

MAITE EIZMENDI

"Jarraitu dezakegu ikasgelan builaka: 'Isildu! Entzun! Eseri!', edo irtenbideak landu, ikasleekin yoga saio laburrak egin"



Irakasleei oinarritzko yoga formazioa eman, gero gelan ikasleekin aplikatu dezaten, horretan dihardu Maite Eizmendik. Ikasle-irakasleak "lo" iritsi direla eskolara? Jolas-orduaren ostean ezin kontzentratuta daudela? Presio akademikoak itota dituela?

Aktibatzeko, erlaxatzeko eta arreta lantzeko, unean uneko beharren arabera hainbat ariketa proposatzen ditu yoga irakasleak. "Ikasgelan gorputza, arnasketa... lantzeko ariketak normalizatzea iritsiko gara, behar handia dagoelako eta bestela handik edo hemendik eztanda egingo duelako".

 MIKEL GARCIA IDIAKEZ

Has gaitezen oinarritik: estres, antsietate, kezka, ezinegon... egoeratan, badakigu erlaxatzen?

Orokorrean, badakigu erlaxatu nahi dugunean zer egin behar dugun: mendira edo hondartzara jotzen dugu, edo kirola erabiltzen dugu ihesbide gisa... baina aisialdi garaian egiten dugu. Aldiz, eguneroko zurrunbiloan (lanean, eskolan) estres handia ikusten da. Arretarekin ere oso nabaria da: jende askok ez dauka gaitasunik arreta leku edo gauza batean mantentzeko; gain-estimulatuta bizi gara eta atzera-aurrera ibiltzen da gure arreta, pentsamenduak batetik bestera, zer entzun edo ikusi ere hara eta hona... eta ondo dator nahi dugun leku horretan kontzentratzeko gaitasuna garatzea eta lantzea.

"Irungo Pio Baroja institutuan espazio berri bat estreinatu dute: Arnas Lekua, Batxilerrean sekulako antsietatea dagoelako. Eroso egoteko prestatua dagoen gela bat da, isiltasunean arnasa hartzeko"



Eta horretan laguntzen du yogak...

Hala da. Asmoa da, kasu honetan, haurrari tresnak ematea bere ongizatea handitze-ko, bai ikasgelan eta bai ikasgelatik kanpo. Orainaldian balioko dio eta baita etorkizunean ere, adibidez nola arnastu erakutsiz gero betirako izango duelako ikasketa hori, barneratuta izango du nola egin arnasketa zabalagoak, nola oxigenatu.

Ez dugu arnasa ongi hartzen?

Orokorrean, ez digute irakatsi. Diafragma, biriken azpian, oso gihar garrantzitsua da arnasketarako, nerbio sistema sinpatikotik parasinpatikora joaten laguntzen du, alegia lasaitzen, baina sarri blokeatuta dugu diafragma; estresatuta gaudenean sorbaldan tentsioa nabari dugun moduan,



tentsioa dugu diafragman ere. Horregatik, arnasketa ber-hezi behar dugu, diafragma gora eta behera mugituz arnastu dezagun, eta ez birikak eta saihetsak erabiliz.

Arnasketa bezala, gorputzaren malgutasuna, gorputzarekiko kontzientzia eta bestelako gaitasun naturalak ahazten/galtzen goaz, adinean aurrera egin ahala?

Erabat, gorputza bitan disoziatu eta buruan bizi garelako: adimenari garrantzi handia ematen zaio, eta gorputz fisikoa-ri eta emozioei oso gutxi, dena da pentsamendua eta ideiak, buruan eraikitzen dugu gure mundua, eta yogak proposatzen du osotasunera itzultzea, gure gorputzaren kontzientzia berreskuratzea.

Adinaren arabera, ezberdin egiten da yoga?

