



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

HEZKUNTZA  
ETA KIROL  
FAKULTATEA  
FACULTAD  
DE EDUCACIÓN  
Y DEPORTE

# **YOGAREKIN LANEAN IRLANDAN: Kulturartekotasuna Gorputz Hezkuntzaren bitartez lantzeko proposamena**

## **GRADU AMAIERAKO LANA**

EGILEA: Gomez Perea, Maitane.

ZUZENDARIA: Arregi Orue, Joseba Iñaki.

**2019**

## LABURPENA

Aniztasun etniko eta kulturala egungo gizartearen eta hezkuntza sistemaren ezaugarria da. Horrek kulturartekotasunaren aldeko erantzun egokia eskaintzea dakar, baina oraindik gabezia handiak daude erronka horren aurrean. Lan honetan, ikasle etorkinek kultura berri bati egokitzeko prozesuan bizi dezaketen talka kulturalaren fenomenoak eta Yogak kasu hauetan egiten duen kontribuzioa izan ditugu ardatz. Yogaren jatorria Kulturartekotasunerako Konpetentzia lantzeko tresna gisa erabili dugularik, Gorputz Hezkuntzaren ildotik doan hiru astetako programazioa aurrera eraman dugu ume irlandarrekin, zeinak Yoga, Mindfulness ariketak eta joko-jolas kooperatibo eta mundu-jolasak bildu dituen, baita Indiako kulturarekin eta bere jatorrizko biztanleekin (Adivasiak) loturiko hainbat jarduera ere. Modu honetan, diziplinarteko proiektu honen bitartez, Herri Indigenen bizimodua, eta bereziki, Adivasiak, egindako kontribuzioa ikasleentzako aberasgarria izatea eta bi kulturen arteko zubi psikologikoa eraiki da.

**Hitz-gakoak:** Talka kulturala, Yoga, India, Adivasiak, Kulturartekotasunerako Konpetentzia, Gorputz Hezkuntza.

## RESUMEN

La diversidad étnica y cultural es la característica de la sociedad actual y del sistema educativo. Por lo tanto, ofrecer una respuesta adecuada a favor de la interculturalidad es de suma importancia, sin embargo, todavía existen grandes carencias ante tal desafío. En este trabajo, hemos tenido como eje el fenómeno del choque cultural que los estudiantes inmigrantes pueden vivir en el proceso de adaptación a la nueva cultura, así como la contribución que el Yoga haría en estos casos. Habiendo utilizado el Yoga como instrumento para trabajar la Competencia Intercultural, hemos llevado a cabo una programación de tres semanas de Educación Física con niños irlandeses, en la cual se han incorporado el Yoga, ejercicios Mindfulness y juegos cooperativos y del mundo, además de actividades vinculadas con la cultura hindú y sus habitantes originales (los Adivasi). De este modo, por medio de este proyecto interdisciplinario, se pretende que la contribución que ha hecho en la sociedad el modelo de vida de los Pueblos Indígenas, y especialmente, la de los Adivasi, sea enriquecedora para los estudiantes, construyendo así un puente psicológico entre ambas culturas.

Palabras clave: Choque cultural, Yoga, India, Adivasi, Competencia Intercultural, Educación Física.

## **ABSTRACT**

The ethnic and cultural diversity is the characteristic of the current society and education system. That brings to offer the adequate answer in favour of the interculturality, but there are still great lacks in front of that challenge. In this work, we have focused on the culture shock that immigrating students might live during the adaptation to a new culture, as well as the contribution that Yoga does in those cases. Having used the origin of Yoga as the instrument to work the Intercultural Competence, we have gone ahead with the programming of three weeks that goes following the Physical Education and carrying out with Irish students, which contains Yoga, Mindfulness exercises and world- and cooperative-games, as many activities associated to the culture of India and its original inhabitants (the Adivasi). This way, this interdisciplinary project has the goal of enriching the students with the contribution that native people, and especially, the Adivasi, has done in society, as well as building a psychological bridge between them.

**Key words:** Culture shock, Yoga, India, Adivasi, Intercultural Competence, Physical Education.

## AURKIBIDEA

1. JUSTIFIKAZIOA .....	6
2. GAIAREN GARRANTZIA ETA ARLOAREN EGOERA .....	6
2.1. Etnozentrismo kulturalaren inguruko hausnarketa bat.....	6
2.2. Kulturantzitasunaren eta kulturartekotasunaren arteko aldea.....	7
2.3. Talka kulturalaren nondik norakoak eta Ulises-en Sindromea .....	9
2.4. Euskal Herriko immigrazioaren egoera eta kulturartekotasunerako kompetentziaren beharra .....	13
2.5. Gorputz Hezkuntza Hiritartasun Demokratikorako tresna Euskal Herrian .....	15
2.6. Yogaren kontribuzioa eta Adivasiak .....	17
2.6.1. Yogaren jatorria kultura indigenatik ote dator? .....	17
2.6.2. Adivasi tribu indigenen eta Yogaren arteko erlazioa .....	18
2.6.3. Adivasien ibilbide historikoa .....	19
2.6.4. Adivasien etengabeko borroka, egungo eredia.....	20
2.6.5. Yoga eta hezkuntza .....	21
3. ESKU-HARTZEA.....	23
3.1. Gelan egindako esku-hartzearen deskribapena .....	23
3.2. Gelan egindako esku-hartzearen deskribapena .....	25
3.3. Informazioa jasotzeko eta tratatzeko erabilitako tresnak eta prozesua .....	31
4. METODOA .....	32
4.1. Helburuak .....	32
4.2. Hipotesiak.....	32
4.3. Erabilitako metodoa.....	33
5. EMAITZAK. ZUBIAK ERAIKIZ .....	33
6. ONDORIOAK.....	37
7. ERREFERENTZIAK .....	39
8. ERANSKINAK .....	43

## 0. SARRERA

Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietan graduatu nintzen Lehen Hezkuntzako graduari sartu aurretik. Osasunaren minorrean espezializatu nahian, graduazko azken kurtsoko praktikak Gasteizko IMQ zentroan egin nituen, jarduera fisikoaren bitartez gizentasuna eta hipertentsioa zuten pazienteekin lan eginda. Esperientzia oso positiboa izan zen, eta gaur egun ere oso erakargarria egiten zaidan arloa da. Aitzitik, ikasturte horretan Lehen Hezkuntza bi urtetan egiteko aukeraren berri izan nuen, eta parada oso aproposa ikusi nuen nire atea beste eremu batean zabaltzeko, are gehiago, bat etortzen diren graduak direlako. Momentu horretatik aurrera Gorputz Hezkuntzako irakaslea izateko irrika pizten joan zitzaidan, eta horrenbestez, nire etorkizunerako atea ahalik eta gehien irekitzeko asmoz, ezinbestekotzat jo nuen Bigarren Hezkuntzako Irakasleriaren masterra ere ateratzea, alegia CAP bezala ezagutzen dena. Gaur egun, bai Lehen Hezkuntzan bai Bigarren Hezkuntzan egin ditudan praktiken ondorioz, geroz eta argiago ikusten dut neure burua irakasle gisa.

Orain, Gradu Amaierako Lana soilik dudala esku artean, zalantzarik ez dut izan Gorputz Hezkuntzarekin lotura duen gaia aukeratu nahi nuela lanari ekiteko. Kulturartekotasunarena egokitu zitzaidan, zeina oso aproposa izan den ikasturte honetan bizi izan dudana esperientziari etekin handiena ateratzeko. Izan ere, Eusko Jaurlaritzako Global Training beka jaso izan dut, zeinari esker 6 hilabete eman ditudan Lehen Hezkuntzako irakasle gisa trebatzen Irlandako herri txiki batean, Ennistymon deiturikoa. Lehenengo momentutik kulturartekotasuna eta Gorputz Hezkuntza batera lantzeko zenbait ideia izan nituen. Alde batetik, etorkinek beste kultura batera egokitzean pairatu dezaketen herrimina eta talka kulturala zein larriagoa izan daitekeen Ulisesen Sindromea etorri zitzaizkidan burura, zeina ni neu Irlandan bizi nezakeen egoera izan zitekeen. Bestalde, Gorputz Hezkuntza ikasle etorkinen egokitze prozesuari mesede egiteko esparru bikaina izan zitekeela pentsatu nuen, izan ere, hainbat jardueren bitartez munduko kulturak ikasleen artean ezagutzera eraman daitezke, bakoitzarekiko onarpena eta errespetua bermatuta, baita etnia ezberdineko ikasleen arteko konfiantza eraikita ere.

Esku artean duzu(e)n Gradu Amaierako Lan honetan, funtsezkoa den kulturartekotasun hori sustatzeko beste kultura batek gure ongizateari egiten dion mesedea eskaini nahi da, hots, talka kulturalaren prozesuari aurre egiteko Yogak egiten duen kontribuzioa. Gorputz Hezkuntza kulturartekotasuna uztartzen duen arlo nagusia izango da, eta Yoga, esku-hartzearen jardute garrantzitsuena. Modu honetan,

mundu osoan erabat ezaguna egiten ari den diziplina hau gure herrialdera ekarri nahi da, baita bizitzako arazoei aurre egiteko erraminta erabilgarria bezala ezagutarazi ere. Hainbat kulturen arteko harremanen beharra dagoen aldera, jarduera fisiko honek tolerantzia, errespetua eta berdintasunezko jarrera lortzen lagundu egingo duelakoan nago, gure ongizatea hobetzeko kontribuzioa den heinean.

## **1. JUSTIFIKAZIOA**

Azken mendeetan Euskal Herria milaka etorkinen helmuga izan da. Izan ere, 2007tik ikasle etorkinen portzentajea %30 baino gehiago igo da, eta aldaketa hori hezkuntza sisteman ere islatu egiten da. Araba, bereziki, jatorri atzerritarreko ikasle ehunekorik altuena duen lurraldea da. Gaur egunean, beraz, gure eskolek erronka garrantzitsuaren aurre daude, eta kulturartekotasuna lantzeko beharra gero eta handiagoa da. Tamalez, egokitze, integratze eta harrera erronka larriak daude oraindik. Are gehiago, irakasleek formakuntza oso txikia dute ikasle etorkinen beharrak asebetetzeko, eta askotan, ez dute talka kulturala aurreikusten. Gabezia horiei aurre egiteko asmoz, eskolak beharrezkoak diren mekanismoak sustatu behar ditu. Nire helburua, Gorputz Hezkuntzaren bitartez kulturen arteko harremana lantzen duen diziplinarteko modelo bat eskaintzea da, arlo honek ikasle etorkinen integrazioa erraztu eta hobetzeko eskaintzen duen potentziala aprobetxatuta.

## **2. GAIAREN GARRANTZIA ETA ARLOAREN EGOERA**

### **2.1. Etnozentrismo kulturalaren inguruko hausnarketa bat**

Kultura historian zehar hala emakumeek nola gizonek eraikitako bizimoduen, ohituren, giza-irudikapenen, sinesmenen, arauen, mitoen, baloreen eta erritualen multzoa da (Sáez, 2006). Hortaz, gizakia funtsean izaki kulturala da, eta kultura, bere sorkuntza. Egiatan, gizabanako bakoitza bizi-komunitate batean jaio da, zeinetan sozializatu egiten den, eta bertan, pentsatzeko, sentitzeko eta jokatzeko moduak baneratzten ditu. Modu honetan, bere komunitatearen mundua ulertu eta bere errealitate propioa interpretatu egiten du. Kultura, beraz, giza-sozializazioaren bitartez eskuratzen da, hau da, pertsonen arteko elkarrekintza komunikatiboari esker. Horrenbestez, kulturak komunikazioari eskertu behar dio bere izatea eta iraunkortasuna (Alsina, 1999).

Zentzu honetan, gizabanako bakoitzak bere kultura banakako parametroen arabera interpretatzen duela aintzat hartu behar da, ondorioz, kultura berdinen hainbat interpretazio egon daitezkelako (Hernandez, 2012). Are gehiago, diskurtso eta

praktika arrazistarekin loturiko kolonialismoak gure gizartean izan duen eragina dela eta (kultura menperatzaileei hurbiltzeko kultura ez menperatzaileak aldatzean zatzana), gizabanakok etnozentrismora jotzen dugu, hots, nahita nahiez gure parametro kulturalen arabera errealitatea interpretatzen. Praktika honek berezko etnia eta praktika kulturalak beste taldeen jokabideekin alderatuta hobeagoak direla sinestearekin du lotura, eta kaltegarria izan daiteke muturreraino eramaten baldin bada (Alsina, 1999).

