un espai gratuït, cadascú farà el que podrà el que no poden fer és distorsionar. Sempre s'invita. La interiorització té un símil amb la meditació, la finalitat és connectar amb l'espai i amb ells mateixos.

5G: Com és l'estructura de les sessions?

6M: La manera de posar-ho a la pràctica és cada matí i són 15 minuts a través de diferents tècniques: relaxació, respiració, ioga, visualitzacions. A l'escola fan molt teatre i per exemple abans d'actuar es fa una petita visualització. Tots ho fan amb naturalitat. Cada sessió té una estructura: postura, exercici de respiració... però depèn del dia, el moment, activació, normalment hi ha quelcom de moviment. El gruix central és la visualització. Moment de silenci, sempre. Retorn, ara i aquí. Exercici de contacte, amb la cadira...

7G: Hi ha algun moment que sigui millor per a meditar? Al matí, després del pati, en tot moment?

8M: Cada dia al matí a tots els cursos. A més es fa en altres moments del dia, no és la sessió completa, sinó són uns minuts. Són moments puntuals més curts que fan les tècniques per ajudar en aquest objectiu, com el retorn a la calma. Com: massatge, respiració, relaxació....

9G: Els infants de 3-6 poden a centrar-se en aquestes pràctiques?

10M: Poden arribar a estar, no ser el màxim de conscients. La vivència hi és, fins a quin grau depèn de cada nen, depèn de la maduresa, de la capacitat, de poder tenir introspecció i tot.

11G: Què voleu aconseguir amb aquestes tècniques? Quina és la finalitat?

12M: Respon a l'objectiu de la interiorització, arribar a totes les capes, connexió amb l'interior.

13G: Crear un clima relaxant és important, quines característiques hauria de tenir aquest espai?

14M: Tal qual, en grups, individual, per parelles, es pot fer en qualsevol lloc, estirats a terra. Des del quotidià.

15G: Els mestres fan algun tipus de formació?

16M: Formació interna: El mestre és la figura clau, és la base principal, formació continuada, mestre mentor que ajuda a interiorització. Dins l'escola hi ha un equip, d'interiorització i espai de silenci és el mateix equip. Es fan formacions internes, per fer interiorització es necessita pràctica. També es fa formació fora de l'escola, la congregació té un centre Sant Felip Neri, que és el seu patró, que està a la zona de 3 torres, allà fan formació, es pot apuntar qui vulgui. El més important és que els mestres ho visquin, si tu no ho has viscut, és impossible de transmetre-ho. Tu has de passar per l'experiència, els alumnes també ho noten. A l'escola tenim l'Espai de silenci: Fa uns vuit anys, que van començar amb les sessions de l'espai de silenci, aquí conviden al personal de l'escola, no alumnes. Consisteix a crear un moment determinat una experiència de silenci, dins del nostre àmbit professional, dins l'horari escolar, es fan unes 4 sessions a l'any, sempre una d'inici i una d'acabament del personal de l'escola. Cada sessió és independent amb ella mateixa, però cadascuna té un sentit. Està a l'escola. Els alumnes més grans hi poden anar algunes vegades però no és un espai accessible.

17G: Quin rol ha de tenir el mestre?

18M: De guia, A vegades els mateixos alumnes guien, fins i tot els més grans, un alumne guia la sessió.

19G: L'opinió de les famílies envers la pràctica, és positiva? Estan contents, verbalitzen que els seus fills ho posen en pràctica....

20M: A l'escola es treballa, amb els pares se'ls explica com es fa. Fa trenta anys, era un concepte raríssim. Actualment les famílies ho coneixen, és un dels pilars de l'escola, es una característica que els diferencia amb les altres escoles i els pares estan contents.

21G: Té alguna relació amb la religió?

22M: La religió i interiorització són dues coses dependents, no fan religió, cultura religiosa. Cap als anys vuitanta assessorats pel món de l'església, no donen doctrina a l'escola, sinó que el que havien de donar als alumnes era un bagatge de cultura religiosa basada en la cristiana però oberta a les altres religioses del món. El que van veure és que l'escola no havien de fer catequesi, si que haurien d'oferir els alumnes el bagatge de cultura religiosa, en aquella època li deien ciències humanes, volien que s'entengués que no era religió sinó cultura religiosa. Els alumnes formen part de la cultura. Ells han de tenir la base de cultura religiosa, per entendre el món. Per comprendre la vida. Des de petits ho fan en petites pinzellades, figura Jesús, perquè és important pels infants, resar, els nens no saben que es resar, a poc a poc. L'objectiu és que descobreixin que l'home s'ha fet moltes preguntes, trobar el sentit, respostes, des de tots els àmbits i també en l'àmbit religiós. Al final busquen tots el mateix objectiu.

23G: Quina ha de ser la relació infant-mestre? I la relació infant- infant?

24M: Poden comunicar-se, no vol dir parlar, dirigir-se la mirada, massatges, en parelles, amb els altres. al final de la interiorització s'acaba amb algo global, sí que hi ha contacte físic, visual, però normalment la paraula és la mínima.

25G: En general, tots ho fan? Què passa si algun infant no ho vol fer?

26M: En general tots ho fan, però es respecte a cada infant.

27G: Com comenceu la sessió? Dura molta estona? Sempre es fa el mateix?

28M: Comencen a la primera hora del matí. Comença la interiorització, amb els petits no es fa 15 minuts, sino que es fa uns 5 minuts. És molt de tècniques físiques, és la seva manera d'aprendre, a través del cos, visualitzacions senzilles, una imatge que els ajudi a veure, amb exercicis de respiració com l'arbre que creix, que tinguin un simbolisme.

29G: Després de la sessió hi ha un tancament final, una conversa?

30M: Sempre acaben amb un moment de compartir. El silenci també ens uneix.

31G: Com són les activitats que plantegeu? Visualitzacions, postures, massatges...?

32M: De tot una mica.

33G: Em podries dir algunes activitats per fer amb infants de 3-6 anys?

34M: Els petits tenen un ninot, que és el de la música, un nen encarregat va passant la música, senten la música, alguns de peu, altres, assentats. La idea és no fer una cosa especial, la intenció de la interiorització és fer-ho finalment en qualsevol lloc.

35G: Sembla que cada vegada més gent està prenent consciència de la importància de la relaxació i meditació (per exemple, en algunes empreses implementen tècniques d'aquest tipus abans de començar les seves jornades), creus que en un futur es posaran més en pràctica en l'àmbit escolar?

36M: Sí, és totalment necessari

37G: Finalment, destacaria alguna experiència amb els infants de meditació?

38M: L'objectiu final és que puguin connectar en qualsevol lloc. Doncs, poder-lo traslladar, al bus, al dentista.

ANNEX 4: Observacions P3, P4 i P5 de les pràctiques a l'Escola Lurdes

Observacions P3, P4 i P5 de les pràctiques d'interiorització a l'Escola Lurdes.

P3: Els de P3 són els últims que incorporen les tècniques, perquè al primer trimestre fan audicions, relaxacions, coses més sensorials. Comencen a fer el treball d'interiorització al segon trimestre. A aquestes edats necessiten consciència sensorial, el massatge i automassatge forma part d'una tècnica que no hi ha de ser en cada sessió. La que fan menys a P3 és la visualització, per ells és més difícil. A finals de curs fan petites visualitzacions, coses senzilles, s'imaginem un color. Ha de ser una cosa que connecti amb una percepció, auditiva, visual, amb alguna sensació, per exemple que la mare els abraça, que sigui sensorial. Si és només imaginar-se costa més. Ells connecten millor amb coses perceptives i sensorials.

- *Classe de P3 A*

La classe de P3 A, comença la sessió després de recollir les joguines de l'espai. S'asseuen a la seva cadira i, amb els ulls tancats la mestra els invita a sentir els sorolls de l'entorn. Amb la punta dels dits, es fan petits cops al cap, al front, a les orelles, les galtes, els ulls, el nas, el bigoti, la barbeta, el coll, i es freguen la cara amb les mans. Després van al braç i es freguen amb la mà notant l'escalfor. Despertem els dits un per un i es freguen les mans com si s'ensabonessin. Després expulsen i sacsegen les mans. Agafen aire i bufen la mà dreta, i després l'esquerra. Aleshores estiren les mans, i els dits de la mà dreta es van a tocar amb els dits de la mà esquerra, un per un i a poc a poc. El primer dit polze de la mà dreta es troba amb el polze de la mà esquerra i es toquen, mantenen junts. El segon dit, l'índex de la mà dreta es troba amb el de l'esquerra i es mantenen junts, i així successivament. Creen una bola amb els dits i pressionen amb les puntes, les puntes dels dits de la mà esquerra fan pressió amb les puntes dels dits de la mà dreta, estrenyen i afluixen. Després s'imaginem que tenen un globus, i l'inflen. A poc a poc, estiren el cos i van traient la mandra. Tanquen els ulls i visualitzen un color, l'abraçada del pare... Després els obren i donen per acabada la sessió.

Transcripció de la classe:

"Anem a fer aquells exercicis que ens fa estar tranquils, ens preparem primer, com hem de posar el cos? Posem el cos ben posat a la cadira, el cul ben endarrere, l'esquena recolzada

al respatller, el cap mirant cap endavant, les mans descansem a les cames. I proveu de tancar els ulls i escoltar una estoneta en silenci els sorolls petits que sentiu, amb els ulls tancats.... Escoltem... Provem de tenir els ulls tancats una estoneta més... I respirem a poc a poc. Podem obrir els ulls qui vulgui, i amb la punteta dels dits anem fent petits copets al cos, a sobre del cap, al front, baixem cap a les orelles, per les galtes, per damunt del nas, molt fluixet per damunt dels ulls, cap al bigoti, la barbeta, el coll, freguem la cara amb les mans obertes, com si la rentéssim. I fem un massatge al braç començant per dalt i fregant fort fins als dits, ara fem l'altre braç, de l'espatlla fort i fins als dits. Deixem les mans al costat del cos i aixequem les espatlles com si volguéssim tocar les orelles, les aixequem i les deixem caure, les tornem a aixecar i les deixem caure. Anem a despertar els dits, primer el petit com si li trobessin un pijama, després el del costat, el del mig, el dit índex, i el dit gros. Ara l'altra mà, primer el petit, el del costat, el del mig, l'índex i el dit gros. Freguem les mans com si ens les ensabonéssim i les expulsem fort. Anem a bufar, primer una mà i després l'altra. Anem a fregar els dits, encara estem ben asseguts, i ajuntem només la punteta, primer el dit petit, ara s'ajunten les puntes del dit del costat, després les puntes del dit del costat, les de l'índex i després les del dit gros, i queden les puntes enganxades, com si tinguéssim una vola invisible dins de les mans. Pressionem una miqueta fent força i afluixem, pressionem una mica fent força i afluixem, últim cop. Mirem el dit petit i es desenganxen i s'obren, després el dit del costat fins a fer-ho amb tots. Freguem, deixem les mans al costat del cos i anem a inflar el globus. Preparats? Molt a poc a poc agafem aire, aguantem aquí, i traiem a poc a poc. Una altra vegada, inflem. Anem a provar-ho de fer amb els ulls tancats, inflem, agafem i bufem. Deixem les mans al costat i expulsem. Ens despertem estirant tot el cos, traiem la mandra, podem badallar si volem, ens diem: Bon dia!