Bai, zazpi urteko etapatan dago banatuta: 7 urtera arte, 7tik 14ra, 14tik 21era... 7 urtera arteko haurrekin, adibidez, jolasa oso presente dago, dantza, musika... Demagun ipuin bat kontaktzen diezula protagonista igela duena, bada igelaren postura egiten duzu, eta gainerako mugimendu, keinu eta posturak ere ipuinari lotuta zoaz egiten. Txikiak, egia esan, gorputzean daude oraindik, esentzia mantentzen dute, po-

zik, haserre edo triste badaude, halaxe erakusten dute, harremanak egiteko moduek egiazkotasunetik asko dute. Adinean aurrera egin ahala doa areagotzen lehen aipaturiko disoziazioa, buruaren alde, horretara garamatzalako eskolak, etxeak eta inguru guztiak, eta beraz ariketak ezberdinak dira, arreta gehiago landu behar da, txikitan egiten ditugun ariketa motzen ordez ariketa luzeagoak egin ditzakegu...

Adinaren arabera bakarrik ez, ikasgelaren edo taldearen arabera ere ezberdin planteatu behar da yoga saioa?

Taldeak dinamika bat sortzen du, eta dinamika izan daiteke oso aktibo eta parte-hartzailea, izan daiteke pasiboa, eguneko unearen arabera ere ezberdina izan daiteke jarrera. Beharrek gidatuta ariketa batzuk edo besteak egingo ditugu, lasaitzeko, aktibatzeko, arreta berenganatzeko... Nerabezaroan, adibidez, goizean lo iristen dira, eta aktibazio lan bat egin behar da, ariketa fisikoen bidez; atsedean ordutik datozen ikasleak, ordea, agian aztoratuta datoz eta arnasketa ariketa batzuk behar ditugu erlaxatzeko.

Are, ikasgelatik harago, yogak planteatzen du atsedean orduan ere espazioak ahalbidetzea nahi duen ikaslea lasai ego-

teko, badirudielako derrigortuta daudela patio garaian modu jakin batzuetan egotera. Irungo Pio Baroja institutuan batxilerra ematen dute eta espazio berri bat estreinatuta dute ikasturte honetan: Arnas Lekua. Batxilerrean sekulako antsietatea dago, itota daude eta presio handia bizi dute, unibertsitatera sartzeko EBAU proba bari begira. Arnas Lekua gela bat da, sofa batzuekin, musika lasaia jartzeko aukerarekin, eta eroso egoteko prestatua, isiltasunean arnasa hartzeko pentsatua.

“Curriculum osoa emateko denborarik ez dago, eta orain yoga?” entzungo zenion irakasle bati baino gehiagori...

Bai, eta egia da lana duela, baina beharra denok ikusten dugu; zer egingo dugu behar horrekin? Jarraitu dezakegu ikasgelan builaka, “isildu! Entzun! Eseri!”, edo irtenbideak landu ditzakegu.

Hezkuntzan badago joera gai bat landu nahi denean horren bueltako aditua ekarri eta ikastaroa eman diezaien ikasleei. Baina zuk proposatzen duzu yoga ematea eskolako irakasleek eurek, eta horretarako formatzen dituzu.

Hiru modu daude yoga hezkuntzan sartzeko: ikasleentzako ikastaroak (eta egiten

dira, batez ere txikiekin, bi-hiru hilabete-ko ikastarotxoak); irakasleentzako yoga saioak (eurentzako baliagarri izan dadin, eta hor ikasitakoa gelara eraman dezakete gero); eta Yoga Ikasgelan: irakasleei tresna erraz batzuk erakustea, gero gelan erabili ditzaten. Askotan fokua ikasleengan jartzen dugu, aztoratuta daudela eta hau eta beste, baina irakaslea nola dago, nola sartzan da ikasgelan? Irakaslearen eragina erabatekoa delako, eta ikasturte erdirako gainezka eta pasata ikusten ditut asko, sistemaz eta ikasleez kezaka. Jar ditzagun martxan tresna eta ariketa hauek, eta denentzat izango dira onuragarri, ziur.

Hondarribiko Talaia institutuan, esaterako, irakasleentzako gela bat gorde dute, behar dutenean bertara joan eta yoga ariketak egiteko. Eta astean behin, atsedean orduan, elkarrekin biltzen dira irakasleak yoga egiteko eta meditatzeke.