Kolonialismoaren asmoei aurre egin nahian, egun kulturak diren bezala ezagutzea bilatzen da. Horretarako, norbera bere ikuspuntu etnozentrizistaz kontziente izatea eta orain arte bere identitate-kulturala osatu dituzten baloreak bir pentsatzea ezinbestekoa da, bereziki kultura propioa goresteko besteak irain ahal dituztenak. (Ibidem). Honekin batera, kulturaren errealitatea bere jatorrian eta gaurkotasunean kulturantza (multikulturala) dela ontzat hartu beharko genuke, eta horrela, une batean sozializatu garen kulturatik urruntzea baimentzen digun kulturantzasun begirada izatea; alde batetik, kultura propioarekin auto-erreflexiboak izateko, eta, bestalde, beste kulturen ikuspuntua ulertzera heltzeko (Hernandez, 2012). Izan ere, kulturen artean hierarkiarik ez dagoela onartzen badugu, kultura guztiak era berean duinak direla eta errespetua merezi dutela kontsideratuko dugu.

## **2.2. Kulturantzasunaren eta kulturartekotasunaren arteko aldea**

Gizabanako bakoitzak, beraz, bere kultura eta identitate propioa eraikitzen du jaiotze bizi-komunitatearen interpretazioaren arabera. Gaur egungo munduan, ostera, kulturantzasuna dugu nagusi, hau da, nazio-estatu moduan antolatutako bizi-komunitate berdinean kultura bat baino gehiago elkarrekin bizitzen dira. Izan ere, Europan XX. mende amaieratik izan diren mugimendu migratzaileen areagotzeak, XXI. mendeko fenomenorik adierazgarriena eragin du: gizartearen dibertsifikazio etniko eta kultural handia (Flores, Prat eta Soler, 2014). UNESCOk (Zientziaren eta Kulturaren Nazio Batuen Erakundea), munduan 194 nazio-estatu, baina, 5000 herri-nazio daudela adierazten digu. Hori dela eta, herrialde gehienak eleanitzak dira (hizkuntza ofizialetaz aparte), alegia herrialde berdinean hainbat talde etniko elkarbizitzen egon daitezkeelako (Galarreta, 2000; Vargas, 2008-en aipatua). Errealitate honek apurtu egiten du maila politikoan nagusi den nazio-estatuaren diskurtso eta praktikarekin.

Gure herrialdearen mapa kulturala gero eta anitzagoa eta ezberdinagoa izanik, kulturantzasun hori kudeatzeko aldaketa sozial eta politikoei ekin behar zaio abiadura oso handian (Cea, 2005; Cuevas, Fernández eta Pastor-en aipatua, 2009). Hezkuntza

gizartea aldatzeko erraminta boteretsuena bezala ulertuta, gelen kulturantzatasuna ondo kudeatzeko kulturartekotasunera, hau da, kulturen arteko harremanetara, jotzen duen hezkuntzarengatik apustu egin behar da, bai ikasleen artean elkarrekiko aberastasuna aprobetxatzeko bai mundu anitz eta aldakor batean era eraginkorrean moldatzeko gai diren biztanleak osatzeko. Izan ere, egungo globalizazioaren eraginez, kultura batek ez du aurrera egiten beste kulturekin izandako kontaktuaren bitartez ez bada (Rodríguez, 2012), edo, Edgar Morin-ek (2000) dioen bezala: “Kulturaz hitz egin dezakegu kulturen ekarpenei esker”. *Intercultural Competence* edo Kulturartekotasunerako Konpetentzia izenarekin ezagutzen da hau, zeinari buruz aurrerago hitz egingo dugun.

Bestalde, Stephan (1999) eta Johnson eta Johnson (2000) bezalako autoreek, egungo gizartearen behar nagusietako bat aurreiritziak eta arraza-diskriminazioa murrizteko moduak eta estrategiak bilatzea dela adierazten digute. Hala adierazten du ere Andaluziako Immigranteen Hezkuntza Planak (2001), zeina kulturartekotasuna erronka gisa hartzen duen.

Para que la diversidad étnica y cultural se transforme en algo enriquecedor es preciso partir de un reconocimiento entre iguales, respetar la diversidad y promover el intercambio. Sólo así conseguiremos que el multiculturalismo se transforme en interculturalismo. Éste es el reto (Plan Andaluz de Educación de Inmigrantes, 2001).

Une honetara ailegatuta, kulturantzatasunaren eta kulturartekotasunaren kontzeptuak azaltzea ezinbestekotzat jotzen dugu. Alde batetik, “kulturantzatasuna”-k, elkarrekintzarik gabe toki fisiko, geografiko edota sozial berean kultura ezberdineko pertsonak aldi berean egoteari egiten dio erreferentzia. Honek kultura baten barnean dauden desberdintasun guztiak (genero, etnia, arraza, hizkuntza, erlijioa) bere baitan hartzen ditu, eta, ondorioz, eremu guztietan dagoen aniztasun kulturala aztertzen du (Trujillo, 2005). Pluralismo kulturalaren lehenengo adierazpena da, zeinak arrazako edo kulturako diskriminazio eza bultzatzen duen, baita desberdintasun kulturalaren ospakizuna, onarpena eta horrekiko eskubidea ere. Hau ez da itxita dagoen kontzeptu bat, izan ere, hainbat kulturen etengabeko kontaktuarengatik bere natura dinamikoaren eta malguaren ondorioz etengabe eboluzionatzen du: identitatea, hizkuntza propioak, immigrazioa, herri indigenak, adierazpen kulturalak, etab. (Flores et al., 2014). Beste alde batetik, “kulturartekotasuna”-k, hitzak esaten duen bezala, kulturen arteko elkarrekintza du oinarri, hau da, identitate kultural desberdinak dituzten pertsonen arteko elkarrekintza eta komunikazio prozesua, gehi partekaturiko proiektuak. Hau ez da kulturen arteko harreman soil bat, baizik eta berdintasunean oinarritutako prozesua eta hartu-emana (informazioa, ohiturak edo baloreak...), zeinetan norbanakoaren



ideiak eta ekintzak ezin diren gainontzekoen gainetik egon (Rodríguez, 2012). Kulturartekotasun-harremanak dibertsitatearen errespetuan eta elkarrekiko aberastasunean oinarritzen dira, alegia kultura desberdinetako norbanako biren arteko komunikazio efektiboa lortzeko martxan jartzen diren mekanismoak aintzat hartzen dituen (Medina, 2002; Cuevas et al.-en aipatua, 2009).

Kulturartekotasunaren bidez, historian zehar kolonialismoak sortu duen kultura-hierarkia deuseztatzea lortu nahi da. Honek kulturak itxiak eta alda ezinak direnaren ideia zabaltzen du, eta ikuspuntu hau gaitzitu nahian, errespetuan, berdintasunean, demokrazian, kulturen arteko batasun horren barruan dauden desberdintasunen onarpenean, gizarte batean denek beharra duen ikuspuntuan eta amankomuneko proiektu baten existentzian oinarritutako kultura eta gizartearen sortu nahi da. Halaber, kulturartekotasuna harremanak izateko era eraikitzailea eta positiboa bilatzen saiatzen da guztien aberastasuna eta irabazia (*win-win situation*) lortu ahal izateko, gainontzekoengandik zein gainontzekoekin asko ikasten baita. Kulturen arteko hartu-eman horren bidez eta gizartearen egiturak eraldatzeko asmoz, eskolak, bera bakarrik ezer gutxi egin dezakeen arren, eragin handien izan dezakeen instituzioa da, etorkizuneko biztanleengan izugarritzeko inpaktua izan baitezake. Hori dela eta, klase barruan izango dugun errealitate anitzari erantzun egokia eman ahal izateko kulturartekotasuna lantzea ezinbestekoa da, inklusiorako bermatzeko beharrezkoak diren errespetua, berdintasuna, demokrazia, desberdintasunen onarpena, denek beharrezkoak diren ikuspuntua eta elkarlana lortu baitaitezke horrela (Trujillo, 2005).

### **2.3. Talka kulturalaren nondik norakoak eta Ulises-en Sindromea**

Atzerrira joatea ez da inoiz erraza izan, bereziki azken urteetan immigratzaile gehienek egoera latzak bizitzen ari direnean. Emigratzea egun milioika pertsonentzako estres-maila handia suposatzen duen prozesua da, eta arestian aipatutako dibertsifikazio etniko eta kulturalaren ondorioz, Talka Kulturala-*Culture Shock* (TK-CS) biziki entzuna izan da, nahiz eta 60ko hamarkadatik ikertzen hasi zen gertakaria izan den. Izan ere, historian zehar errefuxiatuekin lan egiten zuten psikologoek arazo honetaz konturatu ziren, haien bizilekutik salbu egon arren, hauengan kezkarriak ziren zenbait sintoma behatu zituztenean: herrimina, nostalgia, tristura, antsietatea, depresioa, frustrazioa, isolamendua eta bazterketa, izaera-aldaketak, sentiberatasuna, identitate-nahastea, konfiantza-falta, etab. (Guanipa, 1997 eta Brenda, 2018).

Kalervo Oberg (1960) deituriko antropologoa lehena izan zen kontzeptua garatzen, nahiz eta geroztik autore gehiagok ere aztertu izan duten. Honen aburuz,

TK-CS, berezkoa ez den testuinguru kultural ezberdin batean bizitza pertsonala zein profesionala egiten duten pertsonak pairatutako egoerari dagokio. Guanipak (1997), bere aldetik, egun oroz gure jatorrikoa ez den lekuan metatutako hainbat esperientzia eta gertakarien ondorioz sortzen den deserosotasun fisiko eta emozionala dela dio, zeina frustrazio sentsazio batera iritsi daitekeen. Egner eta Dillon -ek (2017) egindako *Managing Cultural Fatigue* lanean Talka Kulturala-*Culture Shock* eta Neke Kulturala-*Cultural Fatigue* ezberdintzen dituzte; lehena, jatorrizko herria utzi eta familiarra egiten ez den bizitza esperimentatzean pertsona batek senti dezakeen desorientazio pertsonala dela diote; bigarrena, ordea, denboraldi luze bat herrialde berri batean bizi ondoren kultura horren edozer txikikeriak frustrazioa sortzen duenean suertatzen dela. Hortaz, TK-CS bi kultura elkarren artean topo egiten dutenean gertatzen dela esan genezake, eta kultura batetik bestera aldatzean pairatu daitekeen krisiari deritzo.

TK-CSk hainbat sorburu izan ditzake, besteak beste: herrialde berri batera emigratzea, modu ezberdinean bizi den leku batera bidaiatzea, ohitutako bizimodutik urrun sentitzea, frustrazioa sentiaraztea eta ondorioz isolatzea, berezko baloreak zalantzan jartzen direla ikustea, diskriminazio sentimenduak edo hizkuntza-erabilerarekin arazoak izatea, gizarte horren portaera sozialaren arauak ez ezagutzea, etab. (Brenda, 2018). Horrenbestez, atzerriko kultura batean integratzeko asmoz, orohar gizabanako guztiok sufritu dezakegun fenomeno unibertsala da, nahiz eta, egokitzapen mailaren arabera, batzuk motelago edo bizkorrago gaudituz dezakegun. Pasa behar den prozesu horretan, lau fase berezitu daitezke: 1) eztei-bidai fasea, 2) krisialdi-fasea, 3) berreskurapen-fasea eta 4) egokitzapen-fasea, zeintzuk modu etengabearen edo momentu ezberdinetan agertu daitezkeen (Mundos Diferentes, 2018: NET). Hurrengo paragrafoetan bakoitza azaltzera ekingo diogu.

#### 1) I. fasea: Eztei-bidaia

Lehenengo hilabetearen itxaropen handia izaten da kultura berriari dagokionez, helburu ugari ezartzen dira norberarekiko, eta errealitatearekin bat egin ez dezakeen jarrera positiboa da nabarmena (Ibidem). Dena berria, bizigarria eta dibertigarria da, eta bertako janaria, bizitza-erritmoa eta ohiturak maite dira. Aitzitik, eztei-bidai guztiak bezala, azkenean fase hau ere amaitu egiten da (Ottawa et al., 2017). Etapa honetan esperimentatutako emozioak lo eza, bakardadea eta emozioak errusiar mendi bat bezala izatea dira (Guanipa, 1997).