- *Classe de P3 B*

La classe de P3 B comencen tots drets la interiorització. La mestra els posa una música que tots escolten. Té un to de veu molt fluix. Miren endavant, cap a la pissarra, i pugen les mans ben amunt. Pressionen la panxa cap dins, pressionant el melic i agafen aire pel nas i bufen per la boca, i ho repeteixen unes quantes vegades.

Despertem el cos, es posen la mà al cap, tot fent un massatge, es toquen els dits, els ulls amb molta atenció. Es fan petites carícies amb atenció, al nas, que els permet sentir moltes olors, li fan un massatge perquè es desperti, es pinten les galtes, els llavis, la boca, les orelles per escoltar, el braç, fins a arribar a la punta dels dits, al pit, la panxa, les cuixes, els genolls, les cames per davant i per darrere, i es fan un massatge al cap. Tornen als braços, que els ajudaran a agafar bé el llapis, parar taula, a fer-nos abraçades. Es fan l'últim massatge. Un cop han despertat tot el cos, les dues mans s'agafen, es troben i s'abracen,

noten l'escalfor els dits se saluden, el gros, l'índex.. s'abracen tots, i expulsen les mans. El qui estigui preparat per escoltar el que faran avui que posi el cul a la cadira.

- *Classe de P4 A*

La classe de P4 comença la interiorització amb la llum apagada. Els infants estan asseguts a les seves cadires tranquils. La mestra reparteix el "pica-soques", l'objecte de la calma que fa una melodia relaxant, i el va passant per l'orella dels seus companys. Un cop tots ho han escoltat, guarden l'objecte i es posen a peu dret.

Estiren les mans, i els dits de la mà dreta es van a tocar amb els dits de la mà esquerra, un per un i a poc a poc. El primer dit polze de la mà dreta es troba amb el polze de la mà esquerra i es toquen, mantenen junts. El segon dit, l'índex de la mà dreta es troba amb el de l'esquerra i es mantenen junts, i així successivament. Són conscients del que estan fent., fins a tenir tots els dits de les mans junts en forma de pilota. Miren la forma que han fet amb els dits i intenten no sentir cap soroll, només el de dins seu. A poc a poc, van desenganxant els dits i obren i tanquen els dits de les mans, finalment les sacsegen per relaxar-les. Després treballen la respiració i la visualització, imaginem que tenen una flor davant, l'agafen amb la mà, l'oloren (inspiren). I expiren imaginant-se que bufen una espelma. Després tots tanquen els ulls i pensen una paraula bonica per dir-me: estimar, cor, amics...Passen a fer una activitat per parelles. Un cop estan les parelles fetes, un està assegut i l'altre dret. El que està dret és qui fa el massatge, i li pregunta al company assegut si vol que li faci el massatge al cap o prefereix l'esquena. Després fan el canvi. Quan tots dos ho han fet, es donen les gràcies. Es col·loquen drets i estiren els braços, agafen aire i apugen els braços com si volguessin tocar el cel, es queden un segon a dalt parats, i abaixen els braços al mateix moment que expiren. La mestra em comenta que ho fan cada matí, i a vegades quan tornen del pati i estan una mica neguitosos fan algun exercici. La mestra també comenta que és una manera d'escoltar-se i parar.

- *Classe de P4 B*

La classe de P4 B comença la interiorització amb el peluix de la música. Un alumne el passa i la resta dels companys escolten la melodia que transmet, una melodia tranquil·la i relaxant. Un cop tots ho han escoltat, el guarden. Comencen fregant les mans una estona, i després les apropen a la cara (sense tocar-la), i noten l'escalfor. Despertem a poc a poc les parts del cos. La mestra invita a tancar els ulls, i comencen fent un petit massatge amb les mans al cap, continuen per les orelles. Quan estan a les orelles la mestra els diu que facin un bon massatge per despertar l'escolta. Passen per la cara a poc a poc baixen fins a arribar als llavis, les espatlles, fins a despertar tot el cos. Estiren un braç i el piquen fluixet per despertar-lo, el freguen. Després canvien de braç. Passen a despertar els dits, un per

un freguen el polze, l'índex, el cor... Un cop ho han fet amb una mà, passen a l'altra, tot relaxant els dits. Després s'imaginen que tenen un globus, es poden les mans al costat de la boca i s'imaginen que l'inflen deixant anar l'aire. El lliguen i el deixen volar. Es posen per parelles, i asseguts tanquen els ulls. Un infant està dret i l'altra assegut. La mestra els guia amb la veu, i el que està dret li fa un massatge al qual està assegut. Doncs, va fent un petit massatge amb les mans, comencen pel cap, les orelles, les espatlles, els braços, les mans i acaben a l'esquena. Després el que està dret pensa una lletra, i la dibuixa a l'esquena de l'altra, sense dir-la, i l'ha d'endevinar. Després canvien les parelles.

- *Classe de P5 A*

Els alumnes de la classe de P5 A fan les interioritzacions amb la llum apagada i drets. Cada infant busca el seu espai i comencen a moure els braços i a despertar el cos. Primer desperten la cara, segueixen pel cap, el coll, les espatlles, els braços, les mans, la panxa, l'esquena, les cames, els turmells. Es queden amb els genolls flexionats i tornen a la postura recta.

Després fan un exercici amb els dits, ressegueixen el contorn dels dits, quan pugen agafen aire, i quan baixen l'expulsen, tot centrant la seva atenció en els dits i el moviment de resseguir-los. La mestra invita a tancar els ulls a aquells que ho desitgin, i comencen una petita visualització. Se centren a pensar un color, el que més els agrada, el seu color preferit. Tots el pensen però no el diuen. Doncs, la mestra guia la visualització: Aquest color entra en el nostre cos, omple el cap, baixa pel coll, omple el pit, la panxa, els braços, les mans, els peus... Quan ho desitgin poden anar obrint els ulls a poc a poc i fer un estirament. Després comparteixen el color que han pensat en veu alta a la resta de companys.

- *Classe de P5 B*

Els alumnes de P5 B fan les interioritzacions amb la llum tancada i asseguts. Per a fer la pràctica, tenen un peluix en forma d'ós que els acompanya. Aquest peluix els ofereix música relaxant, de bressol. És l'ós del silenci, quan surt tots els infants estan en silenci escoltant la melodia que transmet. Un alumne de la classe, l'agafa i el va passant per l'orella de la resta de companys perquè tots ho puguin escoltar i gaudir de la melodia. Es mostren relaxats i tranquils, tot ho fan. Un cop han passat l'ós, el guarden i s'aixequen de la cadira. Aleshores comencen a despertar el cos, primer el cap, després el front, la cara, la barbata, les galtes, els braços, la panxa, les cames, fins a tenir tot el cos despert. Després, fan un exercici amb els braços, inspiren i pugen els braços, i a l'expirar diuen la lletra "A". Inspiren i pugen els braços, i a l'expirar diuen la lletra "E", així consecutivament fins que han fet totes les vocals. La mestra fa de guia en la sessió. Després cada infant busca en el terra un tros de rajola en

el qual estigui còmode i hi hagi espai entre els companys. Es posen la mà al front, i l'altra al clatell, tot pressionant. Després canvien la posició de les mans, la que estava al front va al clatell, i la que estava al clatell va al davant. Es posen la mà al melic i l'altra a l'esquena, i es fan una frega, noten l'escalfor. Després fan un infinit amb les mans, doncs, les puntes del dit polze i índex es toquen i s'ajunten formant un vuit del revés. Amb els ulls, es concentren i segueixen aquest vuit. Aleshores estiren les mans, i els dits de la mà dreta es van a tocar amb els dits de la mà esquerra, un per un i a poc a poc. El primer dit polze de la mà dreta es troba amb el polze de la mà esquerra i es toquen, mantenen junts. El segon dit, l'índex de la mà dreta es troba amb el de l'esquerra i es mantenen junts, i així successivament. Són conscients del que estan fent. S'asseuen a la cadira i la mestra els escriu una paraula a la pissarra, la memoritzen i la guarden dins seu. Tots atents a la paraula que ha escrit la mestra. En aquest cas, la paraula era "balena, b-a-l-e-n-a-". La mestra esborra les lletres una per una, comença esborrant la a, després la n, la e, la l, la a i la b finalment. De mentre, verbalitza als infants que estiguin al cas de les lletres que va esborrant, fins que borra tota la paraula sencera. Després els invita a tancar els ulls i a imaginar-se la paraula. Aleshores, poden obrir els ulls i la mestra pregunta a un infant si sap quina és la primera lletra que ha esborrat. Li pregunta a un altre infant quina és l'altra i així fins a dir totes les lletres. Finalment, pregunta a un infant quina és la paraula que estava apuntada a la pissarra. La mestra comença amb paraules fàcils i continua amb paraules més complexes.

ANNEX 5: Entrevista Expert 4: Pura Raventós

EXPERT 4: Entrevista Pura Raventós, tutora classe P3 de l'Escola Vedruna el Carme. L'objectiu de l'entrevista és la detecció de les necessitats per al pla d'acció. L'entrevista es va realitzar a la classe de P3. Entrevista transcrita:

1G: Com a mestre de l'aula de P3, com definiries i com es mostren els infants a la classe?

2P: Com a mestra de p-3 haig de dir que els infants a la classe cada dia estan més neguitosos i dispersos. Has d'estar constantment pensant activitats per captar la seva atenció.

3G: Com a escola, s'ha practicat alguna vegada extraescolar o taller per fer meditació?

4P: Com escola s'ha fet d'activitat extraescolar meditació però no ha tingut gaire èxit, actualment s'està fent taller d'emocions que té més demanda.

5G: Com a mestre, has practicat alguna vegada tècniques de relaxació o meditació amb els infants? Quines?

6P: Com a mestra he practicat el mindfulness i la veritat que ha anat molt bé perquè els ajuda a centrar-se una mica i aconseguir més atenció.

7G: Creus que creant un espai de calma podem aconseguir millorar l'ambient de la classe?

Per què?

8P: Sí, perquè els proporcionaria un moment per parar i pensar el que fan.

9G: Penses que seria enriquidor fer aquesta proposta també amb els infants de P4 i P5?

Per què?

10P: Crec que aquesta proposta seria interessant portar-la terme a p-4 i p-5 doncs els ajudaria a estar més atents de tot el que s'està fent i aconseguir un millor autocontrol

11G: Com t'imagines aquest espai?

12P: Buscar un espai de calma, lluny de sorolls, bona temperatura ambient i la música relaxant els ajudaria a centrar-se millor.

ANNEX 6: Entrevista Expert 5: Montserrat Sogas

EXPERT 5: Montserrat Sogas, professora de mindfulness. Entrevista transcrita:

1G: Com he comentat, el tema del meu treball tracta sobre la meditació i tècniques per aconseguir la relaxació amb infants de 3-6 anys... Creus que és possible que aquests infants tan petits puguin centrar-se en ells mateixos i controlin les seves emocions fins a arribar a relaxar-se?