Noiz, nola, zenbatero... eman behar lukete yoga ikasgelan, irakasleek?

Bereziki uenari erreparatu behar zaio: ikasleak nondik datoz (eskolan sartu berri dira, atsedean ordutik datoz, Matematika edo Ingeles ikasgaitik datoz...) eta nora doaz (zer egingo dute datorren ordubete), eta horren arabera ziurrenik gauza bat edo beste bilatuko dut, dela aktibatzea, dela lasaitzea, dela arreta lantzea. Ez dira ordu eta erdiko yoga saio arruntak, dira bost bat minutuko pilulak, eta beraz eragina ere horren araberakoa da, hurrengo ikasgaiari edo orduari eragingo dio, eta ttantaz ttantta joan behar da, beharren arabera egunero edo ez, baina jarraikortasuna funtsezkoa da, ez izatea noizean behin bakarrik egingo dugun zerbait. Programazioa inportantea da: helburuak finkatu, horretarako erramintak planifikatu, funtzionatzen ari al den ebaluatu...

“Txikiak gorputzean daude oraindik, baina adinean aurrera egin ahala disoziazioa areagotzen doa, buruaren alde; yogak proposatzen du gure gorputzaren kontzientzia berreskuratzea”



“Fokua ikasleengan jartzen dugu, aztoratuta daudela eta hau eta beste, baina irakaslea nola sartzan da gelan? Pasata ikusten ditut asko. Tresna hauek denentzat dira onuragarri”



Lasaitzeko arnasketaren garrantziaz hitz egin duzu, eta aktibatzeke ariketa fisikoez; arreta lantzeko zein ariketa daude?

Oinarrian da arreta leku jakin batean kokatzea, eta horri deitzen zaio ainguraketa. Ainguraketa izan daiteke kanpokoa. Adibidez, eskua lore bat da (hatz punta guz-

tiak elkarturik) eta arnasa hartzean zabalitzen noa eskua, arnasa botatzean ixten, arnasketa horretan eta ariketa horretan kontzentratuta, eskuan ainguratuta. Edo adibidez mandala bat margotzen kontzentratuko naiz, edo mantra bat abesten jarriko dut arreta guztia, ahotsean eta nota bakoitzean, pausoz pauso, edo kandela bat piztu eta suaren mugimenduari eskainiko diot arreta... Eta ainguraketa izan daiteke barrukoa, nerabazarotik aurrera erabiltzen dena, haur txikiagoekin ez. Barrura begiratu eta ainguratu gaitzake arnasketan (sudurrean, edo saihetsetan), edo norbere irribarrean, edo barne-eguzkia deiturikoan (bularraldean, gure zentroan nolabait).

Bisualizazioek (buruaren bidez bidaia bat egitea, naturara adibidez) balio dute arreta lantzeko eta baita erlaxatzeko ere. Berdin balio du txikiekin egin daitekeen ariketa oso polit batek: pertsianak apur bat jaitsi, nahi izanez gero musika pixka bat jarri, denak etzan, eta linterna baten argia mugitzen joan, poliki, hormetatik, sabaitik... haurrek begiradarekin jarraitu dezaten.

Argi gutxi, etzanda... Ikasgelak espazio aproposak al dira yoga egiteko?

Jakin badakigu adibidez argi baxuagoak eta epelagoak ematen duela goxotasuna, edo ez dela gauza bera gela egotea ordenatuta edo kaotiko. Horrelakoak kontuan har ditzake irakasleak, dugun espaziora ahalik eta ongien egokitzeke. Adibidez, txikienekin zoruaren egiten dira yoga ariketak, baina nerabeentzat, nik prestatutako txostenean behintzat, ariketa guztiak dira edo aulkian eserita edo zutik, errealitatea hori baita: aulki eta mahaiez osatutako ikasgelak ditugu. Eta azken finean, yoga pilula laburrak dira, ikasgelan bertan hurrengo denbora tartera trantsizioa egiteko pentsatuak.