## 2) II. fasea: Krisialdia

Krisialdia kulturen arteko ezberdintasunak ikusten eta guztia faltan botatzen hasten denean ailegaten dela diote (Mundos Diferentes, 2018: NET), hau da, benetako errealitatearekin topo egiten denean (Brenda, 2018). Normalean hirugarren hilabetea heltzean, dena hain ezberdina izatea oso aztoratzailea bilakatzen hasten da (Ottawa et al., 2017). Hizkuntza lokala ikastea oso zaila dela dirudi, eta honek desorientazioa eta isolamendua eragin ditzake (Mundos Diferentes, 2018: NET). Berezko baloreen eta herrialde berriaren baloreen arteko trantsizio prozesu bat ematen da, eta hau osatzen ez duenak aseezintasuna senti dezake. Etapa honetan atsekabea, erretasuna, amorrua, tristura eta gaitasun eza sentimenduak dira nagusi (Guanipa, 1997).

## 1) III. fasea: Berreskurapena

Denboraldi luze baten ondoren (6-12 hilabete), interesa eta jarrera positiboa berreskuratzen dira; alde batetik, norberarekiko konfiantza areagotzeko esker, eta beste alde batetik, gero eta handiago doan ingurunearekiko egokitzapenaren familiarizazioari eta kultura-ezberdintasunen ulermen hobetzeko bati esker (Ottawa et al., 2017). Horrekin batera, pertsona norbera izatera bueltatzen da: energia, umore-sena eta xedeak lortzeko eta borrokatzeko gaitasuna berreskuratzen dira. Horrenbestez, lehen baino lagunartekoagoa eta erosoagoa sentitzen da, eta egoerak konponbidea daukatela ohartzen da. Hala eta guztiz ere, fase honetan badira pertsona batzuk atzerriko kultura onartzeko eta bertan integratzeko gai ez direnak, ghettoetan isolatzen direnak eta berezko kulturara bueltatzea bide bakarra ikusten dutenak (Mundos Diferentes, 2018: NET). Hortaz, badaude TK-CS gaitzen ez dutena.

## 2) IV. fasea: Egokitzapena

Etapa hau fase bi-kultural gisa ere ezagutzen da. Izan ere, hona helduta, gizabanakoa bi kultura ezberdinen artean ondo konpontzeko gaitasuna duela ikusten hasten da. Gozatuko diren ohiturak, esateko eta egiteko erak eta jarrera pertsonalak deskubrituko dira (Ottawa et al., 2017). Kultura berriak gauza positiboak eta negatiboak ematen dizkiola onartu egiten du, eta horrekin batera, helburu argiagoak ere zehaztuko ditu ingurugiro berrian. Fase honetan kultura berrian modu egokian jokatzeko gaitasuna garatzen da (Guanipa, 1997).

<b>I. FASEA: Eztei-bidaia</b>	<b>II. FASEA: Krisialdia</b>	<b>III. FASEA: Berreskurapena</b>	<b>IV. FASEA: Egokitzapena</b>
<b>EZJAKINTASUNA</b>	<b>EZAGUTZA</b>	<b>HAZKUNTZA</b>	<b>LEHIA</b>
Poz handia	Beherakada	Portaera-aldaketa	Egokitzapena
Ilusioa	Etsipena	Gaitasun berriak	Identitate berria
Itxaropen handia	Sentimendu negatiboak	Esfortzua eta esperantza	Oreka

Taula 1. (Brenda, 2018).

Aurreko taulan, kulturartekotasun-egokitzapenaren faseak laburtu egin dira, non argi ikusten den TK-CS krisialdi fasean gertatzen dela. Dena den, nahiz eta ikertzaile askok prozesu hau modu negatiboan ikusten duten, guk, bizitzan ditugun xedeak berriz ere zehazten eta ikuspuntu desberdinak integratzen ikasteko aukera ona delakoan gaude. Izan ere, gertakari honek norberarekiko kontzientzia handiagoa garatzera eta hazkuntza pertsonala estimulatzerara eraman gaitzake, Brendak (2018) ere dioen gisa.

Aitzitik, Ulisesen Sindromea (US) talka gaixotasuna bilakatzen denean gertatzen da, hots, TK-CS gainditzen ez denean, eta hau serioa izan daiteke. Achotegui (2004) horren jatorria planteatutako bidegabeko globalizazioaren testuinguruan dagoela dio, non ailegaten diren gehiengo bizi-baldintzak nabarmenki txarrera egin duten. Egile honek US diagnostikatu zaion pertsona bakardadean bizi dela adierazten du. Familiarekin izandako banantzearen ondorioz, esperantza galdua dauka eta egindako migrazioaren eraginez porrot sententzia du nagusi. Depresioa (tristura, negarra, kulpa sentimendua, beldurra, heriotza-ideiak, etab.) eta antsietatea (tentsioa, urduritasuna, gehiegizko eta etengabeko kezka, haserrea, lo eza...) dira sintomarik adierazgarrienak, baita akidura eta zefalea ere. Beraz, etorkinen artean diagnostikatzen diren hainbat sintomen multzoa da, alegia psikopatologiaren eremuaren baitan dauden sintoma psikiatrikoen multzoa.

Buru asalduren diagnosi eta estatistika eskuliburuari jarraituz (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), trastornoaren ezaugarri nabarmena, gertakizun estresagarri eta traumatiko bati aurre emateagatik agertzen diren sintomak dira, non gizabanakoa bere bizitza arrisku errealean dagoela sinestarazten duen, baita haren integritate fisikoari mehatxu egiten dien gertakari inguratuta dagoela ere. (Achotegui, 2004). Horregatik guztiagatik, TK-CSren sintomak okerrera ez egiteko eta USan ez bilakatzeko bidean, Yogak depresio eta antsietatean erakutsi duen hobekuntza eta ekarpena kasu hauetan ere eragina duelako ebidentziak eskaini nahi

dira. Gainera, kontutan hartu beharreko alderdia da orain arte egindako ikerketa gehienak pertsona helduekin burutu izan direla, eta gutxi dakigu prozesu honek umeengan duen inpaktuaz. Hori dela eta, gure proiektuak umeengan ere eragina duelako ebidentziak eskaini nahi ditu.

#### **2.4. Euskal Herriko immigrazioaren egoera eta kulturartekotasunerako konpetentziaren beharra**

Azken mendeetan Euskal Herria milaka etorkinen helmuga izan da. Izan ere, 2007tik ikasle etorkinen portzentajea %30 baino gehiago igo da, zeina kulturantzitasunean oinarritutako elkarbizitzarako leku oso aproposa dela suposatzen duen (El País, 2011). Are gehiago, hogeitaz urtetan, Euskadiko atzerriar jatorriko biztanleriaren ehunekoa %1'3 izatetik, egungo %9'4 izatera pasa dela ziurtatzen da (El Correo, 2018). Lurralde bakoitzari dagokionez, aurreko egunkariak hainbat datu eguneratu eta interesgarri ematen dizkigu: Araban biztanleen %11'3 jatorri atzerriarrekoa dira, Bizkaian %8'8, eta Gipuzkoan, %9'5. Aldaketa hori hezkuntza sisteman ere islatu dela adierazten da. Pasa den ikasturteko matrikulazioan jasoriko informazioaren arabera, ikasleen %15'7 jatorri atzerriarrekoak ziren Euskadin. Araba izan zen jatorri atzerriarreko ikasle ehunekorik altuena zuena (%25 LH-n eta %20 DBH-n), Bizkaia (%15 - %14) eta Gipuzkoarekin (%15 - %13) alderatuta. Horrekin batera, egungo ikerketa batek, Arabako jatorri atzerriarreko biztanleen %83 Gasteizko eskola publikoetan matrikulatuta daudela ohartarazten du; alde nabarmena ikusten da Lehen Hezkuntzan: 15.216 ikasle publikoan, eta 6.011 itunpekoan, nahiz eta aldea txikiagoa den DBH-n: 6.781 – 5.071.

Aurreko errealitatea zein den ikusita, eskola ezinbesteko espazioa bilakatu da kulturantzitasunak sortutako erronka berrien aurrean. Horretarako, Kulturartekotasunerako Konpetentzia (KK) lantzea ezinbestekoa da, eta eskolaren rol inklusiboa, sozializatzailea eta transformatzailea erabat lagungarriak izan baitaitezke (Flores et al., 2014). KKri erreferentzia eginda, mundu anglosaxoiaren literatura akademikoan oinarrituta, Bennett (1993) autoreak dionez: "It is the process by which people learn to value and respond respectfully to people of all cultures". Halaber, Stierrek (2003), beste kulturak errespetatu eta ezagutzean oinarritzen den gaitasuna dela dio, hurrengo aipamena gehitzen duelarik:

"Critical thinking, personal development career preparation, evaluation of one's own activities in an international perspective and respect for other peoples and cultures, values remain a cardinal element of all education. Increased intercultural education also

contributes to increases appreciation of one's own culture". (Excerpt, Policy on Internationalisation at a Swedish university; Stier, 2003-en aipatua).

Aguadok (2003; Cuevas et al.-en aipatua, 2009), bere aldetik, KK kulturartekotasun ingurugiro batean eraginkortasunez moldatzeko beharrezko trebetasun kognitibo, afektibo eta praktikak bezala definitzen du. Bestalde, Aneas-ek (2005) honi buruz egindako hausnarketan Bartolomé 2002an egindako aipua erabiltzen du, zeinetan gizartean aman-komuneko proiektu bat eraikitze beharra dagoela esaten den, alegia lan honetan ume euskaldunen eta Adivasien artean eraiki nahi dena.

"En una sociedad en la que todos los que vivimos y trabajamos en ella debemos aspirar a construir un proyecto común de sociedad y aprender a desarrollar en este espacio común compartido, una sociedad democrática" (Bartolomé, 2002:24; Aneas, 2005-en aipatua).

Horretarako, ikasgeletan eman daitezkeen kulturartekotasun-topaketei aurre emateko irakasleek dituzten aukerei dagokionez, Hernandez-ek (2012) hainbat tresna gomendatzen ditu, hala nola: ikasleekiko komunikazio ona ziurtatzeko elkarrizketa atsegina eskaintzea, irakasle-ikasle arteko konfiantza sortzea, eta inolako kezkarik gabe ingurugiro erlaxatu batean adierazteko aukera ematea. Halaber, Alsina-k (1999) enpatia bezalako balore afektiboak barneratzeko estrategiak erabiltzearen proposamena egiten du, emozioen bidez elkarren arteko ulerpena areagotzeko aukera ematen delakoan baitago.

Gorputz Hezkuntza (GH) aurreko estrategiekin bat egiten duen esparru bikaina dela uste dugu, bereziki arlo honetan ikasleekin sortutako komunikazioa, harremana eta konfiantza gainontzekoena baino gertukoagoa dela sinisten dugulako, alegia, eskolan, irakasle-ikasle eta ikasle-ikasleen artean afektibitate handien sor ditzakeen eremua delako. Bestalde, hezkuntza-kurrikulumaren maskulinizazioa, ofizialtasuna eta fetitxismoa deuseztatzeko garaia heldu dela pentsatzen dugun heinean, GHko arloa hauek ezabatzeko bitartekari aparta izan daiteke, mendeko taldeen (arrazza, genero, klase, sexu edo nazio zehatzen) ikuspegiak eta irudikapenak isla ditzaketen material berriak lantzerantz orientatutako estrategiez baliatuta, hain zuzen (Apple, Tadeu da Silva eta Gentili, 1997). Esate baterako, Yogak hainbat estereotipo hausten lagundu dezake, hala nola, soilik emakumeentzat bideratutako jarduera fisikoa ez dela erakutsita. Hortaz, aipaturiko helburuak lortzeko bide luze, konplexu eta neketsu horretan, GH gure esku-hartzea kulturartekotasunarekin uztartzeko indar handiko espazioa da, hurrengo puntuan azalduko dugun bezala.

## 2.5. Gorputz Hezkuntza Hiritartasun Demokratikorako tresna Euskal Herrian

Euskal Herriko Hezkuntza Eredu Pedagogikoaren Markoan (Heziberri 2020 Plana) jokabide motorrek eta jarduera fisikoak eguneroko bizitzan duten berebiziko garrantzia azpimarratu egiten da. Honek Gorputz Hezkuntza ikasleen garapenerako ezinbestekoa dela agerian uzten du. Halaber, lehen esan bezala, kulturartekotasuna sustatzeko ingurugiro paregabea da, alegia umeei zein gazteei trebetasunak, pentsamoldeak, ezagutzak eta baloreak transmititzeko bitarteko integratzailea eta eraginkorra delako, kooperazioa, autonomia, tolerantzia, parte hartzea eta integrazioa bezalakoak helarazteko bidean (Lleixá, 2007; Cuevas et al.-en aipatua, 2009). Are gehiago, balore bultzatzailea izan ez ezik, kirol-hezkuntza praktika bat ere bada, eta bizitza osoan irauteko eta aplikatua izateko zuzenduta dagoen oinarria osatzen du (Baratti, 2004; Flores eta Zamoran aipatua, 2009).