2M: Un dels marcadors que utilitzem en mindfulness per saber que estem en una atenció conscient és l'absència de diàleg intern. En els nens petits no apareix fins als dos, tres anys arribant a estar estructurat als vuit anys. Si partint de la seva propiocepció, que anem perdent a mesura que ens anem fent grans, si aquests nens més petits els permetem ser conscients dels sentits, de la consciència corporal els permetérem que siguin conscients de les seves emocions, ja que les emocions s'expressen a través de cos. Per tant "jugar" amb jocs que siguin sensorials a on es fomenti la seva atenció als seus sentits, o a través de jocs de respiració o en jocs de consciència corporal els permetrà d'alguna manera a aprendre a estar atents conscientment i adonar-se de com es van sentint interiorment.

3G: He vist que en moltes escoles s'està potenciant la relaxació a les aules, ja sigui massatges, visualitzacions, mindfulness, entre d'altres, coneixes alguna escola que posi en pràctica aquestes tècniques i què en penses?

4M: Hi ha escoles que estan començant a aplicar programes de mindfulness. Aquesta pràctica a les escoles es fa de diversa manera, algunes apliquen programes estructurats i aplicats en algun curs o cicle en concret segons les necessitats de l'escola i de manera puntual. D'altres han establert el mindfulness dins del currículum, de manera que es dona com una matèria més. Però cal vèncer a vegades la reticència de la mateixa comunitat educativa perquè es pugui d'en de mica en mica introduint-se en el context de l'aula i del

centre. Igual que passa en altres camps, en altres països es porten més avantatge en l'aplicació del mindfulness en l'educació.

5G: Segons la teva experiència, quins són els principals beneficis que aporta el mindfulness als infants?

6M: Des del meu punt de vista crec que ajuda en la millora de l'atenció i la concentració i al mateix temps en la memòria. De fet algun programa s'aplica a nens amb TDAH. Encara hi ha pocs estudis. Per altra banda, contribueix a afavorir la capacitat de relaxar-se i poder descansar i dormir bé. De fet a persones que tenen dificultat per dormir se'ls recomana alguns exercicis de mindfulness. A escala social s'ha vist que augmentar la confiança de les persones que practiquen mindfulness. En l'àmbit emocional, i en aquí hi ha més estudis científics, s'observa que ajuda a millorar la comunicació i gestió de les emocions. També ajuda a reduir el nivell d'ansietat i estrès causat per la pressió dels exàmens o de les feines escolars en el cas dels nens.

7G: També he llegit que és molt important crear un bon clima d'aula, pot ser interessant posar música relaxant, apagar les llums, etc. Quins creus que són els principals requisits per a meditar?

8M: Els requisits necessaris, segons comenta Vicente Simon (un dels millors experts en mindfulness d'Espanya) serien: Acceptació de la realitat que existeix i que observem en aquest moment; No jutjar allò que observem o experimentem; Tenir una ment de principiant, amb una certa curiositat i obertura mental al que observem i experimentem; Centrar-nos en el present, de manera que el passat i el futur se'ns fan innecessaris; Deixar anar, no aferrar-nos a les coses o experiències; Tenir una actitud de bondat amorosa; Compassió cap a l'altre; Autocompassió cap a nosaltres.

9G: I quin rol ha d'adoptar el mestre?

10M: El rol del mestre és d'acompanyament, d'ajudar al nen/a a poder interpretar i clarificar la seva experiència sigui quina sigui, sense jutjar-lo, sense imposar-se, acceptant-lo.

11G: Sembla que la gent cada vegada més gent està prenent consciència de la importància de la relaxació/mindfulness (per exemple, he llegit que en algunes empreses implementen tècniques d'aquest tipus abans de començar les seves jornades), creus que en un futur es posaran més en pràctica en l'àmbit escolar?

12M: Després de l'àmbit hospitalari, l'àmbit empresarial és un dels primers àmbits a on es va començar a aplicar el mindfulness. A partir de crear protocols sobre estrès i ansietat i veure que feien disminuir l'ansietat i l'estrès, es van adaptar alguns d'aquests protocols als nens i joves. Per tant, alguns dels protocols, sobretot centrats en l'estrès, s'estan aplicant en l'àmbit escolar.

13G: Quin creus que és el millor moment per a meditar? Just quan es comença la classe, al mig, o al final per fer el tancament... O qualsevol moment és bo per a meditar?

14M: Si parlem d'aplicar-lo a la classe, penso que és el mestre qui en funció del que observi en els alumnes pot decidir quan és el millor moment. Si observem que els alumnes ens arriben molt inquiets o esverats en entrar a l'escola és un bon moment a l'inici de classe dedicar uns minuts a tranquil·litzar-se i calmar-se. En algunes escoles, apliquen aquests exercicis després del pati quan els nens estan més esverats per ajudar-los a calmar-se i a reprendre la classe. Per tant, qualsevol moment és bo per aplicar el mindfulness. Quan s'aplica, el mestre ha d'estar també implicat i poder fer aquests exercicis amb una atenció conscient, relaxada, amb paciència, sense jutjar, acceptant que potser proposarà un exercici i alguns dels nens podran mostrar-se inquiets.

15G: Per acabar, em podries recomanar algun referent? He llegit sobre Lluís López, i Snel també en el llibre "Tranquils i atents com granotes", si hi ha algun llibre o autor que consideris que em pot ser útil. Centrant-me en Lluís López, aquest mostra que és important tenir en compte: Atenció, Respiració, Relaxació, Visualització, Veu, Consciència sensorial, Postura, Energia corporal, Moviment. Creus que n'inclouries o trauries algun d'aquests, o tots són importants?

16M: Sí, el Lluís López amb el programa treva és un dels més coneguts en el país. També l'Eline Snel amb tranquils i atents com una granota és coneguda en la intervenció de mindfulness en nens. Hi ha una altra autora que crec que és una de les pioneres en portar el mindfulness en els nens, és la Susan Kaiser. Té un llibre que és més pràctic que teòric que es diu: Juegos Mindfulness. La fonamentació del mindfulness és més o menys semblant en els diversos autors que han escrit i elaborat manuals de mindfulness, és a dir, l'essència i els pilars són similars. És veritat que cada autor ho porta a la pràctica focalitzant diversos aspectes, crec jo segons la seva experiència i formació. Crec que tots són vàlids i dependrà de la nostra pròpia experiència i valors el fet que creiem uns aspectes més rellevants que uns altres.

17G: Em podries destacar alguns dels exercicis que portes a terme?

18M: Amb els més petits qualsevol exercici per tranquil·litzar-se i relaxar-se que estigui plantejat com un joc és útil, alguns sobre comptar respiracions, veure que la nostra respiració que sempre ens acompanya no és sempre igual; que varia segons com ens hi sentim. També es poden fer alguns exercicis de moviment, ajudar a alentir el moviment com si fossin astronautes.

19G: Fins aquí les preguntes que havia pensat, si vols afegir alguna cosa o explicar alguna experiència que creguis que em pot anar bé o el que sigui, serà molt benvingut!!

20M: Crec que l'entrevista tracta ja molts aspectes del que és el mindfulness i els principals trets. Comentar que en cada edat s'ha de tenir en compte el nivell maduratiu del nen a l'hora d'aplicar les diferents activitats. I que sobretot en adolescents cal tenir present en el moment en què estan. Per tant moltes vegades, malgrat que els protocols estiguin estandarditzats cal adoptar-los en el moment i amb els nens que tens davant.

ANNEX 7: Entrevista Expert 6: Anna Gumà

EXPERT 6: Anna Gumà, professora de ioga i fundadora del centre Vainilla Slow de Sant Sadurní d'Anoia. L'entrevista es va realitzar al seu centre de ioga. La durada aproximada va ser de 30 minuts. Transcripció de l'entrevista:

1G: Com a mestra de ioga, quin és el teu paper en les sessions amb els infants?

2A: És molt necessari que hi hagi algú, ells no fan un auto pràctica i ja saben que vénen a fer, sinó que cada classe és diferent.

3G: Aleshores com definiries el teu paper principal?

4A: Jo guio però m'agrada que hi hagi molts moments que siguin lliures. Per exemple, a Yoguiàndia, el país del ioga, fem seqüències per relaxar-se i ells dibuixen les postures i les pinten. I aquest moment és maco, en el qual els pots preguntar: Ah que bé que ho esteu fent, necessiteu alguna cosa? Però hi ha moments en els quals és la guia i animadora de: Vinga va! Salutació al sol; sol, sol. (*canta*). Però hi ha altres moments que els deixes fer.

5G: Una mica de tot, vas equilibrant deixar fer amb guiar, no?

6A: Sí, i en cap moment és forçat. Cadascú fa el que pot/vol i com se senti. Sempre dirigint-me amb els infants amb un bon to de veu, dolç i motivador que els permeti sentir-se còmodes.

7G: Parlant de l'inici, el durant i el després, tens unes pautes que segueixis? Per exemple abans de començar els dius que es treguin les sabates o indicacions?

8A: Bé... Això per exemple ni ho dic, si tots fossin de P3 sí, per exemple jo faig ioga a P4 i P5 extraescolar als divendres i clar, sí que arribes a la classe i dius: traieu-vos les sabates, jaqueta, deixeu-ho aquí en ordre i tal, però aquí al Vainilla no perquè ja ho saben. Els nens ja coneixen les normes d'aquest espai perquè les han treballat molts cops.

9G: I pel que fa a l'estructura de la classe?

10A: Pots fer el que vulguis, sentir-te lliure, jo el que miro una mica és que la classe tingui una part de cançons. Per exemple que a l'inici sigui una xerrada amb el cor, amb un objecte per donar la benvinguda, tu fas una pregunta i només pot parlar qui té el cor, o qui té el peluix... coses una mica més de connexió. Per exemple els "oms", estem en cercle i s'aixeca un, i canta "ooooom" (treballes capacitat pulmonar, l'autoestima, la vergonya també),

i fa tota la volta pronunciant-ho. Sempre faig una seqüència de ioga i després coses de relaxació.

11G: D'acord, aquesta seria l'estructura, acabar amb relaxacions.

12A: Sí, fer com un inici, un escalfament de tot el cos, que pot ser amb algun joc, cantar alguna cançó normalment, m'agrada molt. I després sempre algun joc, que els hi agrada molt, per exemple el pica-ioga. El pica ioga, com el pica paret, però fent postures de ioga i s'han de quedar quietes sense moure's. Altres jocs, com el joc de les estoretes que seria el com joc de les cadires. Passar-se una pilota bufant, diversos jocs.

13G: Val, perfecte aquestes serien algunes de les activitats que es podrien amb els de P3, P4 i P5?