AZAROAK 7-17

HARIAK

Erresistentzia istorioen zinemaldia

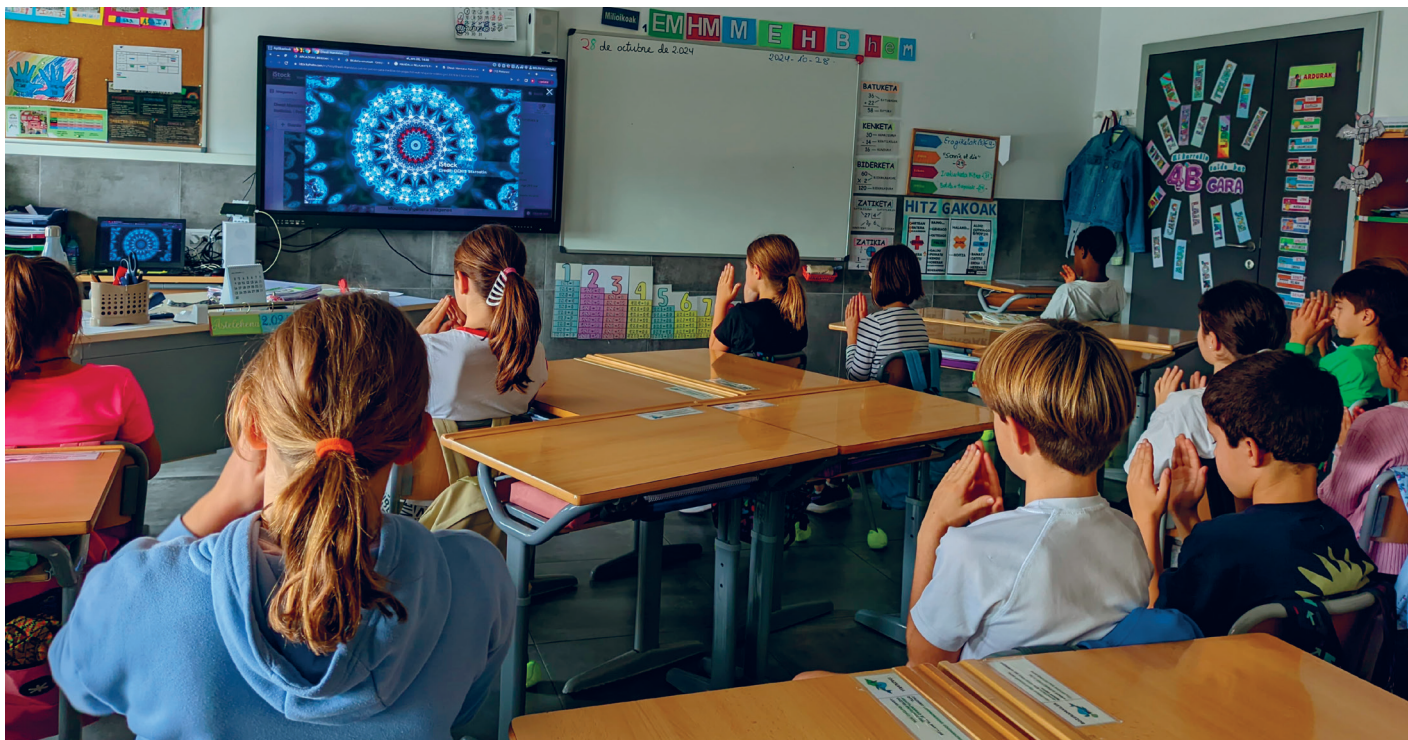
hariak.hernani.eus





@hariakzinemaldia


Hernaniko Udala



TALAIK UTZIA

Lehen Hezkuntzako 4. mailan, 9-10 urte inguruko ikasleak ikasgaiari ekin aurretik yoga egiten, Hondarribiko Talaia ikastetxean.

Ze gako nagusi ematen dizkiezu irakasleei?