Mugimendua ikaskuntza esanguratsuari bidea emateko bitarteko gisa hartzen duelarik, GHak, besteak beste, koordinazio-gaitasuna hobetzeko gai da, gaitasun fisikoa estimulatu, garatu eta mantentzeko, trebetasun motorren adierazpena errazteko, konfiantzan eta seguritatean hezitzen laguntzeko, ohiturak bereganatzeko, jarrera positiboen adierazpena sustatzeko, jarrera sozialak areagotzeko eta identitate-nazionala sendotzen laguntzeko (Flores eta Zamora, 2009). Bestalde, ikasleak bere gorputzarekiko errespetua indartzen ere laguntzen du, zeinak norberaren autoestimua areagotzea, diziplina bultzatzea eta jarrera arriskutsuak garatzeko joera murriztea suposatzen duen (Vargas eta Orozco, 2004; Flores eta Zamoran aipatua, 2009). Horrenbestez, GH, bizi-estilo osasuntsua eramatea errazten duen eta umearen garapen integrala, maila guztietan (garapen fisikoa, kognitiboa, komunikatiboa, soziala, kulturala, morala, afektiboa nahiz emozionala, estetikoa eta espiritual), lor dezakeen esparru hezigarri bikaina dela esan genezake. Hala eta guztiz ere, ikasgai honen berezitasuna dela eta, aniztasun kulturalari berariazko tratamendua eman behar zaio, gainontzeko ikasgaiek ez dituzten zenbait potentzialtasun hezigarriak dituelako. Izan ere, testuinguru kulturantzetan ikasle-talde anitzen partetik gorputzaren eta mugimenduaren inguruan ikuspuntu ezberdinak egon daitezke (Cuevas et al., 2009), hortaz, irakaslegoak ikasleriaren ezaugarri kulturalak eta erlijiosoak ezagutu behar ditu lehenik eta behin, baita jarduera fisiko eta kirolaren praktikarekin mantentzen duen erlazioa ere (genero harremanak, janzkera, gorputza eta osasuna ulertzeko moduak, etab.), ezagutza hori garapen kurrikularrean eta saioen planifikazioan erabiltzeko oso baliagarria izan daitekeelako (Flores et al., 2014).

Zentzu honetan, López, Pérez eta Monjas ikerlariak, 2002 eta 2004 urteren bitartean ikasle etorkinen eta gutxiengo etnikoen integrazioaren alde egiteko ikerketa bat aurrera eramán zuten, horrela, GHan ekintza-estrategia orokor eta zehatz batzuk garatu ahal izateko. Ikerketa horretan, ikasle etorkinen arteko ezaugarriak oso ezberdinak izan daitezkeela ikusi zuten: hizkuntzaren menperatzea, herrialdean eta eskolan daraman denbora, talde-sozialaren gorputz- eta motor-kultura (bereziki emakumeengan eragina duena), sexua, adina, talde-etniko berdinen taldekatze itxiak, aurretiko eskolatze esperientziarik ez izatea, marjinazio-egoerak, etab. Horiek guztiek errealitatea are konplexuagoa eta anitzagoa egiten dutela aztertu zuten, zeinetan gaur egun ere irakasle askok ez dakiten nola jardun dezaketen. Hori dela eta, beste pertsonetikiko eta kulturetikiko ezagutza eta errespetuzko baloreak sustatzeko hainbat estrategia erabili ahal direla ondorioztatu zuten. Alde batetik, GHko programazioen eduki nagusiak joko-kooperatiboak eta mundu-jolasak izan behar direla adierazi zuten. Halaber, ezaugarri parte-hartzailea duten irakaskuntza estiloen alde agertu ziren, esaterako: talde-dinamika (debateak, eguneroko bizitzako antzezpenak, dramatizaioa, rol-play, etab.), kulturartekotasunerako gimkana, eta berdintasuna eta ez-diskriminazioa bultzatzen dituzten jarduera ez lehiakorren alde. Bestetik, estrategia metodologikoen artean talde heterogeneoen erabilpena azpimarratu zuten, guztien arteko elkarrekiko erlazioa indartzeko taldekatzeak eta partaideak aldatuta (saio barnean zein saioen artean). Azkenik, klasekideetikiko errespetu eta tolerantzia sendotzeko talde-lana bultzatzea ez ezik, noizean behin ekintza baten zein talde baten erantzukizuna izatea ere funtsezkotzat hartu zuten (López, Pérez eta Monjas, 2007).

Laburbilduz, GHren alorrak ikasle etorkinen integrazioa erraztu eta hobetzeko eskaintzen duen potentziala aprobetxatu behar dugu, alegia gizarte multikulturalean modu eraginkorrean moldatzen diren eta kulturartekotasunean lehiakorrek diren ikasleak hezitzeko. Halaber, eremu honetan sortutako kontaktuarekin, onarpenarekin eta talde-lanarekin, talde-kohesioa hobetu eta estereotipoak eta aurreiritzi arrazistak aldatu daitezkeela azpimarratu nahi dugu, Cuevas, Fernández eta Pastorren ideiarekin bat eginda (2009). Ondorioz, hezkuntza-erakundeek eskolako kurrikulumen bitartez GHko programak indartzea ezinbestekotzat jotzen dugu, pertsonaren garapen integralean lagunduko duten baloreak sendotzen egongo baikara. Honekin batera, Yoga bezalako praktikek, horretan mesede handia egin dezakela pentsatzen dugu, teknikaren atzean hainbat balore ezkututzen baitira, hurrengo puntuan azalduko ditugun bezala.



## 2.6. Yogaren kontribuzioa eta Adivasiak

GHko klaseetan maiz burutzen diren kirolak eredu global-hegemonikoa jarraitzen dute (adib.: kirol olinpikoak eta Mass Media; futbola, saskibaloia, VFC...), ikasleen artean lehiakortasun sendo bat sortuta. Hau baztertu nahi dugun aldera, gure proiektuaren bitartez, ikasleek beste kultura batean jatorria duen jarduteak gure ongizatean egiten duen kontribuzioa modu enpirikoan esperimendatzea dugu helburu. Modu honetan, Yoga praktikatzearen bitartez, ikasleek jarduteak transmititzen dituen berezko baloreak norberaren bizipenaren bidez eskuratu ez ezik, tkulturartekotasunaren ildotik joango den bi kulturen arteko aman-komuneko proiektuari esker ikasteko aukera ere izango du. Hurrengo puntuetan Yogaren jatorriak gure proiektua martxan jartzera eraman gaituzten arrazoiak azalduko ditugu, baita hau hezkuntzan barneratzearen garrantzia ere.

### 2.6.1. Yogaren jatorria kultura indigenatik ote dator?

Ekialdeko kulturak eta tradizioak antzinakoak dira, baina jakinduria handikoak. Yoga aspaldiko tradizio horietako bat da eta Indiatik iritsi zen mendebaldera. Bere jatorri historiko konkretua zehazteko, ordea, hainbat iritzi daude. Dena den, Arabiako itsasoan eta Himalaia mendikatearen artean egindako indusketek orain dela 5000 urte baino lehenagokoa delako ebidentziak eskaintzen dituzte, horrela adierazten baitituzte harroketan agerturiko postura yogiko eta meditazioen irudi anitzek. Indusketa horiei dagokionez, Yogako hasiera Indo haranetan kokatzen da eta figurak Aro Vedikoarekin erlazionatzen dira, alegia Indiako testu sakratu zaharrenak idatzi zirenen garaiarekin (Majumdar eta Pusalker, 1951).

Indiako lurralde honi erreparatuz gero, hainbat datu dira esanguratsuak. Indo haranaren zibilizazioak Indiako Punyab eskualdearen zati handiena hartzen zuen, eta, Masson-Orselen (1957) arabera, inguru horretako tribuak izan ziren kultura vedikoa herrialdean barneratu zutenak. Aitzitik, inbasio anitzen lekua ere izan da; Kristo aurretiko 1500.urteko ariatarren (indoeuropar hiztunen multzoa) inbasioa izan zen Indiak jasandako handiena. Are gehiago, herrialdearen jatorrizko biztanle primitiboak gailentzea lortu zuten (*Adivasiak*, haien artean). Arioen migrazio masibo horrekin batera, biztanleria lau kasta ezberdinetan sailkatzera pasatu ziren: lehenengo kasta, *Brahmanak* (antolaketa sozial honen sortzaile eta apaizak); bigarren kasta, *Kchatriyak* (gudariak); hirugarren kasta, *Vaicyak* (jatorri arioa zuten langileak); eta laugarren kasta, *Sudrak* (Estatu ariatarrek esplotatutako populazioa, inolako eskubiderik ez zutenak).

Tribu indigenak, ordea, azken kasta horretatik kanpo geratzen ziren, aurrerago azalduko dugun bezala.

Indusketetan aurkitutako irudien datuengatik, arioen inbasio aurretiko zibilizazioa pazifikoa zelako ideia dago; hierarkiarik gabe bizi zen herri komunitario eta solidarioa zen. Batzuk dioten arabera, Brahmanak izan ziren Yogaren praktikarekin jarraitu izan zutenak, etengabeko praktikarekin norberaren boterea areagotzen zutela uste baitzuten, jainkoen botereaz jabetzeko, hain zuzen ere (Majumdar eta Pusalker, 1951; Masson-Orselen, 1957). Denbora pasa ahala, ariketak transformatzen eta leuntzen joan ziren, *Yoga Tradizionalari* hasiera emanda, zeina norberaren barrutian dauden galderak erantzutean zetzan: “Nondik nator? Nora noa? Zer egin beharko nuke?”, hau da, norberaren ezagutzan lagundu dezakeen diziplinan bilakatu zen. Horrela, 70-80ko hamarkaden bitartean Yoga mendebaldera hedatu eta, egun, edozein jende-mailaren artean ospe handia daukan praktika da (Das, 2003).

#### **2.6.2. Adivasi tribu indigenen eta Yogaren arteko erlazioa**

Herri Indigenak (HI) mundu osoko eskualdeetan bizi dira, eta lurralde planetarioaren %22 osatzen dute, zehazki 370 eta 500 milioi pertsona bitartean UNESCO-ren arabera. Munduko aniztasun kultural handiena adierazten dute, izan ere, munduan dauden ia 7000 hizkuntzak sortu eta hitz egiten dituzte. HI gehienek, aldiz, baztertze, muturreko txirotasuna eta bestelako giza-eskubideen urratzea jasaten jarraitzen dute. Hala eta guztiz ere, zientzialari sozialen eta antropologoaren artean, indigenen jakintza (*Indigenous-Knowledge-System*, IKS) jakite-sistema handi eta baliotsua delako akordio zabala dago. Izan ere, IKS kulturartekoa eta diziplinartekoa den jakintza-sorburu bat da, zeinak munduko populazioaren %20aren testuingurua barne hartzen duen. Are gehiago, IKSak oso konplexuak ziren zibilizazioak sortu dituzte (adib. Hindu, Maya, Sinic, Egiptoko zibilizazioak...), eta aipatzeko puntu interesgarria da Burdin Arotik Erdi Aroaren amaiera arte hauek sortutako ikaskuntza-ondasun aberatsa, bereziki gaur egunean oso baliagarriak egiten zaizkigun jakintzagaiak direlako, hala nola: matematikak, kudeaketa ekologikoa, medikuntza, administrazio-politikak eta Yoga bezalako espiritueltasuna (Battiste, 2005).

Aurreko puntua irakurri ondoren, Yogaren praktika Hlen eskutik herrialdean zehar hedatu zelako ondorioa atera dezakegu, eta badira datu batzuk bereziki Indiako *Adivasi* tribu indigenen eta Yogaren artean lotura dagoela adierazten dutenak. Alde batetik, Adivasien jakintza eta Yoga IKS zaharrenenetarikoak dira (Das, 2003), kultura neolitikoan sortutakoak, hain zuzen ere. Gehiago dena, Indiako kultura Historiaurretik

Aro Modernora doan jakintza-sistemen geruzez eratuta dago, zeina, bereziki, bizitzako gertakariak esperimentatzean oinarrituta dagoen (Battiste, 2005), eta Yogaren diziplina bat etortzen da horrekin. Beste alde batetik, Adivasiak lehen aipaturako Indiako inbasioen aurrean kolonizatutako lehenak izan ziren (Bhengra, Bijoy eta Luithui, 1999), menperatzaileek eurek utzitako kutsua bereganatzeko aukera izanda. Horregatik guztiagatik, HI hauek Yoga praktikatzean aitzindariak izan zirelako hipotesian sinisten dugu, Yogaren jatorria eztabaidagarria izaten jarraitzen duen arren.