14A: Sí, per exemple, treballem respiració a través de joc, els proporciono uns potets i han d'olorar... m'agrada sempre que hi hagi un inici, un mig i després un final, relaxació, però que hi hagi sí seqüència, sí relaxació, sí treball de respiració. Per exemple una seqüència de ioga podria ser: primer el "bebè estirat", en el qual s'han de col·locar a terra com si fossin una pedra. Una altra podria ser el "gato vaca", en el qual es posen de quatre potes i quan agafen aire apugen el cap, i quan expiren el baixen. El "perro boca abajo" amb les mans recolzades a terra, el cap mira a terra, els peus de puntetes i els glutis amunt. Aquestes serien algunes postures. També poden fer algun equilibri, com "l'equilibri DIE", en el qual es posen de quatre potes, aixequen la mà dreta i el peu esquerre i s'intenten aguantar, i després a la inversa. La postura de la "pinça", de peu, amb el cap mirant els genolls. I finalment, podríem fer estiraments laterals, aquesta seria una seqüència.

15G: I per tancar, fas conversa preguntant-los com s'han sentit?

16A: Depèn del dia, però ja els conec tant que ja ho sé.

17G: Clar, aquí ja tenen l'hàbit agafat.

18A: És molt diferents si fas una sessió en concret que quan estan acostumats a venir a l'espai. Però es veu a les cares, veus com captes l'atenció. Si tu ho vius, ho transmetes.

19G: Destacaries alguna activitat més amb els petits? Contes...?

20A: Per exemple les targetes de ioga, en les quals poden crear seqüències de ioga. Amb fitxes i les han d'imitar.

21G: Aquest és bonic! I contes? Esculls alguns contes per als infants?

22A: Sí, m'agrada el conte Respira i "Un bosque tranquilo". També faig servir el pot de la calma, amb purpurina, aigua i cola per veure com estan. Després un peluix en forma de cor, per fer la xerrada amb el cor i que ells puguin verbalitzar. Els globus a vegades també funcionen per fer la respiració. L'estrella, els infants van seguint l'estrella i treballant la respiració. També tinc boletes petites, asseguts en cercle, i al costat esquerre cadascú o

algú té una boleta; llavors quan agafo la boleta, agafo aire, i quan deixo la boleta deixo aire. I també es pot fer amb la mà.

23G: Doncs, podrien també estar en cercle i fer aquesta activitat

24A: Exacte! Hi ha moltes coses. Les plomes també els agraden molt. Una ploma per fer massatges. Les barques per respirar. És infinit! T'hauria de fer una formació, però hi ha moltes cosetes.

25G: Alguna activitat més?

26A: Per exemple pots fer com si anessin d'excursió, i fer un recorregut de postures. Imaginant-se que són al bosc, fer la postura de la pedra, la postura de l'arbre...O per treballar l'equilibri, en unes matalassos pots posar-hi una cinta en diagonal, en unes altres una cinta horitzontal, i fer que caminin a càmera molt lenta amb els peus per sobre d'aquestes cintes.

27G: I algun exercici de relaxació?

28A: Poden posar-se panxa amunt i fer respiracions: 6-3-9. Inspiro amb el nas (conto fins a 6 segons), retinc 3 segons l'aire, i el trec per la boca durant 9 segons.

29G: Perfecte! Parlant de l'espai, vull construir un espai des de zero, em donaries alguna recomenació?

30A: És una aula?

31G: Sí, una aula. Havia pensat posar una catifa per delimitar l'espai, llavors alguns coixins potser...

32A: Hauria de no haver-hi res que pugui distreure's. Jo ho havia fet alguna vegada en una sala d'aquestes on hi ha cèrcols, i no es pot fer bé. Si hi són ho aniran a agafar.

33G: Doncs, aquest espai hauria de ser sense cap distracció no?

30A: Com menys distraccions hi hagi millor.

31G: I pel que fa a la llum? Molta llum, poca...?

32A: Hi ha d'haver un ambient íntim. Si toca un sol directe abaixar una mica. Si hi ha coses de més actiu, més llum, però si anem a fer relaxació més fosc.

33G: I música tu en poses també?

34A: Sí, per Spotify, tinc alguna llista de cançons de ioga

35G: I tema materials? Estoretes?

36A: Tant aquí al Vainilla com a l'escola, sempre estoretes. Si cada nen de P3 agafa una estoreta pot ser una mica bogeria. En canvi, si es posen estoretes en horitzontal encontres individual, en les que hi càpiguen dos o tres nens, que aquests comparteixin estoreta serà molt millor.

37G: O una catifa així gran, com una manta?

38A: Sí, inclús millor! Perquè així no tens feina a muntar l'estoreta i treure.

39G: D'acord! I quan acabes la relaxació, notes que estan més tranquils i relaxats?

40A: Sí, generalment sí. Sempre hi ha el que s'ho pren més a la broma. S'ha de respectar sempre la naturalesa del nen, si algun dia està més nerviós o més inquiet. Hi ha alguns que és molt fàcil, entren a la classe i ja es relaxen de cop.

ANNEX 8: Entrevista Expert 7: Núria Mercadé

EXPERT 7: Entrevista a la Núria Mercadé, directora del centre de meditació i ioga Oxygen Pranic Esparreguera. L'entrevista es va realitzar en el centre i va durar aproximadament 45 minuts. Transcripció de l'entrevista:

1G: Bon dia, he preparat algunes preguntes tal com et vaig comentar per correu sobre la meditació i el ioga,

2N: Perfecte, comencem!

3G: Al centre, oferiu dos grups de ioga, un de 3 a 7 anys, i l'altre de 7 a 12 anys oi?

4N: Sí, però els set anys no arriben normalment. A 6 anys, depèn del nen, entre els 6 i els 7 els suggerim el canvi.

5G: D'acord!

6N: També és veritat que hi ha hagut algun nen que ve amb algun germà, i ha passat al grup dels 7. Tot depèn del que ell, quan ja comença a no creure en la màgia, es canvia de grup.

7G: D'acord. Creus que els més petits es poden centrar en ells mateixos i controlar les seves emocions fins a arribar a aquest estat de relaxació?

8N: Depèn de l'entorn, si l'ambient l'ajuda, l'acompanya a arribar a aquest canvi d'emoció que tingui o d'estat, doncs són com esponges, realment, s'adapten.

9G: D'acord, per tant sí que podrien arribar a relaxar-se.

10N: Sí, també al final de la classe fem relaxació i meditació. Això si ho fem al principi, hagués sigut impossible. Abans hi ha d'haver un acompanyament, una preparació, des del que porten i d'on venen, acceptar el que porten, i aleshores anar a poc a poc introduir-los.

11G: Val. I les activitats que feu amb els de 3-6? Són molt diferents de les dels 7-12?

12N: Sí, diguéssim que l'estructura és la mateixa, perquè l'estructura és uns exercicis físics i respiratoris que són adaptats a la seva edat, de ioga. Després hi ha la part de relaxació, i després hi ha la part de meditació, ja sigui cantat un mantra, fent silenci... L'estructura és la mateixa però l'enfocament ha de ser diferent, perquè l'ambient que necessita el nen petit ha de ser més de contes, d'explicar coses, de fantasies. Tot el que és màgic. En canvi els nens de l'altra edat, més grans, ja es pregunten coses, coses que a ells els passen, parlar d'ells

mateixos, crear un grup en el qual parlen molt al principi de la classe, com ha anat el dia, què és el que els ha agradat, el que no.

13G: D'acord! Si haguessis de dir una cosa, el més important per tu, per a practicar ioga amb els més petits, quina seria?

14N: L'espai és important, crear l'ambient. En el centre tenim algunes mestres d'infantil que vénen a fer ioga, la formació de ioga, i també introdueixen els nens petits en el ioga, però dins de la seva classe. És diferent perquè a la classe fan moltes activitats, altres coses, però sí que és important canviar el que sigui, fer algun canvi, per exemple una espelma, l'incens. Li dónes sentit a un canvi en l'entorn, perquè encara que no sigui res especial, per ells sí que ho és perquè no ho fan normalment i, a casa tampoc ho tenen. Normalment a les cases això no es viu així i a la societat tampoc, llavors va bé aquest canvi.

15G: Sí. Jo també estic a l'Escola de pràctiques, i vull fer un espai de calma. Aleshores havia pensat baixar una mica la llum, posar una catifa per delimitar l'espai de la rotllana, posar una mica de música en alguns moments... Creus que agafaries alguna cosa per crear l'espai?

16N: Posar música, abaixar el to de veu. Tu ho faries dins la mateixa classe?

17G: No, em deixen una sala de l'escola per a fer-ho, aleshores jo la reinventaria.

18N: Però els nens d'on vindrien?

19G: De la classe

20N: Ah són de la classe d'acord!

21G: Sortirien de la classe i anirien a l'espai de calma. Abans ja els explicaria que és un espai de calma, que es poden treure les sabates per estar còmodes... les petites normes per entrar a l'espai

22N: Sí! Són nens petits no?

23G: Sí, P3

24N: Esta bé això que comentes. Pots passar una tela fina per fer relaxacions. .

25G: Vale, què més cal tenir en compte?

26N: Nosaltres posem molta èmfasi amb la màgia. És important per nosaltres en aquesta edat. Els captura molt i és perquè ells estan connectats amb l'energia. Ara, un també s'ho ha de creure, si no s'ho creu malament. Com titelles o algun peluix.

27G: D'acord. Pel que fa a les sessions, com les organitzeu? Combineu els moviments de postures, respiracions...

28N: Gairebé totes les postures i tots els moviments estan dins d'un conte, per exemple el conte del pingüí, l'ocellet que buscava la seva mare, la primavera. Es van repetint. En un any potser en repetim dos, i en un altre cap. Doncs, o contes (dins d'aquests hi ha les

postures) o una caixa plena d'animalets. Aquests animalets són amb postures de ioga, i llavors fan el joc que a vegades es passen aquesta caixa o algun altre element, i quan s'atura la música o el mantra, qui tingui la caixa l'obra, i diu com fer la postura de l'animalet. Això també els agrada molt.

29G: Això seria amb els més grans o petits?

30N: Amb els petits

31G: Quan creus que acostuma a durar la pràctica del ioga amb l'atenció plena?

32N: Depèn molt dels nens, nosaltres ens hem trobat que comencem a tres anys, però hi ha hagut varies vegades que ha entrat algun nen abans dels tres anys, que feia els tres anys després i hem tingut nens amb bolquers i tot. O bé perquè ve el germà gran i el petit perquè vol entrar. O perquè ho demana a la seva mare i pel que sigui ho provem. Aquest que són més petits de 3 anys, és molt impressionant, sempre ens ha passat, tots els anys que portem, es queden molt més embadalits durant els 45 minuts, no es dispersen tant, quan en principi, en els manuals diu al revés. Que quan són més petits perden més l'atenció, i quan es van fent més grans són capaços d'aguantar més estona l'atenció. Doncs serà segons quines coses, perquè la nostra experiència és aquesta, els nens petits és impressionant, es poden quedar els 45 minuts badant boca, i fent-ho tot, sense distreure's

33G: Millor que els grans a vegades, no?

34N: Sí, els més grans, si ja fa molt de temps que venen, ja es coneixen coses, i és diferent.