Irakasleak berak tresnak esperimentatu eta integratu behar ditu lehenik, gero gelan egoki transmititu ahal izateko; tresna gutxi eta errazez osatu behar du bere "erreminta kutxa"; programazioa eta jarraipena behar duen lan bat da, prebentiboa, eztanda egingo dugun momentura itxaron gabe; pazientzia eta konfiantza behar dira, emaitzak denborarekin ikusten baitira, ez berehalakoan; eta inportantea, irakaslea ongi badago, ikasleak ongi egongo dira.

Zein da esperientzia, lantzen ari diren eskoletan?

Erabiltzen dutenek argi dute funtzionatzen duela, epe laburrean lortzen direla aipaturiko hiru helburu zehatzak: aktibatzea, lasaitzea eta kontzentratzea; eta irakasleei eurei asko laguntzen die. Helburu orokorra, ongizatea, nabaritzen da? Horretarako denbora gehiago behar da, urte gutxiko esperientziak direlako nik ezagutzen ditudanak.

Zein eredu interesgarri nabarmenduko zenituzke?

Frantziako Estatuan duela 40 urte hasi ziren yoga eskolan sartzen, eta Katalanian Yoga eta Hezkuntza Sarea sortu zuten 2011n, Generalitatetik. Gurean, yoga

ikasgelara eramateko ikastaroak egiten urteak daramatza UEUK, Hik Hasik antolatzen dituen ikastaroetan ere bai, eta adibideak han-hemenka ugariak dira, berron borondatez ari diren irakasle eta ikastetxeenak. Eskoriatzako Arizmendi ikastolan irakasleentzako yoga egiten dute astean behin, eta gero gelan ikasleekin egiteko ideiak hartzen dituzte. Portugalteko Ballonti institutuan DBH eta Batxilergoko ikasleentzat meditazio eta arnasketa saioak antolatzen dituzte, eta astean behin Geldiunea deituriko atsedean ordu bat dute, erlaxatzeko eta ariketak egiteko. Bilboko Zorrotza institutuan ere, DBHko ikasleentzako yoga saioak egiten dituzte, eta irakasleek arnasteko eta meditatzeke une bat dute atsedean orduan.

Kasu horiek ezagutzen ditut, DBHko mundua gehiago ezagutzen dudalako, DBHko irakasle izan nintzen urte luzez, baina Haur Hezkuntzan eta Lehen Hezkuntzan gehiago egiten da, eta irakasle asko eta asko daude aisialdian yoga egiten dutenak eta hor ikasitakoak gelara eramaten dituztenak. Hondarribiko Talaia ikastetxean, Haur eta Lehen Hezkuntzako irakasleentzako formazio saio batzuk egin berri ditut eta ikusi dut askok dagoeneko jakin badakizkitela hainbat ariketa eta erabiltzen dituztela ikasgelan, materiala ere sortuta dutela haurrekin ikasgelan yoga egiteko. Esan bezala, bo-

rondatez ari dira. Nik neuk nire kabuz eskaini diet formazioa bizi naizen eskualdeko ikastetxeei, Kavi Fernandez irakaslearekin ikasi nuena oinarri hartuta, baina administratibotik edo Berritzegunetik ez dago planteamendu orokorrik.

Hezkuntza mailako planteamendu orokor bat egitea falta da?

Iruditzen zait lehenago edo geroago iritsiko dela. Eta agian ez da yoga deituko, berdin dio, baina gorputza, arnasketa, erlaxazioa... lantzeko ariketak normalizatzerira iritsiko gara, behar handia dagoelako eta bestela handik edo hementik eztanda egingo duelako.

Helduontzat ere lantokietan yoga saioak sistematizatu beharko genituzke?

Esperientzia asko dago, lan jardunaren hasieran edo amaieran yoga egiteko elkartzen diren lankideena. Zabaldu beharreko aukera gisa planteatuko nuke, ez zuk diozun moduan sistematizatu, yoga ez duelako zertan denentzat izan: arte martzialak daude, margotzea, erlaxatzeko beste hainbat aukera... Yogaren baitan ere, mota ugari dago: lasaiagoak, meditatiboagoak, aktiboagoak, dinamikoagoak... Zer duzu zuk gustuko eta zerk egiten dizu zuri on? Hori deskubritzea da bidea. ●