### 2.6.3. Adivasien ibilbide historikoa

Hori horrela, Adivasien testuinguru historiko-soziala ezagutzeko unea heldu da. Izan ere, euren kultura eta gurearen artean zubiak eraikitzeke ezinbestekoa egiten zaigu hauek historian zehar izandako ibilbideari buruz jakitea.

Adivasiak Indiako tribu indigenen multzo heterogeneoari deritzo, herrialdearen populazio aborigena osatzen duten talde desberdinez osatuta dagoelako, hain zuzen ere. “Adivasi” hitza Indiako sanskrito hizkuntza klasikotik dator, zeina “jatorrizko biztanle” esanahiari dagokion, eta, lehenago aipatu den bezala, inbasio arioek Indian menderatu izan zuten lehen biztanleak izan ziren. Egun, ofizialki 300 talde tribal baino gehiago aitortu izan dira, Indiako 26 estatu eta batasun lurraldetatik sakabanatuta daudenak, eta herrialdearen populazio osoaren 67’76 milioia osatzen dute, hau da, %8 gutxi gorabehera (Bhengra et al., 1999). Horrek, India munduan Hlen kontzentrazio handiena duen herria dela esan nahi du (Bijoy, 2003). Ondorioz, India hainbat kulturen, erlijioen, familia linguistikoen eta etnien aniztasunaren itzala dela esan genezake. “Tribu” terminoa Indiako gobernuak Hindu kategoriarekin bat egiten ez zuten taldeak izendatzeko erabili izan du luzaro, funtsean “primitibo”, “atzeratu” eta “basati” ezaugarriak zituzten komunitateei erreferentzia egiteko. Modu honetan, pertsona indigenak Indiako egitura sozial geruzapenetik kanpo geratzen ziren, lehen esan bezala. 1950eko herrialdearen independentziaren ondoren, “Erregistratutako Tribuak” (*Scheduled Tribes*) bezala izendatu dira arlo administratiboari dagokionez; Adivasiak *Scheduled Tribes* horietako Hlen adibidea dira (Munshi, 2013).

Kolonizazioaren aurretik, Adivasiak auto-gobernuan bizi ziren, beraz, euren lurraldeak independenteak zirela ulertzen zuten, eta edozein arau arrotzen inposatzeari aurka egingo zioten. Hala ere, Britainiarrek Adivasien lurraldeen kontrola izan nahi zuten, mineraletan eta baliabide naturaletan oso aberasgarria zelako (Bhengra et al., 1999). Hori horrela, 1864. urtean ateratako Baso-Legearen bitartez, basoen kolonizazio-prozesu bat aurrera eraman zuten, zeinaren eraginez Adivasien

eskubideak murriztuak geratu ziren, eta, horrekin batera, hauen transformatzea hasi zen industria eta merkatu munduan. Hori gutxi ez balitz, azken urteetan lurralde hauetako %23 inguru, parke nazionalak zein bizitza basatiko santutegiak deklaratuak izan dira, eta kontutan izanda Indiako baso-arearen %71 lurralde indigena dela (Nekazaritzarako eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundearen datuen arabera), horrek biztanle indigenen lekualdatze masiboa eragin du. Basoen murrizketa eta suntsiketa horrek haien bizirik irautea ere hondatzera eraman du (Iñiguez de Nanclares, 2016). Geroztik, kolonialismotik eta ustiapenetik askatzea izan da Adivasien nahia, mugimendu antikolonial nazionalistan parte hartuta.

#### **2.6.4. Adivasien etengabeko borroka, egungo eredia**

Aurreko puntuan ikusi dugun bezala, Adivasiak behin eta berriz zapalduak izan dira. Hl guztiek inbasioen aurrean erresilientzia handia erakutsi dute historian zehar, baina hauena, bereziki, azpimarragarria da, eta euren borroka oso eredugarria izan daiteke gaur egungo egoera askotan. Esate baterako, planetaren etorkizunean laguntzeko denboran zehar aurrera eraman duten lurraren, basoen eta baliabide naturalen babesa, mundu mailan kontserbazio eta moteltze neurriak hartzean inspiratu dezakete, bereziki klima-aldaketari eta katastrofeen arriskuen murrizketari dagokionez. Izan ere, mendebaldeko logikan oinarritutako natur-ingurunea babesteko saiakuntzari dagokionez, Hlek eginkizun honetan izan duten eta izaten jarraitzen duten funtsezko papera gogoratzea merezi du. Haiei esker ohian eta basoen kontserbazio kontuetan izandako emaitzak oso positiboak dira, baina, hau, badirudi gobernuentzako ikusiezina dela, zeinak hauen kudeaketa arrotzengatik apustu egiten jarraitzen duten (Arregi, 2011; Iñiguez de Nanclares -en aipatua, 2016).

The Adivasis have preserved 90% of the country's bio-cultural diversity protecting the polyvalent, precolonial, biodiversity friendly Indian identity from bio-cultural pathogens. Excessive and indiscriminate demands of the urban market have reduced Adivasis to raw material collectors and providers (Bijoy, 2013: NET).

Daesek 1997an jada adierazi zuen Hlek naturarekin, euren lurraldearekin eta ekosistemekin partekatzen duten bizitza funtsezkoa eta sakratua dela. Mundu mailan 1974tik egondako indigenen eskubideen aldarrikapenei esker, gaur egun ere indigenen ikuspegi honen defentsa nabarmena izaten ari da. Gure aburuz, basoak Hlen etorkizuneko bizirik irauterako eta bideragarritasunerako funtsezkoak direla ulertzen dugu, baita hauek ingurumenarekiko erakutsi duten jarrera, mundu mailan aldaketa klimatikoaren kontrako borroka estrategien garapenerako lagundu gaitzakela ere (Arregi, 2011). Hain zuzen ere, gaur egunean ingurunearen defentsarako mantentzen

den erlazio berezi horren adibidea da, besteak beste, urte honetako martxoaren 15ean mundu osoko ikasleak kalera atera izan direnean aldaketa klimatikoari aurre egiteko eskatuz. Are gehiago, hainbat herrialdetako eskolek 16 urteko ikasle suediarrek (Greta Thunberg) sortutako “Youth for Climate” mugimendu honetan parte hartu egin dute.

### 2.6.5. Yoga eta hezkuntza

Adivasiak Yogarekin duten harreman estuaz mintzatu gara. Yoga, definizioz, sistematikoki, seriotasunez eta etengabe belaunaldiz belaunaldi ekin zaion praktika espiritualen, moralen eta fisikoen sistema konplexu bat da, zeina “norberaren kontzientzia eta auto-errealizazioa” eskuratzera zuzenduta dagoen. Bere barnean espiritualtasuna, filosofia, zientzia, psikologia, etika, natur medikuntza eta abar daude, izaera esperimentalak dituenak. Prozedura horiek guztiak Yogaren teknika nagusiaren bidez, hau da, meditazioaren bidez lantzen dira, gizakia bere burua ezagutzeko prestatzea helburu duena (Agirre, 2003).

Gaur egunean hainbat Yoga mota edo bertsio existitzen diren arren, *Hatha Yoga*, estilo ezberdinek partekatzen duten aman komuneko oinarria biltzen duen estiloa dela esan daiteke, izan ere, arreta zientifiko gehiena jaso duena da (Salmon, Lush, Jablonski, eta Sephton, 2009). Yoga mota honek hainbat osagarri ditu: posturak (sanskrito hizkuntzan, *asana*), arnasketa-arietak (*pranayama*), erlaxazioa (*yoganidra*) eta meditazioa (*dhyana*), eta teknika hauei esker, norberaren oreka, osasun fisikoa eta psikologikoa hobetzeko baliagarriak dira. Hortaz, ikuspuntu horretatik Yoga alderdi espiritualik gabe ere egin daiteke (Agirre, 2003). Are gehiago, terapia bat ez den arren, Yoga estresarekin laguntzeko eta antsietatea murrizteko erabilia izan da askotan (Kirkwood et al., 2005; Ferreira-Vorkapic eta Rangé -en aipatua, 2010). Izan ere, erabilitako erlaxazio teknika eta metodoen bitartez, eguneroko bizialdiko estualdi eta tentsioak arindu daitezke (Agirre, 2003), eta hainbat ikerketa burutu izan dira hau antsietate nahastearen, depresioaren eta min kronikoen tratamenduan esku hartze terapeutiko eraginkorra, errentagarria eta arrakastatsua izan daitekeela baieztatzen dutena (Ferreira-Vorkapic eta Rangé, 2010; Gallego, Aguilar-Parra, Canas, Rosado eta Länger, 2016), alegia arestian aipatu diren USren sintomak direnak. Bada, Yogako posturak praktikan jartzean gorputz fisikoa luzatu eta uzkuritu egiten da, eta horrek arnasketa sakonagoa eta erregularragoa izatea dakar, pentsamenduak harmonizatzen lagunduko duena. Hori dela eta, orain dela urte askotatik yoga diziplina oso famatuan bilakatu da hau praktikatzen duten pertsonengan sortzen dituen askotariko onurengatik: ongizate fisikoa eta mentala, eta gorputzarekiko eta arimarekiko sakonera handiko lotura (Lahoza, 2012).

Bestalde, ez dugu ahaztu behar Hatha Yoga praktikan oinarrituta dagoen eta globala bihurtzen ari den *Mindfulness*, zeina gure pentsamoldera hobeto moldatzen den, kutsu erlijiosoak kendu baitzaio. Norberaren arreta orainaldian gertatzen diren barne eta kanpo esperientzietara eramateko prozesu psikologikoa den heinean, praktika hau ere terapia kognitibo gisa kontsideratu daiteke. Izan ere, meditazioan oinarritutako mugimenduen, luzaketen eta posturen sekuentzien bitartez, gorputza unez une nola aurkezten zaigun esperimendatzea du helburu, mugimendu bakoitzean norberak dituen mugak aztertuta. Bestalde, oso interesgarria da jakitea, emozioen eraginez, egoera kronikoan gogortuta dauden giharrak luzatzean emozio txar horiek askatzen lagundu dezakeela (Williams, Teasdale, Segal eta Kabat-Zinn, 2007).

Ikusi dugun bezala, Yoga ez da soilik ariketa fisikoetan oinarritzen, baizik eta, bereziki, hazteko xedearekin gure adimena irekitzean ere bai (Pacheco, 2017). Hori dela eta, hezkuntza sisteman horrelako jardura hezigarriak aplikatzea oso interesgarria izan daiteke, are gehiago, gizarteak ume zein gazteei eskatzen dien exigentzia-mailari erreparatuz gero. Izan ere, haur-estresa egunean ikusi daitekeen errealitate bat da, egungo bizi-eritmo bizkorrek txikiengan eragina duelako. Honekin batera, aintzat hartu behar da berdina gerta dakiokela beste herrialde batetik etorritako haurrari, bizi-eritmo eta kultura berrira egokitu behar dena, hizkuntza berri bat ikasi, bertako arau sozialak ezagutu, eta bestelakoak. Horiek guztiak haur-estresa eragiteko faktoreak izan daitezke, zeinak nekearen, desorientazioaren, neurritz gainera urduritasunaren eta motibazioa galtzearen bitartez azaltzen diren. Faktore hauek TK-CSren parte izanik, egoera okertzeko eta "Culture Fatigue" ala, muturretako kasuetan, US bilakatzeko arriskua egon daiteke. Yoga praktikatzearekin, ostera, haurrek estresa murriztea lortu ez ezik, haien arteko ezberdintasunak errespetatzen ikasi eta bizitzako erronken aurrean haratago joaten ere ikasten dute (Lahoza, 2012). Funtsean, Yogak, ikasleriari ongizateaz baliatzeko estrategiak eskaini ez ezik, bere jatorriko kulturarekin bat egiteko tresna baliotsua izan daiteke. Hori dela eta, Yoga hezkuntzan integratzeko ebidentziak indartsuak direlakoan gaude, eta, ondorioz, eskola-programarako aukera metodologiko paregabea eta berritzaile aparta.