35G: D'acord

36N: També hem comprovat que és molt diferent si la classe és el divendres a la tarda, quan els nens surten de l'escola, és final de setmana, i surten més esverats de l'escola. Generalment ja surten esverats de l'escola, no sabem quanta estona han estat dins, quan han fet activitats a fora... surten amb el que surten. Però per exemple al juny, quan acaben abans i a les 3 els van a buscar i quan venen aquí vénen de casa, o algun dia que no hi ha hagut escola perquè han fet festa o vaga, aleshores els nens vénen d'una altra manera

37G: Més relaxats?

38N: Sí. Llavors depèn de quan estigui el nen si està més relaxat, i el professor/a ho sap fer, té eines i va canviant, es tracta d'anar canviant, perquè es tracta d'anar canviant. Si estàs molta estona amb una cosa perden l'atenció. Però si és molt canviant, i t'hi poses, poden estar 45 minuts. Depèn del nen i del moment,

39G: I els contes, i les titelles que comentes, ho poden tocar i agafar ells?

40N: Hi ha límits però com a cosa els diem que no ho poden tocar i es respecta bastant. Els elements màgic no es pode tocar, després hi ha coses que sí que es poden tocar, per exemple una flor, quan ha arribat la primavera, ens la podem passar cantant un mantra o

fent un ritme, l'olorem... O ens passem un globus. Per exemple, hi ha un fullet del bosc que porta uns cristalls de roca, i ens els passem uns als altres, mirem com es van escalfant i si està calent. Hi ha coses com aquestes que sí que poden tocar. En tot cas, el joc és aquest.

41G: D'acord, alguna activitat més per als petits?

42N: Jocs d'endevinar un número, o un color, aquests jocs a vegades els fem. És molt variat

43G: Val. El paper del mestre, com hauria de ser?

43N: No és fàcil, ni per mi que fa més de 20 anys que ho faig amb els nens. Hi ha dies que la lien moltíssim, que entre dos i tres. Ja passa. Cadascú també té la seva tolerància. A l'aula estic algunes vegades amb una ajudant, i ella porta la classe quan jo no puc. Se'ls ha de deixar respirar i ser, fins que veus que se'n va de les mans. Però sobretot el fet de passar-s'ho bé. El professor ha d'anar allà a passar-s'ho bé, fer allò per passar-s'ho bé amb els nens, això és una cosa que els nens capten. Més que fer el paper de professor, anar a gaudir, passar-s'ho bé. Quan ens inventem alguna cosa màgica, com alguna fabula, queden bocabadats. A més nosaltres gaudim com a mestres, ens encanta fer aquestes fabules, quan els veiem en aquestes cares

45G: Us ho passeu bé vosaltres també! Sou dues mestres?

46N: Sempre dues

47G: També feu visualitzacions?

48N: Dins del conte sempre hi ha una visualització, perquè en conte no és un conte extern: ells fan el conte. Per exemple, si és el conte del pingüí, ells fan de pingüins. Si és el conte de la primavera i hi ha uns fullets del bosc, ells són els fullets. Quan és l'ocellet, ells fan d'ocellet. Llavors, dins de ser-ho, fan petites visualitzacions.

49G: O sigui molt vivencialment, no?

50N: Sí

51G: Perquè ho visquin ells. I al final per tancar?

52N: Posem la mateixa cançó a l'entrar i al final. A l'entrada fem la cançó: Sol, Sol, Sol porta llum aquí. Al final l'etern sol que il·lumini. És una poesia que fem tots quan acaba la classe, la dels grans també. Quan acaba la classe i s'aixeca la professora fem una benedicció.

53G: I quina relació hi ha entre ioga i meditació?

54N: El ioga és meditació. Aquí a occident, quan ha arribat el ioga hi ha hagut una manera de difondre el ioga que era més físic, llavors en algunes vegades s'ha fet com si fos una gimnàstica o unes postures lentes i prou. De fet, el ioga està enfocat, des de fa 3 o 4 mil anys, per poder arribar a fer la postura de meditació durant hores i hores i poder meditar. El sentit del ioga és aquest. En el ioga, treballes el cos, la respiració.. Tot això ho fas perquè el cos estigui més saludable, més energètic. Però el sentit és que la meditació és l'estadi final

del ioga. Doncs, ioga i meditació sempre va junt. Ara bé, també es pot fer meditació sola, pels grans, a més a més de la pràctica del ioga. Pots meditar sense haver fet ioga.

55G: D'acord. I el mindfulness està relacionat amb la meditació?

56N: Sí, és això.

57G: És el mateix?

58N: El mindfulness és meditació. De meditació hi ha molts tipus, n'hi ha algunes que visualitzes. Mindfulness vol dir atenció plena, i això és el que es fa.

59G: Pel que veig, tot està bastant interrelacionat no? Mindfulness, ioga, relaxacions...

60N: Sí

61G: Vaig llegir un llibre de Lluís López, i diu que intervenen 9 elements claus: respiració, atenció, relaxació, visualització, consciència sensorial, veu, postura, energia corporal i moviment. Creus que en faltaria algun, o en trauries algun?

62N: No, ja està bé. Nosaltres dins del ioga que fem hi entra tot això, i hi entra també el mindfulness, dins del ioga mateix. Això no és que sigui així sempre, però bé, hi és bastant perquè en principi quan fas ioga has de ser conscient del que estàs fent, com està treballant el cos, com està movent-se, com està respirant.

63G: D'acord. Destacaries alguna experiència interessant?

64N: De molt petits, el que t'he dit abans, molt petits sembla que hagin d'entendre menys i fins i tot podríem obrir la classe als més petits, seria una altra classe diferent. Ens deixen parades de com ho fan. Els nens són molt expressius amb les cares.

65G: Tu creus que tothom pot meditació o ioga?

66N: Sí, tothom està capacitat des d'on està, el que té, per començar a fer-ho. Només fan falta ganes.

67G: Sí que és veritat que si hi fas des de petit, t'acostumes no? Agafes uns hàbits que et poden servir a la llarga.

68N: Sí, jo veig a vegades alumnes que he tingut molt de temps amb el ioga infantil. Van a l'institut i un dia deixen de venir per altres coses, perquè s'ha acabat o volen fer altres coses. I jo sempre dic, quan han acabat segur que no fan coses a casa, però jo crec que no s'oblida del tot, i si s'obliden és perquè eren molt petits, sempre els quedarà que això no és estrany. Tota la nostra generació hem hagut de començar a fer ioga i meditació amb els mantres, tots els mantres són amb llengües antigues de l'Índia, i totes les persones grans que han començat sempre els ha semblat al principi una mica estrany. Hi ha persones que els sembla tan estrany que deixen de provar-ho; van un dia aquí al centre o a un altre lloc i els hi sembla massa rar, els sona com molt espiritual. Les persones que hi han entrat de petits no els hi semblarà res estrany si algun dia de grans volen començar a fer meditació,

tant de bo, tothom ho necessita. Aleshores ja serà una cosa tan natural en ells, que és igual que els facin cantar amb un idioma, amb un altre, amb un mantra, que els facin cantar, recitar... no els semblarà que algú els hi està menjant el coco, la por que sempre tenien aquí a occident. Com a mínim aquesta és la tasca, després si ens ho hem passat bé això és fantàstic.

69G: Segur!

70N: De grans si volen tornar una altra vegada, mai semblarà que és una cosa que s'hi han de posar, o és una cosa que han de trigar a decidir-se o no perquè se'ls hi queda lluny

71G: I els nous, els petits, els costa més integrar-se al principi?

72N: No, això també és una cosa important. Fins i tot, de vegades, hi ha nens o nens més grans de 3 o 4 anys, i són nens més tímids, i els pares dubten en si es quedarà o no, i algunes vegades la mare ens pregunta si podrien entrar. Normalment no els deixem, perquè si entra una mare els altres què. El màxim que els hi diem és que poden entrar-lo, mirar una estona, i després t'esperes a fora i que ella ho sàpiga. Ens ha passat, puc dir dues vegades, que la nena ha sortit a fora a mirar si estava la mare. Però això ha passat molt poc, perquè els interessa el que hi ha, és tot tan màgic. Però no ve cap nen que no vulgui, ho poden provar un dia o dos, i ells són els que decideixen. Normalment si ho proven volen venir, però ho tiren ells.

73G: Creus que seria interessant fer la proposta amb els de P3?

74N: A l'escola és diferent, està molt bé fer-ho i s'ha de fer, creiem que el ioga i meditació s'ha de portar a les escoles, però també a fora.

ANNEX 9: Entrevista Expert 8: Núria Farriols

Expert 8: Núria Farriols, mestra de la facultat Blanquerna i experta en mindfulness. L'entrevista es va realitzar a la facultat i va tenir una durada de 20 minuts aproximadament. Entrevista transcrita:

1G: Com definiries a grans trets la pràctica del mindfulness?

2N: És l'augment de la consciència en la vida quotidiana i en pràctiques formals.

3G: Allarg de la teva trajectòria fins ara, has tingut l'oportunitat de posar en pràctica aquestes tècniques a alguna escola? Amb infants de 3-6 anys?

4N: Nens petits no. Jo sempre ho he fet amb adults.

5G: Vale. Què creus que és el més important a l'hora de practicar el mindfulness? Ja sigui el silenci, la postura...

6N: (*riu*) El més important amb els petits primer és poder treballar l'atenció. És la primera part. Amb nens és l'atenció, també va molt bé focalitzar-se amb els sentits, el que s'escolta,

el que es nota... el treball amb els sentits. Precisament és fer el contrari al que es fa actualment a la societat.

7G: Sí, tot ràpid. També et volia preguntar que clar, jo faig el marc teòric, i estic veient que hi ha relació amb mindfulness, meditació i relaxacions. Tu creus que estan vinculats d'alguna manera?

8N: Per exemple, la relaxació amb el mindfulness és diferent. L'objectiu de la relaxació és dirigir-se a relaxar els músculs i relaxar la ment, depenent de la tècnica. En canvi en el mindfulness en cap moment es diu que et relaxis, és una conseqüència, no un objectiu.

9G: I el mindfulness i la meditació?

10N: Buf, això és molt complicat i delicat. Perquè hi ha autors que diuen que és el mateix, i altres que diuen que no.

11G: Jo m'he trobat amb això, que es contradiuen

12N: Exacte. La meditació seria un concepte més ampli i el mindfulness seria un tipus de meditació. Però hi ha alguns autors que opinen diferent. Mindfulness és el nom que s'ha posat en anglès, per tant és com una adaptació que s'ha fet de tot l'oriental i després s'ha difós. Llavors el mindfulness seria més restringit. Això és molt més llarg d'explicar. Llavors les tècniques de meditació orientals n'hi ha moltíssimes, el mindfulness entès com s'ha entès a occident és un subconjunt.

13G: D'acord

14N: Ara, hi ha gent que ho usa com un sinònim, hi ha autors de tota mena.

15G: El Lluís López, el coneixes?

16N: No el conec

17G: Doncs, és el creador del programa TREVA

18N: Ah el TREVA, sí, ja el conec

19G: Doncs, explica que s'assembla molt, i he vist que altres autors diuen que és diferent, aleshores t'ho volia preguntar.

20N: Sí, depèn dels autors. Per exemple ara estic llegint una tesi que ho diferencia, però el meu professor diu que és molt el mateix.

21G: D'acord, i tema de l'espai? Podries dir algunes característiques? Per exemple, poca llum, música...

22N: Jo diria que ha de ser un lloc amb pocs estímuls, però de fet es pot fer en qualsevol espai.

23G: Una de les preguntes que havia preparat era si podíem meditar en qualsevol lloc

24N: Sí, però a la llarga. Quan estem aprenent primer hem de començar pel que és senzill, llavors és millor que sigui poc. De fet, l'espai i el silenci és suficient. Per exemple, des del

meu punt de vista es medita molt millor en espais oberts i naturals, que en espais tancats. Però bé, es pot meditar a tot arreu.

25G: D'acord. Perquè jo vull crear un espai de meditació, i volia fer referència a les característiques, que he trobat unes eines per posar a la pràctica. Per captar l'atenció també he vist que és molt important des del principi.

26N: Per mi el interessant és treballar el mindfulness amb valors, i això amb els nens els aniria molt bé.

27G: Hi ha alguns indicadors que sempre segueixis? Inici, durant, després?

28N: Sí, però amb els més grans per exemple primer anco les actituds amb les postures. Les actituds és el fonamental. Amb l'esquena recta és la dignitat cap a un mateix. Amb la mandíbula solta és deixar-se anar. L'altre amb les espatlles endarrere, aquesta actitud oberta, d'acceptació, estar obert a l'experiència i amb una ment de principiant, estar obert a les coses tal com són. L'altra actitud és el no judici, aquesta no l'anco amb cap postura. El mindfulness sense valors no és mindfulness. Perquè també es fa mindfulness a l'exèrcit americà per disparar millor, i això no és mindfulness. Això no té els valors que acompanyen la meditació.

29G: D'acord. Amb els nens petits, creus que després de fer les activitats és interessant fer una mica de conversa per parlar com ha anat?

30N: Sí

31G: Per exemple, un espai de rotllana, per comentar com s'han sentit, com han estat. Havia pensat fer un pot de les emocions, amb aigua i purpurina, per a saber com han estat en l'espai

32N: Que bo! És una metàfora que es fa servir molt en el mindfulness, això de l'aigua! Ho sabies?

33G: Sí, m'ho va explicar l'Anna Eva.

34N: Val, sí que de fet l'únic que has de fer és deixar-ho en repòs. Quan està en repòs les coses es van posant al seu lloc soles.

35G: Sí. Quan acostuma a durar l'atenció amb els infants, però clar si no has tractat amb els infants

36N: Jo això no ho sé

37G: I el paper del mestre com ha de ser? Tu per exemple en les sessions fas de guia no? Dones algunes indicacions i la gent es va adaptant al que sent en aquell moment no?

38N: Sí, clar aquí a la universitat ho faig amb estudiants i ho faig a la clínica amb pacients que tenen depressió, ansietat o problemes de personalitat. Al principi has de guiar molt, i després cada cop has de guiar menys. De fet si diem que l'espai i el silenci és suficient, de

fet el que has d'anar fent és desapareixent d'alguna manera. Ara, per centrar l'atenció al principi, la veu ajuda molt a centrar l'atenció.

39G: Tu com a opinió personal, penses que com a mestres s'han de formar per fer meditació?

40N: Sí. T'has de formar, i amb algú que sigui bo com el Basili Llorca.

41G: Reflexionant, he vist que cada vegada s'està prenent més consciència de la importància de la meditació i relaxació, creus que a la llarga es posaran més a la pràctica en l'àmbit escolar? Ja que moltes escoles per exemple fan mindfulness extraescolar.

42N: Jo crec que ara ja no és un desig, és una necessitat.

43G: Sí és veritat, tot va ràpidament. Tu recomanaries ja fer-ho des de petits?

44N: Sí, però fer-ho a dosis.

45G: Clar, per no atabalar no?

46N: Sí, saps que passa? Si ho agafen i és excessiu els hi pot resultar molest.

47G: Lluís López, mostra que intervenen nou elements per meditar: atenció, respiració, relaxació, visualització, veu, consciència sensorial, postura, energia corporal i moviment. Creus que n'afegiries o en trauries algun?

48N: Des del meu punt de vista, més aviat en trauria. Per exemple, visualització per mi és optatiu. La relaxació no és l'objectiu, és la conseqüència. Des del meu punt de vista, cadascú té la seva opinió. La veu tampoc és necessària, la veu és alguna cosa per ajudar, però després la veu desapareix. La postura també és optativa, podem meditar en acció. Un pot meditar caminant, o menjant, per tant la postura és opcional. Per mi la paraula clau és consciència.

49G: D'acord.

50N: De fet, l'única és la consciència.

51G: Però, n'hi ha que penso que són importants. Per exemple la respiració sí que és important!

52N: Diem que la respiració i l'escàner corporal, l'exploració corporal és el que més m'agrada a mi, vas explorant. Aquestes són les tècniques per centrar l'atenció, però això és una ajuda per després arribar a la consciència. És el camí.

53G: Val. El camí que tu segueixes per arribar a ser conscient.

54N: Això!

55G: Alguna recomanació per portar-ho a l'aula? Alguna activitat

56N: Jo aniria molt a el sensorial amb els nens, per exemple posar un so, com una campana, i que hagin d'estar amb els ulls tancats i sentir el so de la campana. I quan la

campana soni estiguin centrats en el que tenen aquell moment, en la respiració o en el que sigui.

57G: En l'ara i l'aquí, no?

58N: Sí, i el sensorial. La mirada, el tacte, el menjar amb consciència. Amb els nens el més fàcil és treballar a través dels sentits.

59G: Sí! Per acabar destacaries algun autor interessant?

60N: Sí, d'adults, però de nens l'Snel

ANNEX 10: Entrevista Expert 9: Berta Puentes

EXPERT 9: Berta Puentes, directora Escola Decroly de Barcelona, en aquesta escola tenen un espai de relaxació per infants. L'entrevista es va realitzar a la classe de P3 de l'Escola i va durar aproximadament 30 minuts. Entrevista transcrita:

1G: Com trebal·leu la relaxació?

2B: Nosaltres no ho fem de forma sistemàtica, el que fem és els divendres a la tarda ens barregem de P3 a P5 i fem els tallers. Com que el trimestre anterior havíem fet el de relaxació, el que fem sempre és fer una conversa amb els alumnes per agafar el que més els agrada a ells, i finalment vam preferir no repetir aquest per provar-ne de nous, per això ara no el fem. Sí que en el teixit i treball d'aula i tal com estan les aules muntades, no la relaxació i la meditació en si com a taller fora de la realitat existeix, però sí que en un moment donat nosaltres usem puntualment alguna tècnica o un espai de l'aula, usem l'espai tranquil. Sí que fem moltes vegades, per exemple el curs anterior des de l'àrea de teatre vam treballar la part corporal i sempre hi ha algun moment en el qual s'utilitza una sessió de ioga, de consciència del cos. I el professor és guia totalment.

3G: I en el cas del taller?

4B: El taller el va fer la Montse, i el que va proposar va ser un taller en el qual hi havia una primera part en la qual ella explicava un conte molt tranquil i després es feien massatges entre ells, feien com una mena de mandala i després acabaven la sessió estirats. Aquest taller va durar dues setmanes.

5G: El taller de relaxació és de 3-6 oi?

6B: Sí, P3, P4 i P5 barrejats. L'escola és d'una sola línia.

7G: En l'espai de relaxació que vau fer, hi havia alguna música?

8B: Jo diria que sí.

9G: La duració?

10B: Són uns 55 minuts.

11G: Vaig veure que a la web, hi havia el procés d'explicació del conte, presentació de materials, fer mandales, dibuixos amb aquarel·les i sessió de massatges amb plomes i danses. Sempre segueix aquest patró?

12B: Quan ella va fer aquest taller, tota l'estona era la mateixa pràctica. Però també s'intenta incloure en el dia a dia. Per exemple, a P3 un dia a la classe uns nens van portar com a sorpresa unes plomes, doncs aquella activitat vam estar observant, mirant, treballant quan pesen les plomes, quins animals les tenen... fem un treball global. I en acabar, vam acabar fent-nos massatges per parelles, ara ens el passem pel front. Vull dir, que en un moment donat pots incorporar en qualsevol activitat una activitat de relaxació. Un altre exemple, un dia un nen va portar un mocador, vam acabar fent un treball de música relaxada, movent, fent-nos massatges, tot té cabuda en qualsevol moment que s'escaigui.

13G: Sí, totalment, en qualsevol moment si detectes com a mestre que és necessari una activitat de parar i estar tranquils, és aplicable en qualsevol moment.

B: Sí, recordo una mestra que un any li van portar xocolata, i es van fer massatges amb xocolata a les plantes dels peus.

14G: D'acord

15B: Com a relaxació a part del taller donem molta importància a la migdiada. Estirant-nos amb molt poca llum, els de P3 la majoria s'adormen, P4 molts dormen, per norma general, i P5 ja els hi costa molt dormir. Cada dia de 14 a 15, és un espai de parar una estona, una estona tranquil·la, ningú obliga a dormir però sí a no molestar i deixar als que volen descansar.

16G: D'acord

17B: Clar, no és una sessió de ioga en si. Sí que els hi posen música relaxant, però tampoc sempre perquè els que volen adormir es puguin relaxar per si sols sense la necessitat d'una cosa externa. Aleshores hi ha dues mestres que els ajuden fent massatges.

18G: D'acord, després de fer el taller, vau notar que els nens estaven més tranquils? Es notava l'ambient i el clima més relaxat?

19B: Bé, fem el taller des de les 15.30 h fins a les 16.30 h i després ja se'n van al pati

20G: Després de fer el taller, feu alguna rotllana per comentar com ha anat?

21B: Sí, aleshores els nens et diuen si els ha agradat.

22G: Val, creus que prefereixen en termes generals, una cosa més moguda?

23B: No, hi ha de tot. Ara veig per exemple un nen de la meua aula que és molt actiu i motor, necessitaria aquest taller. Els tallers tampoc els fem molt llargs en el temps per això, perquè si agrada tinguin ganes de repetir, i si no agrada, no se'ls hi faci pesat.

24G: Si un nen està al taller i no li agrada o no se sent còmode, pot moure's a un altre taller?

25B: Intentem que aprengui agafar gust en allò que no li està agradant, total són dues sessions, el taller en si en realitat són dues hores.

26G: Els infants fan la relaxació en aquell taller o en altres moments?

27B: Per exemple això de la migdiada és cada dia.

28G: I a l'aula? Per exemple si algun nen està nerviós algun dia..?

29B: A l'aula tenen unes normes molt clares, per exemple, no córrer pel passadís, a totes les aules tenen l'espai tranquil, no per fer qualsevol classe de joc. Aquest és normalment per mirar contes, sempre hi van sense sabates, i això ja els convida a estar-se de forma relaxada. Però si estan fent un joc que no s'escau i estan en una zona de joc tranquil, es pauta. Se'ls diu que estan fent un joc que no és adient, al pati poden córrer, saltar i cridar, en aquest espai tranquil no es pot fer.