### 3. ESKU-HARTZEA

#### 3.1. Gelan egindako esku-hartzearen deskribapena

Hurrengo paragrafoetan deskribatuko dugun proiektua kulturartekotasunerako proiektu gisa aurkeztutako esku-hartze didaktiko batean datza, aurrean Global Training bekarekin Irlandako eskola batean burututako egonaldiaren maiatzaren azken hiru astetan aurrera eramanez izan dena, alegia Ennistymon herriko *Mol an Óige Steiner eskola* nazionalaren 3. eta 4. kurtsokoekin. Hasieran, Euskal Herriko ikastetxe batean aplikatua izateko helburua zuen, eta sei astetako programazio didaktikoa izateko pentsatuta zegoen. Aitzitik, Irlandara etortzeko erabakia hartzearen ondorioz, esku hartzea Irlandako eskola honetan izateko aukera izan dugu. Ondorioz, gelako irakaslearen dinamika eta berezko programazio didaktikoa gehiegi ez oztopatzeko, bere errutinara egokitu ahal izan den **proposamenaren bertsio txikiago bat** prestatu dugu, eta noski, ume euskaldunen ordean, **ume irlandarrekin** aurrera eramanez.

Mol an Óige eskola Irlandan **Steiner Waldorf hezkuntza** aurrera eramanez hasi zuen eskola aitzindarietako bat da, gaur egun herrialde osoan prestigio handia duena. Hezkuntza metodo hau Rudolf Steiner filosofo austriarrak garatu zuen XIX. mendean, zeinak umearen behar guztiak kontutan hartu zituen, hala garapen akademiko eta fisikoa, nola mundu emozionala eta espirituala. Metodo honek jarduera artistikoa eta sormenaren garapena ikaskuntzaren funtsezko gisa hartzen ditu. Mundu osoan, bereziki Europako herrialde gehienetan, asko errespetatzen den metodologia da, alegia sozialki eta ekonomikoki arduratsuak diren herritarrak trebatzeko ahalmena duelako. Giza balio unibertsalak, hezkuntza-aniztasuna, irakaskuntza adierazgarria eta ikaskuntza aukera anitzen sustapena dira bere ezaugarriak esanguratsuenak. Bestalde, aipatzekoak dira eskola honetan aurrera eramanez diren jarduera bereizgarriak: irudimenezko jokoa, eskuz egindako jostailuak, haurren zentzuak hazi eta indartzeko kanta, istorio-kontakizunak, gorputz-adierazpena... Are gehiago, testu-liburuetarako beharra mugatuta agertzen da metodologia honekin, izan ere, gaia irudimenezko modu artistiko batean ematen dute, eta, istorioen bitartez, haurrek munduko erlijio eta kultura anitzak aztertzen dituzte. Halaber, astero egiten dituzten ibilaldiak naturan zehar oso azpimarragarriak dira, ingurumenarekiko errespetua eta maitasuna, eta honetan edozein baldintza meteorologikotan egoteko gozamenak bultzatzen baitira, baita beraren bitartezko irakaskuntza ere.

Hori horrela, **Kulturartekotasunerako Konpetentzia** lantzeko, jatorrizkoa ez den kultura batetik etorritako diziplina bat praktikan jartzearen bitartez, kultura berri

horri hurbilketa egiteko proiektu baten gauzatzea hautatu dugu, kasu honetan, kultura hindutik datorren Yogari eta Adivasien herri indigenei helduta. Honen jomuga, ikasle etorkinek zein jatorrikoek Yogak ematen dien ongizatea esperimentatzea da, baita diziplina honen jatorriaren kulturarekin izandako kontaktua zerbait aberasgarri eta positibo bezala aintzat hartzea ere. Halaber, eskolan egon daitezkeen TK-CS kasuetan Yogaren kontribuzioak inpaktu positiboa duelako ebidentziak eskaini nahi dira, ikasle bakoitzari herrialdeari ahalik eta modu eraginkorrean egokitzeko eta ongizatea aurkitzeko erramintak eskainita. Azkenik, kulturartekotasunaren lantze horretan, Adivasiek historian zehar ingurumenarekin izandako errespetu eta zainketa hori ere kontutan hartu nahi izan dugu, bi kultura gutxituen arteko harremana lantzen duen aman-komuneko proiektu bat aurkezten dugun heinean.

Gorputz Hezkuntzako saioak proiektua martxan jartzeko esparrua izatea nahi genuen. Aldiz, eskola berrira egokitu behar izanez gero, eta klaseko Gorputz Hezkuntzako ikasgaiaren asteroko ordubete bakarra ez eragozteko asmoz, programazioak beste dinamika bat hartu du: egunero klaseko tarte bat hartu dugu proposamenaren jarduera ezberdinak aurrera eramateko. Are gehiago, programazio honen eduki nagusia Yoga izan arren, joko-jolasek eta *Mindfulness* ariketek garrantzia hartu dutela esan behar dugu; alde batetik, gure proiektuan kulturartekotasun hori lantzeko oso adierazgarriak eta funtsezko osagarriak direlako, eta bestetik, Yoga egunero egiteak ikasleak aspertu ditzakela uste dugulako. Bestalde, jolasa ikasleek maite duten zerbait unibertsala da, hortaz, mundu-jolasak eta joko-jolasak eta erronka kooperatiboak ere sartzearabaki dugu, balio eta kulturen transmisioan oso lagungarriak izan daitezkeelako. Izan ere, talde sozial ezberdinen integrazioa bultzatzeko ezin hobekia dira, eta talde lanaren bitartez lurralde, kultura eta ikaskideen arteko ezagutza ematen da, arlo emozionala estimulatu eta kulturartekotasunerako kompetentzia garatuta.

Aplikazioaren herrialdeari dagokionez, aldaketa honek ez du arazo handia suposatu. Izan ere, Irlandako eta Euskal Herriko historia kulturalak antzekotasun handiak dituzte, hala nola: konkistatutako eta zapalduetako herriak izan dira, hizkuntza propioa dute eta euren askatasunaren alde borrokatu izan dira urtez. Hori dela eta, Irlandako eta Adivasien arteko kulturaren arteko aman-komuneko proiektu bat eraikitzea ez da asko aldeneko lehendabizi euskal kulturarekin egin nahi zenarekin. Gainera, Irlanda ere migrazio handiko herrialdea da. Eskolan bertan, familia japoniarrak, estatubatuarak, australiarrak, txekiarrak, frantsesak, alemaniarrak, baita euskaldunak ere daude. Hortaz, **eskolan dagoen aniztasun kulturala oso**



**nabarmena da, eta bertako ikasleak herrialde berrian egokitzean pairatu dezaketen TK-CS adierazgarria izan daiteke.**

Hori behin argituta, **esku-hartze didaktikoa zehazki zuzenduta dagoen taldea** deskribatzera pasatuko gara, zeinarekin urtarriletik sei hilabeteko esperientzia izan dugun gela barruan. Gelak 3. eta 4. mailak barne hartzen ditu, izan ere, biek batera ematen dute klase bera, nahiz eta desberdintasun batzuk nabarmentzen diren (liburuak, zereginen helburuak, etab.). Klasea 26 ikasle osatzen dute guztira, zeinetatik 12 mutilak diren eta 14 neska, 8-11 urte bitartekoak. Hirugarren maila 8 ikasle besterik ez dute osatzen, eta gainontzekoak, laugarren mailakoak dira, alegia 18 ikasle. Ikasleen arteko hizkuntza erabilera ohikoa ingelesa da, nahiz eta irlandarra (edo gaelikoa) irakasleak geroz eta gehiago bultzatzen saiatzen diren klasean, bereziki irakasle-ikasle elkarrekintzei dagokionez. Haietako neska batek soilik hitz egiten du irlandarrez etxean, bere amarekin zehazki. Neska-mutilen jatorriari erreparatuta, gehienbat Irlandan jaioak dira, baina Ingalaterran, Frantzian, Txekiar Errepublikan, Mexikon eta Australian jaiotakoak ere badaude, nahiz eta oso txikiak zirenean etorri ziren. Gurasoen jatorriari erreparatuz gero, kultura ezberdina partekatzen duten hainbat familia daudela azpimarratu daiteke, herrialde ezberdinetan jaio izan direlako. Dena den, oro har gutxienez haietako bat irlandarra da, nahiz eta biak irlandarrak edo beste herrialde batekoak diren kasuak ere dauden. Beraz, ikasle hauen jatorri eta etniari dagokionez talde nahiko heterogeneoa denez, kulturartekotasuna lantzeak garrantzi handiagoa hartzen du. Azkenik, aipatzekoa ere bada Arreta Galera eta Hiperaktibitate Nahastea (AGHN) duten zenbait ikasle ditugula klasean, baita ikasteko zailtasunak dituztenak ere. Hortaz, programazio honen edukia oso baliagarria izan ahal zaielakoan gaude, izan ere, kontzentrazio eta lasaitasunean laguntzen dituzten jarduerak proposatu direlako.

### **3.2. Gelan egindako esku-hartzearen deskribapena**

Gure programazioa, esan bezala, maiatzaren azkeneko hiru astetan zehar burutuko da, eta dinamika berdina jarrai ditzan, hau 3 bloke ezberdinetan banatu da. Lehenengo blokea, Yogako sei saioz osatuta dago, eta astean bitan gauzatuko da. Bigarren blokea, gaiarekin erlasionaturiko jarduera ezberdinetan oinarritzen da, eta honek ere bi egun hartuko ditu. Azkeneko blokeak, joko-jolas kooperatiboak eta mundu-jolasak barne hartzen ditu, zeina astean behin bakarrik bideratuko den. Hurrengoko taulan, bloke bakoitzak programazioan izango duen banaketa azaltzen da:

	<b>Astehlehena</b>	<b>Asteartea</b>	<b>Asteazkena</b>	<b>Osteguna</b>	<b>Ostirala</b>
	<u>Yoga landa egunean</u> (1.blokea)	<u>Erlazionatutako jarduerak</u> (2.blokea)	<u>Mundu- eta ioko-jolasak</u> (3.blokea)	<u>Erlazionatutako jarduerak</u> (2.blokea)	<u>Yoga klasean</u> (1.blokea)
<b>1.astea</b>	Maiatzak 13	Maiatzak 14	Maiatzak 15	Maiatzak 16	Maiatzak 17
	Yoga: 1.saioa	Gaia kokatzeko bilera	Zubia pasata (Asia)	Gela apainketa	Yoga: 2.saioa
<b>2.astea</b>	Maiatzak 20	Maiatzak 21	Maiatzak 22	Maiatzak 23	Maiatzak 24
	Yoga: 3.saioa	Urmargo marrazkia	Errelebo kooperatiboak	Zutikako luzaketak	Yoga: 4.saioa
<b>3.astea</b>	Maiatzak 27	Maiatzak 28	Maiatzak 29	Maiatzak 30	Maiatzak 31
	Yoga: 5.saioa	Mandala naturalak	Erronka kooperatiboak	Gaia ixteko bilera eta ebaluazioa	Yoga: 6.saioa

Programazio hau burutzeko talde osoa batera arituko da, eta talde heterogeneoak bilatzen saiatuko gara beti, taldekatzeak eta partaideak egunetik egunera desberdinak izatea bermatuta, ikasleak bata bestearekin ondo konpontzeko estrategiak gara dezaten. Halaber, zenbait jardueratan ordezkio ikasleak ezarriko dira, ikasleei "lider" paper horretatik pasatzeko aukera emanda. Hauek, edozein arazo, gatazka edo zalantzaren aurrean bitartekari moduan aritu beharko dira, baita taldearen barruan giro ona egotea ziurtatu ere. Bestalde, esan beharra dago irakasleak goizero ikasleak hainbat modutan aktibatzen dinamikak desberdinak erabiltzen dituen tarte hartuko dugula egun bakoitzeko esku-hartzea egiteko, bai irakasleari pisu hori kentzeko, bai proposatutako jarduerak ikasleen aktibatze horretarako egokia izan daitezkeelako. Gainera, Yogak eta berarekin erlazionaturiko ariketek eguna kontzentrazio handiagoarekin eta lasaiago hastean lagundu dezaketen heinean, ikasleen errendimenduan ere lagungarria izan daitezkeela pentsatu dugu. Hortaz, gure esku-hartzea eguneko lehenengo 30-45 minutu horietan aurrera eramango dugu.

Proiektura bueltatuta, lehenengo blokeko **Yogako saio didaktikoen** dinamika azaltzera pasatuko gara. Bloke honen helburuak oso garrantzitsuak dira, izan ere, honen bitartez ikasleek Indiako Adivasien kulturaren jatorria duen Yogak gure ongizatean egiten duen kontribuzioaz konturatu eta praktika estimatzea nahi dugu, baita norberarentzako aberasgarria, lagungarria eta positiboa dela ikusaraztea. Halaber, estereotipo faltsuen aurrean erantzuteko gaitasun kritikoa ere izatea lortu nahi dugu,

esate baterako, Yoga edozein pertsonak praktikatu dezakeen diziplina delako kontzientziarioa izatea. Bestalde, ez dugu ahaztu behar gure xede nagusia gela egon daitezkeen TK-CS kasuetan eragin positiboa egitea dela, betiere bizitzak aurkeztutako arazoei aurre egiteko bide lagungarri bat irakasten ari garenean. Horretarako, 6 saio erabiliko dira, zeinetatik 3 landan burutuko diren, alegia astelehenetan klaseak duen landa eguna aprobetxatuta, eta beste 3, klasean bertan, ostiraletan. Honekin batera, Yoga kanpoan egitea ikasleentzako esperientzia oso polita izan daitekeela pentsatu dugu, zeinetan euren zentzu guztiak naturarekin bat egin ditzaketen.