30G: D'acord, doncs ja és l'espai que està ambientat a estar tranquil

31B: Sí, generalment és el que està al costat dels contes.

32G: Ho tenen tots aquest espai de calma? Des d'infantil fins a primària?

33B: Infantil sí, a primària no. El que tenen a primària és l'espai de rotllana, entès com un espai que després hi poden fer qualsevol altra cosa a part de l'activitat que estan fent. És un espai de treball comú.

34G: Més col·laboratiu. En aquest espai tranquil, el nen hi va, i la mestra està a l'espai?

35B: No, perquè normalment quan el nen hi va és en estones de joc lliure. Cada matí tenen mitja hora o tres quarts de joc lliure a l'aula.

36G: En el racó de la calma, els contes són seleccionats per l'espai?

37B: Depèn una mica, intentem tenir un criteri en el qual no hi hagi qualsevol cosa. Les famílies porten contes de Disney, intentem no tenir-los molt. Intentem tenir contes bonics, a Infantil A Primària tenen contes específics, les maletes viatgeres. Els contes bonics els guardem per una estona de joc més controlada. Jo hi ha molts contes que els tinc guardats.

38G: Feu alguna cosa per treballar la meditació?

39B: Ara per exemple, els de P5 comencen a fer el teler. Això ho fan cada matí. Aquest és un treball que té a veure amb la meditació i concentració. No és una meditació en el sentit en què deixo la ment en blanc, però sí que és un treball introspectiu totalment, perquè estàs amb tu i t'has de concentrar amb això. És un treball que sempre fan els de P5 que això els garanteix poder treballar: la consciència, la constància, l'esforç, la tolerància a la frustració (perquè moltes vegades quan s'equivoquen han de tornar a la darrera) l'atenció, i la gratificació després quan acaben, al juny és el treball de final a Infantil.

40G: Val. Els de P3 també ho fan?

41B: Els de P3 cusen, però ho fan en un altre format. Sempre cosim aquí a l'escola. Llavors sí que hi ha molts moments al llarg del curs que es fa algun treball de costura, o tenen inclús com a joc lliure poder anar a cosir. Cal dir que els dies que fan el teler i després fan rotllana, estan més concentrats.

42G: Sí, això és bona tècnica per centrar-se en el que fan. Seria equivalent a la calma, fer-ho de la manera que volen, amb els colors que tenen a l'abast.

43B: Sí, et diria que el 90% dels nens els hi encanta. El 10% no, són nens que els hi presenta una dificultat o no tenen gens integrat la cultura de l'esforç, ni ells ni a casa. És un treball que fan fins al juny.

44G: El tema de visualitzacions...? Potser és una mica més específic però ho poseu en pràctica?

45B: Sí, moltes vegades, no és una tècnica d'escola, però va una mica lligat amb el tarannà dels mestres. Nosaltres no imposem que hagi de ser així, però sí que a mi em funciona molt bé. Quan els nens estan molt agitats, tens varies tècniques, com a mestre tens recursos. Un dels recursos és cantar una cançó que ja tenen gesticulada i necessiten un altre cop estar atents perquè saben anticipar què vindrà. I si generalment és perquè han estat a fora i tornem a entrar dins la classe i necessito que es calmin perquè anem a fer una observació d'un objecte, una sorpresa, o veig que estan molt dispersos, el que els fem és una micro relaxació.

46G: Quanta estona esteu?

47B: Podem estar cinc minuts o més, depèn. Poden estar asseguts a les cadires, recolzar les mans sobre els genolls, demanar-los que respirin lentament, que es tirin endavant, que tinguin consciència corporal, que respirin pel nas a poc a poc, que treguin l'aire per la boca a poc a poc. Que s'imaginin que tenen un fil que els estira del cap. Depèn de com els veig, quan vull captar l'atenció els faig aquesta més senzilla, els demano que tanquin els ulls, que a molts els costa. Generalment quan faig això, ja et dic, no és molt llarga, però els va molt bé per tornar en l'aquí i baixar les revolucions.

48G: Tens altres tècniques?

49B: Altres vegades, quan porten molta estona a la rotllana i ja veus que necessiten moure's, aleshores ja passes a fer una dansa més que requereixi implicar el cos. Una cançó, per exemple, ara entrem al país dels elefants, el país del soroll, el país de les cangurs, tots s'aixequen i els imiten. Fas aquest tipus de cançons durant 3-4 minuts, i ja han descarregat.

ANNEX 11: Qüestionari a mestres segon cicle d'Educació Infantil

Preguntes del qüestionari adreçat a mestres de segon cicle d'Educació Infantil. Les respostes de tipus quantitatives es poden trobar a través dels gràfics realitzats en l'apartat de discussió i resultats. Les respostes de caràcter qualitatiu s'han analitzat a través de la creació pròpia de taules de freqüències (annex 12,13,14).

1. A l'escola on treballa, practiqueu la meditació o alguna tècnica per aconseguir la calma interior? (*selecció múltiple*)
 - a. Sí
 - b. No
 - c. Altres:
2. Si practiqueu alguna tècnica, és alguna d'aquestes? (*caselles de selecció*)
 - a. Ioga
 - b. Visualitzacions
 - c. Mindfulness
 - d. Relaxacions
 - e. Altres:
3. Si practiqueu alguna tècnica, com la poseu a la pràctica a l'aula? (*paràgraf*)
4. Creu que és important practicar meditació a les aules? (*escala lineal 1-4*)
5. Per a meditar, quins d'aquests aspectes creu que hem de tenir més en compte?
Escollir-ne 3 (*caselles selecció*)
 - a. Atenció
 - b. Respiració
 - c. Relaxació
 - d. Visualitzacions
 - e. Veu
 - f. Consciència sensorial
 - g. Postura
 - h. Energia corporal
 - i. Moviment
 - j. Altres
6. Creu que és important cuidar l'espai on es fan les relaxacions? (*escala lineal 1-4*)
7. Com s'imagina l'espai ideal per a meditar? (*paràgraf*)

8. Quina d'aquestes opcions valoraria positivament pel que fa al rol del mestre en les sessions de meditació? Escollir-ne 3 (*caselles de selecció*)
- Tenir una veu pausada
 - Haver experimentat en primera persona la meditació per transmetre-la als infants
 - Tenir formació sobre la meditació i la seva pràctica amb infants
 - Mostrar-se tranquil en les sessions
 - Captar l'atenció dels infants
 - Introduir la pràctica de manera lúdica
 - Oferir moments de conversa
 - Altres:
9. Quin creu que hauria de ser el paper del mestre durant la meditació? (*paràgraf*)
10. Finalment, com a mestre, t'agradaria formar-te per a ensenyar als alumnes a relaxar-se?
- Sí, és una opció que contemplo
 - No m'ho he plantejat
 - Penso que no és necessari estar format
 - Altres:

ANNEX 12: Taula de freqüència pregunta 3 del qüestionari

Taula de freqüències pregunta 3 del qüestionari.

Pel que fa a la pregunta “*Si practiqueu alguna tècnica, com la poseu a la pràctica a l'aula?*” Els participants podien respondre escrivint la seva metodologia usada a l'aula. Doncs, s'ha creat una taula d'elaboració pròpia de freqüències, seguint la pauta proporcionada des de l'assignatura de Taller Metodològic, en la qual les respostes dels participants s'han agrupat en categories, s'ha anotat les unitats textuais d'anàlisi partint de les respostes directes dels participants i finalment s'han comptat establint la freqüència. Les dades amb més freqüència han estat les que s'han comentat en la discussió i resultats.

Categoria	Unitats textuais d'anàlisi	Freqüència
Poca llum	(1) (14)	2

Música tranquil·la, relaxant	(2) (13) (20) (33) (35) (43) (45) (56) (57) (59)	10
Al matí	(3) (10) (11) (37) (42) (50)	6
Al acabar	(4) (41) (52) (53)	4
Alumnes asseguts amb el cap sobre la taula	(5) (21)	2
Alumnes assentats/estirats a terra o amb matalassos	(6) (22) (44)	3
Fent respiracions conscients	(7) (16) (38) (38) (49)(60)	6
Practicant el mantra "ammm"	(8)	1
A través dels pots dels colors	(9)	1
Practiquen visualitzacions	(12) (18) (26)	3
Relaxacions	(17) (28) (54)	3
Tancar els ulls	(15)	1
Tot el grup en rotllana	(19) (29)	2
Usant material com plomes, pilotes per relaxar	(24) (47)	2
A través d'un conte	(25) (32) (51)	3
Com a extraescolar	(27)	1
Creant un clima adequat	(31)	1
Guiant la pràctica	(30) (39) (48)	3
Massatges	(34) (46) (58)	3

Després d'un moment d'activitat important	(37)	1
Captant l'atenció	(40)	1
Mindfulness	(55)	1

Respostes textuais dels participants:

Llum apagada (1) i posant música tranquil·la (2). També ho fan normalment al començar la classe (3) o a l'acabar-la (4), els alumnes asseguts amb el cap sobre la taula. (5) Altres, s'asseuen tots a terra o amb matalassos (6), fan respiracions conscients i profundes (7) alhora que repeteixen el mantra "ammmm". (8) Altres ho treballen a través del pot dels colors (9), relacionat l'emoció de cada sentiment. Els nens s'han de col·locar a partir de la foto, el nom... Depenent del curs. Altres opten per fer les sessions al matí i ho comenten. (10) Altres al matí abans de començar el dia (11), practiquen les visualitzacions. (12) Altres amb música relaxant (13) i amb poca llum, (14) els fan tancar els ulls (15) i respirar (16), aleshores fan la relaxació (17) o la visualització. (18) Altres ho fan tot el grup en rotllana (19) A l'aula (P3), la mestra els posa música relaxant (20) i ells recolzen el cap sobre la taula (21) o s'estiren a terra (22) , el que ells prefereixen. Algun d'ells passa amb una ploma, pilota o element que proposi i ajuda als companys a relaxar-se. (24) A vegades mentrestant la mestra els explica un conte (25) perquè s'imaginin a ells mateixos a un lloc relaxant i es transportin a aquest lloc, fent sorolls amb instruments imitant les onades de la platja, la pluja, entre d'altres. (26) Altres mostren que no ho fan a l'aula com a tal, però sí que els infants poden fer ioga com a extraescolars (27). Aquesta, es fa dos dies a la setmana, dues sessions d'una hora. També fan relaxacions (28) abans d'iniciar la classe en criteri de la mestra quan és necessari.

Altres ho fan de forma grupal (29), amb tots els infants de l'aula, guiant la pràctica (30) i creant un clima adequat. (31) Altres ho fan mitjançant contes. (32) Altres posant música relaxant (33), i fent. Els hi fan massatges als nens. (34) Altres posant música de fons (35) i la mestra diu: aixequem el braç dret, l'esquerra, estirem, expirem, inspirem..., etc. (36) Altres comenten que normalment la tècnica es posa en pràctica durant la mateixa franja horària i després d'un moment d'activitat important. (37) Altres respiren fons (38) i segueixen unes instruccions rutinàries (39), d'aquesta manera la mestra capta l'atenció (40) i el mateix temps estan tranquils. Altres, durant la fase final (41) de les sessions de psicomotricitat relacionat de la teràpia del Bernard Aucouturier. Altres fan la pràctica prèvia (42) a la iniciació d'alguna activitat o bé per retornar a la calma si hi ha massa excitació o nerviosisme. Altres ho fan a

l'aula amb música tranquil·la (43). A terra directament (44). De vegades amb música (45) i massatges (46) suaus amb diferents elements com mocadors, plomes, etc. (47) i d'altres seguint unes paraules guia (48) i respiracions. (49) Altres, quan necessiten calma a l'entrar del pati (50) per exemple fan el conte "la tortuga" (51) Altres aprofiten després de l'hora de pati per treballar alguna d'aquestes tècniques (52). És important que els nens coneguin el seu cos i sàpiguen controlar-ho. Així doncs, aprofitar quan els infants estan més actius després de córrer, jugar i moure més el cos és una bona idea. Altres, quan entrem del pati (53) a vegades practiquem relaxació (54) i mindfulness (55) amb música (56) Altres amb música relaxant, música mindfulness,(57) massatges. (58). Altres amb música (59) i respiracions (60) .

ANNEX 13: Taula de freqüència pregunta 7 del qüestionari

Taula de freqüències pregunta 7 del qüestionari.

Pel que fa a la pregunta *“Com s'imagina l'espai ideal per a meditar”*? Els participants podien respondre escrivint l'espai ideal. Doncs, s'ha creat una taula d'elaboració pròpia de freqüències, seguint la pauta proporcionada des de l'assignatura de Taller Metodològic, en la qual les respostes dels participants s'han agrupat en categories, s'ha anotat les unitats textuais d'anàlisi partint de les respostes directes dels participants i finalment s'han comptat establint la freqüència. Les dades amb més freqüència han estat les que s'han comentat en la discussió i resultats.

Categoria	Unitats textuais d'anàlisi	Freqüència
Net	(1)(35)	2
Endreçat	(2)	1
Tranquil, calmat	(3)(40)(52) (80)	4
Poca llum	(4) (25) (51) (61) (67) (70) (77)	7
Silenci	(5) (14) (17) (21) (39) (41) (69)	7
Música ambiental suau	(6) (48)(53) (62) (68) (74)	6

Espai diàfan	(7) (10) (42) (75)	4
Terra càlid : Estoretes i coixins	(8) (9) (12) (18) (29) (43) (50) (59) (64) (66)(71) (76) (79) (83)	14
Rodejat de materials naturals	(11)	1
Sense gaires estímuls, senzill	(13) (19) (28) (38)(72) (73)	6
Ampli, espaiós	(15) (31) (58) (63)	4
Amb molta calma, tranquil	(16) (24)	2
Comfortable, agradable	(18) (26) (33) (36)(45)	5
Amb colors neutres	(20)	1
Bona temperatura (calent)	(22) (27) (34) (49) (60)	5
Bona il·luminació	(23)(47) (65) (82)	4
Ambient íntim	(30)	1
Acollidor	(32) (46) (78)	3
Ventilat	(37)	1
Espelmes	(44) (54)	2
Espai de contenció	(55)	1
Espai de seguretat	(56)	1
Espai de benestar	(57)	1

Respostes textuais dels participants:

Net (1) endreçat (2) i tranquil (3) Poca llum (4) i silenci (5) o música ambiental (6) Un espai diàfan (7) amb un terra càlid (8) i estores (9) Espai diàfan (10) rodejat de materials naturals

(11). Amb matalassos o alguna cosa que converteixi el terra en un lloc confortable (12) i sense gaires estímuls al voltant.(13) Un lloc de l'escola on no hi hagi gaire soroll (14),ampli...(15) Un espai amb molta calma (16), silenci (17) i confortable (amb coixins, mantes, etc) (18) Espai senzill (19), amb colors neutres (20) , en silenci còmode (21) i amb una bona temperatura (22) Espai amb bona il·luminació (23) Espai tranquil (24) amb poca llum (25) Agradable, (26) calent, (27) pocs estímuls. (28) Amb materials a terra per poder-se estirar còmodament (29) i que es pogués crear un ambient íntim.(30) Ampli (31), acollidor (32), confortable (33), bona temperatura (34) Net (35), còmode (36), ventilat (37) i amb pocs estímuls (38) Una aula on no hi arribi gaire soroll exterior (39) Una zona tranquil·la (40), sense soroll (41) Sala polivalent (42) que inciti a la relaxació si pot ser matalassos, coixins, (43) veles (44)..., etc. elements acollidors. L'espai ideal hauria de ser agradable (45) i acollidor (46) , on cada infant tingués l'oportunitat d'escollir en quin lloc i com està més còmode, estirat, assegut... per tal de realitzar la meditació. També és important tenir en compte la intensitat lumínica (47) i musical.(48). Una aula especial amb bona temperatura (49) , terra tou (50) i que es pugui enfosquir una miqueta.(51). Calmat (52) amb música de fons tranquil·la (53) i espelmes (54). Un espai de contenció (55), de seguretat (56) i de benestar (57) Aula espaiosa (58), terra càlid (59), temperatura adequada,(60) llum tènue (61), música suau. (62). Aula ben àmplia (63) amb terra càlid (64) i possibilitat de llum regulada i natural. (65) Terra tou (66), poca il·luminació (67) amb música. (68) Espai suficient per a tots els infants. A més, una aula sense sorolls (69) i amb poca llum (70) Amb un terra càlid (71). Amb pocs mobles i objectes. (72) Amb una decoració natural (73) i amb música suau i relaxant. (74) Una aula buida (75) amb terra acollidor (76) i poca llum (77) Espai acollidor (78) amb catifes, coixins per exemple (79). Tranquil (80), amb elements que ajudin a entrar en un moment relaxat jugant amb la llum (82) i coixins (83)

ANNEX 14: Taula de freqüència pregunta 9 del qüestionari

Taula de freqüències de la pregunta 9 del qüestionari. Pel que fa a la pregunta *“Quin creu que hauria de ser el paper del mestre durant la meditació”*? Els participants podien respondre fent referència al paper del mestre. Doncs, s’ha creat una taula d’elaboració pròpia de freqüències, seguint la pauta proporcionada des de l’assignatura de Taller Metodològic, en la qual les respostes dels participants s’han agrupat en categories, s’ha anotat les unitats textuais d’anàlisi partint de les respostes directes dels participants i finalment s’han comptat establint la freqüència. Les dades amb més freqüència han estat les que s’han comentat en la discussió i resultats.

Categoria	Unitats textuais d'anàlisi	Freqüència
Guia	(1)(4)(8)(12)(18)(20)(23) (34)(38)	9
Donar tranquil·litat	(2)	1
Primer insinuator i després passiu	(3)	1
Fer d'exemple, model	(5)(7)(15)	3
Motivar	(6)	1
Acompanyar	(9)(13)(14)(17)(19)(29)(31) (33)(35)	9
Conduir la sessió	(10)	1
Deixar fluir	(11)	1
Dinamitzador	(16)	1
Relaxant	(21)	1
Tranquil	(22)	1
Atent	(24)	1
Orientador	(25)	1
Dirigir la sessió	(26)	1
Escolta	(27)	1
Observador	(28)	1
Participant	(30)	1
Extern	(32)	1
Donar seguretat	(36)	1

Confiança	(37)	1
-----------	------	---

Respostes textuais dels participants:

Guia (1) Donar tranquil·litat (2) Insinuator al principi, passiu després (3) Hauria de fer un paper de guia (4), i cal que faci d'exemple (5) Un referent motivador (6) El mestre ha de fer de "meditador model" (7) i esperar que els infants l'imitin. De guia del procés. (8) D'acompanyant (9) Conductor de la sessió (10), per tal que els infants experimentin i arribin a complir els objectius esperats de la meditació. Deixar fluir (11) De guia (12) i acompanyament (13) dels nens. Acompanyar. (14). Amb els més petits fer de model (15) del que es proposa. Ser el dinamitzador. (16). D'acompanyant (17), guia del moment (18). Acompanyar, (19) guiar l'infant (20). Relaxant (21). Estar molt tranquil (22), amb música relaxant. Guiar (23) i modelar els estiraments o les respiracions. Davant d'una sessió de meditació la mestra ha d'estar atenta (24) en allò que està sentint l'alumne en aquell moment i ser capaç d'esvaïr tot allò que els envolta per tal de centrar l'atenció només en el present, en l'ara i aquí. Orientador (25). Dirigir la sessió (26) Escolta (27) i observació activa (28) on li permeti ajustar-se adequadament a cada infant. Acompanyar (29) i participar en l'activitat (30) Acompanyament (31) Penso que el paper del mestre ha de ser extern (32). Encara que amb infants petits costi més, cada un es relaxarà de manera diferent. Cada infant ha de conèixer el seu cos, i cada un ho farà de manera diferent. D'acompanyament (33). De guia. (34) D'acompanyament (35) i donar seguretat (36) i confiança (37) De guia (38).

ANNEX 15: Taula d'observació espai de calma a l'Escola Vedruna

Taula de realització pròpia tenint en compte la literatura, per a l'avaluació de la sessió de meditació i l'espai de calma a l'Escola Vedruna El Carne.

DIMENSIONS	CATEGORIES	INDICADORS	Observacions
INFANT	RELACIÓ AMB ELL MATEIX	<ul style="list-style-type: none"> - Identifica les parts del seu cos - Expressa les necessitats/desitjos - Es mostra tranquil en l'espai (sense cridar ni estar nerviós/a) 	

	<p>RELACIÓ AMB ELS ALTRES</p>	<ul style="list-style-type: none"> - S'esforça, participa en les activitats proposades - Els seus moviments en l'espai són tranquils - Es comporta respectant i seguint les normes de l'espai - És conscient de la seva respiració - Tot i fer alguna activitat, està atent a les indicacions de la mestra <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - La bona relació entre els infants en l'espai ajuda a realitzar les activitats de manera satisfactòria. - Hi ha comunicació entre iguals, s'expressen entre ells - Si ho necessiten, a l'hora de fer exercicis, s'ajuden - Es respecten els uns als altres 	
	<p>PAPER DE LA MESTRA</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La mestra cuida el to de veu , aquest és adequat - La mestra capta l'atenció dels infants 	

MESTRA	RELACIÓ MESTRE- INFANT	<ul style="list-style-type: none"> - Introdueix la pràctica de manera lúdica - Té paciència amb les pràctiques <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Facilita i ofereix moments de conversa - Recorda als infants la importància d'una bona respiració - Recorda als infants la importància d'una bona postura - Invita als infants a participar, però no obliga - Les consignes que dona la mestra són clares i entenedores - La mestra té en compte les demandes dels infants 	
ESPAI	CARACT. ESPAI	<ul style="list-style-type: none"> - Espai de calma, amb el mínim soroll possible - Espai sense excessius estímuls visuals - Transmet harmonia (tant en la posició d'objectes com mobles) - Si hi ha música, aquesta és suau i permet escoltar els companys i la mestra 	

		- Disposa d'alguna catifa/ manta per delimitar l'espai	
--	--	--	--