Yogako saioek 45 minutuko iraupena izango dute, eta hiru atal nagusitan banatuta antolatuta ditugu: beroketa, zati nagusia eta lasaitasunera bueltatzea. Beroketak, hasierako erlaxazioari egingo dio erreferentzia, zeinak 10 minutu inguru iraungo duen, eta bereziki, arnasketa era egokian egiten ikastea izango du helburu. Atal hau oinarrizkoa izango da emozioak kontrolatu eta arnasketarako dugun gaitasuna ahal den guztia aprobetxatu ahal izateko. Halaber, "giroan" sartzen lagunduko digu, jarraian egin behar dugun lanean arreta gehiago jarri ahal izateko. Zati nagusia praktikari hasiera eta beharrezko argibideak emateko erabiliko da, zeinak muskuluar eta artikulazioak lantzeko eta oreka lantzeko (umeak bere buruaren kontrola garatzen ikas dezan) zenbait jarrera edo asana azaltzen dituen. Atal hau 25 minutu ingurukoa izango da. Azkenik, saio bakoitzaren amaieran erlaxazio osoa egingo da, lasaitasunera bueltatzeko, hain zuzen ere. Horrekin zera lortu nahi da: umea lasaitu dadila eta energia positiboak jaso ditzala, bere gorputza eta adimena kontrolatuz. Horretarako, irudi lasaigarri eta erlaxatzaileak dituen ipuinak kontatuko dizkiegu, umeak izan ditzakeen beldur eta kezka ahazteko aukera emanda. Bestalde, aipatu beharrekoa da, bikoteka egin behar diren asanak biltzen dituen saio bat gehitu dugula, kide baten laguntza izatea oso onuragarria izan daitekeelako hainbat jarrera lantzerakoan. Bikoteka egindako lan horrek hainbat abantaila izan ditzake: umeak elkar ukituz lana egiten ohitu egiten dira, bestearen arnasketa-erritmo bera jarraituz kideari laguntza ematen ikasten da, eta, azkenik, kideari arretaz behatuz, norbere burua hobeto ezagutzeko aukera ematen du, eta energien trukaketa orekatua lor daiteke. Azkenik, esanguratsua da postura bakoitzak animalia bati egingo diola erreferentzia, horrela haurrak hobeto barneratuko dituelako. Hala ere, sanskrito hizkuntzan ere emango dizkiegu benetako asanen izenak, alegia hizkuntza berriari hurbilketa egiteko xedez.

Esan bezala, sei saio hauen bitartez, alde batetik, Yoga norberaren eguneroko edozein momentutan aplikagarria dela erakutsi nahi diegu ikasleei (energiak

bideratzeko, lasaitasuna aurkitzeko, bihotzarekin konektatzeko, helduak direnean sortzen zaizkien arazoei lasaitasun eta sendotasunez aurre egiteko, eta zoriontsu sentitzeko), eta bestetik, kultura gutxitu batek ekarritako jarduerak gaur egunean mundu osoan duen eraginaz hausnartzea. Umeak direnez gero, jolasen, mantren kanten, istorio ezberdinen eta zuzendutako irudikatzeen bitartez bideratuko ditugu saioak, modu honetan euren emozioak adierazten laguntzeko, norberaren energia zuzentzeko eta gorputz-postura kontrolatzeko. Eranskin 1-ean, praktikan jarritako Yogako sei saio didaktikoak ikus daitezke.

Proiektuaren bigarren blokea gaiarekin erlazionaturiko jarduerak martxan jartzean datza, zeinen helburua Adivasiarren eta irlandarren artean zubi psikologikoa eraikitzea den, euren arteko lotura eta kontaktua aberatsa eta positiboa dela ikusgai eginda. Horretarako hainbat jarduera erabiliko dira, zeinak asteartero eta ostegunero burutuko diren. Blokeari hasiera emateko **gaia kokatzeko hasierako bilera** batekin egingo da, zeinarekin gaiari buruz duten aurre-ezagutzak detektatzea lortuko dugun. Aurreko eguneko Yoga klaseari buruz galdetuko diegu (nola sentitu ziren, diziplinari buruz zer dakiten, etab.) bakoitzaren jakituria aman-komunean jartzeko asmoz. Halaber, Yogaren jatorriko herrialdeari buruzko, hots, Indiari buruzko irakurketa bat egingo zaie, datu ezberdinak jasoko dituen, eta bere geografia, ohitura, janzkera, janaria, klima eta bestelakoak, taldeka, nolakoak imajinatzen dituzten eztabaidatzea eskatuko zaie. Adivasiarren argazki batzuk ere erakutsiko zaizkie, eta gaiarekin zer nolako erlazioa izan dezaketen hausnartuko dute, Yogarekin izan dezaketen lotura bilatzen saiatuz. Bestalde, bakoitzaren auzoari buruz arituko gara, leku eta gauza tipikoenak azalduta, eta egunerokotasunean Indiatik datorren zerbait baliagarria egiten zaien pentsatuko dute (objektu bat, jarduera bat...). Azkenik, kulturartekotasunak gure eskolan duen garrantzia ikusgai egiteko, bakoitzaren jatorri familiarraz mintzatuko gara, eta Irlandan jaiotakoak izan ez direnei herrialde berrira egokitzean izandako esperientziaz aritzeko aukera emango zaie. Horrela, ikasleen artean enpatiazko eta kulturartekotasunezko jarrera bermatu nahi da, hala bata bestearen egoera onartu eta ulertuta, nola elkarrekiko errespetua eta konfiantza sustatuta. Hasierako bilera honetan <http://www.kamat.com/database/content/adivasis/> web orriak eskaintzen dituen informazio eta argazkiak oso baliagarriak izango zaizkigu.

**Gela apainketa** bigarren bloke honen hurrengo jarduera nagusia izango da. Izan ere, honekin hasi aurretik hareazko zakutxoekin jolas bat egingo da borobilean. Jolas honetan, bata bestearen aurrean binaka daudela, borobil bat osatuko dute ikasle guztiek, eta erritmo berdina jarraituta, mugimendu segida berdina gauzatu behar

izango dute aldi berean, hala eskuinera nola ezkerrean, eta hainbat alditan errepikatuko dute, mugimendu sekuentzia bakoitzarekin bikoteak aldatzen joango diren heinean. Apaintetara itzulita, gela Indiako ezaugarriekin apaintzea izango da asmoa, bereziki etxetik ekarritako eta klasean egindako materialekin (aldeztatik etxetik materiala ekartzea eskatuko zaie). Horretarako, lehenago herrialdearen bereizgarritasunei buruz arituko gara: Indiako pertsonaia famatuena izenak, jainko nagusiak, jaialdiak, errezeta tipikoak, eraikin nabarmenak, sanskrito hizkuntza, Yoga... eta guztion artean gela apaintzeko ideiak emango ditugu, ondoren, talde txikietan gai zehatz baten inguruan lan egiteko. Halaber, Indiako hizkuntzaren zenbat hitz erabiltzen hasiko gara, esate baterako, *Namaste*, eskerrik asko esan nahi den bakoitzean.

Hurrengo asteko **urmargo marrazketa** sormen handiko jardueran datza, non gaiarekin erlazionatutako marrazki libre bat egin beharko duten. Bereizgarri moduan, ura eta kolore urdina, gorria eta horia izango dira erabili ahal izango dituzten osagai bakarrak, eta haiek izango dira nahasketak egin behar izango dituztenak nahi duten kolorea lortzeko. Honekin batera, jarduera honetan urak garrantzi handia hartuko duenez gero, uraren kudeatzeaz mintzatuko gara, ingurugiroa zaintzeko modurik garrantzitsuenetarikoa bat delako. Modu honetan, Adivasiak ingurumena zaintzeko erabili izan dituzten estrategiak sartuko ditugu, eta horiek betetzeko eskolan martxan dagoen *Green School* lanarekin (Irlandako eskolek ikasleen artean ingurugiroa zaintzeko ardura izateko sortutako erakundea) alderatu eta hobetzeko dauden puntuak eztabaidatuko dira, bi kulturen arteko antzekotasunak eta ezberdintasunak bilatuta.

Ondorengo jarduera giharrak (eta emozioak) askatzeko **zutikako luzaketa** batzuk egitea izango da. Gure proposamenaren bitartez, 10 minututako “Zutikako Yoga Luzaketak” sekuentziaren bitartez, gorputzaren baitan pizten diren sententzioei eta sentimenduei arreta jartzea da asmoa. Horrela, egunero soilik 10 minutu hartzen dituen praktika honi esker, gorputzean uneoro gertatzen zaiguna aztertzeko aukera eman ditzakegula ikusarazi nahi diegu ikasleei, baita, emozioen eraginez egoera kronikoan gogortuta dauden giharrak luzatzearekin batera, emozio txar horiek askatzen lagundu daitezkeela ere. Hortaz, honakoan ere, euren bizitzan aplikagarria izan daitekeen erraminta bat eskaini nahi diegu. Bestalde, gorputza behin luzatuta dagoenean (eta norberaren emozioak askatuta), talde txikietan Ganesha jainkoaren inguruan 4 bertsoz osatutako estrofa bat asmatzea eskatuko zaie, amaieran, klase guztiaren estrofak elkartuta, poema oso bat lortzeko. Arau bakarria estrofa bakoitzak “Ganesha, Ganesh” hasiera izan behar duela izango da.

**Mandala naturalen** sorkuntza ikasleek talde txikietan egin behar izango duten beste jarduera bat izango da, zeinean natura-inguruko elementuak erabili ahal izango dituzten hauen eraketari ekiteko. Horretarako, astelehenetako landa eremura joango gara, alegia eguna aktibatzeneko baliagarria izango zaiguna. Mandalak egiteko ingurumenean aurkitutako edozein elementu erabiltzeko aukera izango dute: belarra, harriak, harea, hostoak, makilak eta bestelakoak, eta eskuz egindako mandala sortzaile ezberdinen bila arituko gara. Modu berean, taldeak egindako mandala deskribatu eta zer nolako esanahia duen azaldu beharko die gainontzeko taldeei, eta amaitzeko Indian zer nolako garrantzia duten hausnartuko dugu.

**Gaiari itxiera emateko bilerak** bigarren blokeko azken eguna adieraziko du, zeina programazio didaktikoa ebaluatzeko eta ikasleek hiru aste hauetan izandako bizipenak ezagutzeko aprobeztatzeko den, bai elkarrizketa sakonaren bitartez bai ikasleei pasatuko zaien galdeketen bidez ere bai. Modu honetan, talde osoan ikasitako guztia aman-komunean jarriko dugu, gaiarekin izandako lehenbiziko eta oraingo harremana eta ikuspuntua baloratuko ditugu, eta modu batean edo bestean lagungarria eta baliagarria egin zaien jakingo dugu.

Azkeneko hirugarren blokean joko-jolas kooperatiboak eta mundu-jolasak nagusituko dira, alegia asteazkeneko burutuko direnak, zeinen helburua jarrera kooperatiboa eta errespetutsua, talde-lana, integrazioa eta komunikazioa lortzea izango den, kultura ere lantzen den heinean. Helburu hauek ziurtatzeko, ikasle ordezkarien lana nabarmena izango da joko-jolas hauetan. Lehenengo egunean, Yoga datorren kontinentean jaiotako joko-jolas bat erabili dugu, alegia Asian jatorria duen **Zubia pasata** jolasa. Talde txikietan eta zirkuluan jarrita, baloi bat airera bota eta taldearen helburua pilota airean mantentzea izango da xedea, gorputzaren atal ezberdinak erabilia, eskuak eta besoak izan ezik. Ondoren, talde handiagotan probatuko dute (2 taldetan), eta azkenik, talde osoan.

**Errelebo kooperatiboetan** bi jolas mota burutuko dira, bat baloiarekin eta bestea konoekin. Baloiarekin, lokomozio jolasak egingo dira ikasleak lau taldetan banatuta, eta baloia atzekoz aurrera pasata, ilararen azkeneko postuan daudenak lehenengo postura mugitu beharko dira, guztiak beste aldeko mugara heldu arte. Hau modu ezberdinetan burutuko dute: zutik, eserita, baloia goitik eta behetik pasata, ezker eta eskuinetik, zig-zag moduan, etab. Konoekin egindako erreleboetan, talde guztiek kono kolore berdinak izango dituzte euren aurrean, ilara luze batean kokatuta. Irakasleak horietako kolore bat oihukatu eta txanda duena kono horretara korrika joan eta hurrengo taldekideari txanda pasatuko dio. Txandak modu ezberdinetan egin behar

izango dituzte: korrika, orpo-puntaz, oin-puntaz, konoetatik zig-zag egiten, etab. Gainera, kolore bat baino gehiago oihukatu ahal izango dira txanda bakoitzean. Esanguratsua ikusten dugu aipatzea lehiakortasunik gabeko erreleboak izango direla, eta ikasleen jarrera egokia eta errespetuzkoa baloratuko dela.

Azkenik, **erronka kooperatiboek** indar handia hartuko dute ere hirugarren blokeko azken egunean. Berriz ere, taldetan arituko dira. Lehena talde osoko erronka batean datza, non ikasle guztiek sokaren azpitik pasatzea lortu behar izango duten, hau saltatu edo ukitu gabe. Ondoren, klasea bitan banatuta, koltxoneta bakar baten gainean guztiak zutik sartzea lortu beharko dute, eta gero, beste talde erdiaren koltxonetara aldatzen saiatu beharko dira, bi taldeak elkar lagunduko diotelarik. Hurrengo erronka, talde bakoitzak, eskuak erabili gabe, bere koltxonetari buelta ematea izango da, eta oso garrantzitsua da inork ezin duela lurra ukitu buelta ematen ari dioten prozesuaren bitartean. Gero, koltxoneta euren buru gainean amaitzea saiatu beharko dira, berriz ere, eskuak erabili gabe. Azkeneko erronkak guztien elkarlana eskatuko du, non baloia alde batetik bestera pasatu beharko duen honek lurra ukitzen ez duela ziurtatuta eta taldekide guztietatik pasata. Haiek pentsatu beharko dute zein den estrategiarik hoberena. Jarduera honen amaieran, erronka bakoitzaren ebaluazioari ekingo diogu, nola sentitu diren jakiteko, zer nolako oztopoak aurkitu dituzten eta nola hobetu dezakete hurrengorako. Modu honetan, lortu nahi ditugun helburuekin bat egin duten behatuko dugu.

### **3.3. Informazioa jasotzeko eta tratatzeko erabilitako tresnak eta prozesua**

Jarduera bakoitzaren informazioa eta datu esanguratsuenak jasotzeko erabiliko ditugun tresnak, guk egindako **behaketa zuzena** (bereziki, ikasleen jokabideari erreparatuko diona), diseinatutako **esku-orriak** (ebalatu nahi ditugun aspektuak kontutan izango dituztenak, bai jarduerari bai arlo pertsonalago bati dagokionez) eta ikasleek ataza ezberdinetan lortutako **amaierako produktuak** (gelako apainketa, marrazkiak, mandalak, etab.) izango dira. Bestalde, esku-hartze honetan zehar izan ditzakegun **elkarrizketa sakonak** ere baliagarriak egingo zaizkigu, izan ere, tresnarik lagungarriena izango da jaso nahi ditugun datu adierazgarrienak lortzeko. Eranskinetan, erabiliko ditugun bi esku-orriak ikus daitezke; Eranskin 2, guk bete behar izango duguna, eta, eranskin 3, ikasleek beteko dutena. Azken honi dagokionez, aipatzekoa da Lehen Hezkuntzan daudenez gero, kolorezko aurpegi bitartez ebaluatzeko aukera emango diegula, non berdeak gustatu zaiela adierazten duen, horiak erdipurdi, eta gorriak, ez hainbeste. Gainera, emandako erantzuna arrazoitzeko tokia eskainiko diegu, emaitzak ahalik eta zehatz eta argiak izateko.

Jasotako informazioa tratatzeko helburuetan jarriko dugu fokoa. Horretarako, jarduera bakoitzean behatu ditugun alderdi guztien balorazioa, aurretik planteatuta genituen helburu eta hipotesiekin lotzen saiatuko gara, proiektuaren emaitzetarako baliagarria eta adierazgarria den informazioa jaso, idatzi, eta adibide bezala egokiak izan daitezkeen gertaerak bilduta.

## **4. METODOA**

### **4.1. Helburuak**

- Indiako Adivasiaren kulturaren jatorria duen Yogak gure ongizatean egiten duen kontribuzioaz konturatzeko eta praktika estimatzea, umeengan ere emaitza positiboak dituela behatuta.
- Adivasiaren borroka gure gizarterako eredugarria dela ikusgai egitea, kulturartekotasunean oinarritutako aman-komuneko proiektu baten bitartez, bi kultura gutxituen arteko zubi psikologikoa eraikita.
- Berezkoa ez den kultura bati buruzko proiektu berritzailea aurkezterako orduan, ikasleriak erakutsitako jarrera behatzea.
- Ikasleek beste kultura batzuekin duten kontaktua zerbait aberasgarria eta positibo bezala estimatzea.
- Estereotipo faltsuen aurrean erantzuteko gaitasun kritikoa irakastea, hauen faltsutasunaz ohartarazteko eta bere erabilerari uko egiteko.

### **4.2. Hipotesiak**

- Indiako Adivasiaren kulturaren jatorria duen Yogak eskoletan dauden TK-CS edota berari prebenitzeko kasuetan kontribuzioa egiteko gaitasuna dauka. Diziplina honek antsietate kontrolatuz estresa zein tentsioa baretzen lagun dezake ongizatea pertsonala eta gelako giroa hobetze aldera.
- Yoga kultura gutxituen artean kulturartekotasuna lantzeko tresna gisa erabili daiteke KK eskuratzeko asmoz.
- Herri Indigenen bizimodua, eta bereziki, Adivasiarena, garapen iraunkorrari dagokionez egindako kontribuzioa adibide oso baliotsua da. Herri Indigenek materia honetan izandako funtsezko papera kontutan hartuz (ekologia, ingurumenarekiko errespetua, kontsumo arduratsua, etab), tokian tokiko esperientziak agenda globalarekin lotu daitezke.



### **4.3. Erabilitako metodoa**

Lehenik eta behin, heldu garen gaia ahalik eta modu objektiboenean ezagutzeko analisi sozio-historiko bati ekin diogu. Horretarako, gaian adituak diren egile ezberdinen liburuak eta artikulu akademikoak aztertzerako jo dugu. Modu honetan, gizarte-zientzia ezberdinen ekarpenen sakontzeko aukera izan dugu, eta Yoga eta Adivasiaren kulturaren arteko harremana lotzeko ere balio izan zaizkigu.

Burutu den analisi sozio-historiko honetaz aparte, ikerketa enpiriko-antropologikoan oinarritutako behaketa zuzena eta parte hartzailea ere eraman dugu aurrera, Ennistymon herri irlandarrean kokatuta dagoen Steiner eskolan egindako jardunbidea aprobetxatuta. Esperientzia honen barne burutu den interbentzio honetan, ikerketa tresna kualitatiboak erabili ditugu, zeinetan sakoneko elkarrizketak nagusitu diren. Ikerketa kualitatiboak pertsonen arteko harremani erreparatuta gertaerak aztertzen ditu, hots, gizartearen errealitatea ulertzeko balio zaizkigunak. Izan ere, gizabanakoa testuinguru sozial, kultural eta historikoaz baldintzatuta dago, hortaz, pertsonen arteko elkarrekintza subjektiboa izaten da, eta ondorioz, subjektibitate horren inguruko informazioa izateko azterketa bat egitea ezinbestekoa da. Horretarako, behar dugun informazio guztia jasotzeko, baita behaketaren bitartez soilik argi ikus ez daitekeena lortzeko ere, galdetegia izan da gure funtsezko baliabidea.

## **5. EMAITZAK. ZUBIAK ERAIKIZ**

Emaitzak ateratzeko garaian, esku-hartzearen bloke bakoitzean baloratu nahi izandako aspektuak aintzat hartuta egin dugu. Jarraian, bloke bakoitzean lortutako emaitzak azalduko ditugu.

### 1.blokea: Yogako saio didaktikoak

Yoga pertsona guztien gustukoa ez dela dakigu, baina, neurri batean edo bestean, probatzen duenarentzat oso lagungarria ere bada. Horren adibide bikaina dira Mol an Óige eskolako 3. eta 4. mailako ikasleak, zeinen hasierako eta amaierako jarreraren aldaketa nabarmenak ikusi ditugun saio batetik bestera, bai jokabidearen baretasunari bai diziplinarekiko elkarrekikotasunari dagokionez.

Hasierako klaseetan, hainbat ikasleei saioetan kontzentratuta eta lasai aritzea gogorra egin zitzaion. Hau, bereziki, AGHN eta ikasteko zailtasunak duten ikasleetan izan zen nabarmena. Lehenengo saioan, esate baterako, batzuk hasierako erlaxazioan ezin izan zioten barreari eutsi, batez ere, mantra abestera ekin genionean. Hau, ordea, ulergarria delakoan gaude, izan ere, zenbaitentzako aurretik inoiz egin ez duten zerbait

izanda, bitxia eta zentzugabekeria bat dela pentsa zezaketen, baita inoiz entzun ez duten hizkuntzatan abesteak lotsaraztea ere. Aitzitik, saioek aurrera egin duten ahala, ikasle hauen elkarrekotasuna hobetzen joan dela ohartu gara (mantra abesten saiatu direla behatu dugu), eta erakutsitako ahalegin hori aintzat hartu beharrekoa da. Are gehiago, amaieran diziplinarekiko errespetu handia erakutsi dute: isiltasuna mantentzea errespetatu da, klaseko argibideak zintzo jarraitu dituzte eta ikaskideen burutzearekiko errespetua eta onarpena erakutsi dute. Orohar, beraz, ikasle guztien parte hartze aktiboan aurreratzea egon dela ikusi dugu, eta amaieran, emaitza nahiko positiboak jaso ditugu saio didaktiko hauetatik. Alde batetik, esanguratsua da noizbehinka batera lan egin behar izateak (binaka egindako saioan, bata besteari ebaluatzean...) efektu oso positiboak izan dituela ikasleengan, elkarrekintza horrek ariketa bat burutzerako garaian segurtasun eta norberarekiko konfiantza handiagoa eman diela nabaritu baitugu, bereziki aurretik inolako esperientziarik izan ez duten ikasleetan.

Bestalde, oso positiboa den aspektu bat garbi atera dugu: saioz saio ariketak hobeto egiteko gai sentitu dira, eta horrek euren autoestimua eta euren burua hobetzeko irrika areagotzea eragin du. Izan ere, ikasle askok Yogarekin jarraitzeko desioa dutela esan digute, bereziki posturak hobetzen jarraitu nahi dutelako, zeinak, modu inkontzientean, euren gorputz-jarreraren ezagutzan lagunduko duen. Azkenik, oso adierazgarria egin zaigu ikasle gehienek Yoga euren bizitzarako lagungarria ikusten dutela jakitea; klaseko 26 ikasleetatik bakarrik zazpi esan dute ezetz, hobeto sentitzen direla beste motatako jarduera fisiko zein kirolaren bat egiten. Dena den, gehienek Yogaren onurak ezagutu eta ikasi dituztela erantzun dute. Izan ere, ikasleen gogo-aldartean emaitza positiboak izan dituela konturatu gara: Yoga izan duten egunetan lasaiago nabaritu ditugu egunean zehar, diziplina handiagoa erakutsi dute eta gauzak egiteko gogotsuago agertu dira. Hortaz, Yogak ikaslearen jarreraren, arretaren eta errendimenduan benetako inpaktu eta eragin positiboa duela behatu dugu.

## 2.blokea: Kulturen arteko zubiak eraikiz

Yogaren jatorriak eskainitako gaiak hainbat motatako jarduerak aurrera eramateko aukera eman digu, baita kultura hinduan erabat murgiltzeko ere. Ikasleek beraien ekintzetan izandako parte hartze aktiboaren bitartez beste kultura baten inguruan ikasteko estrategia egokia izan delakoan gaude, alegia interes eta gogo handia erakutsi baitute. Gaia kokatzeko bilera, ordea, uste baino zailagoa izan da bideratzen, ustekabeen harrapatu baitie kultura ezberdinen arteko harremanari buruz hitz egiteak, kultura zehatz baten inguruan baino (kulturak horrela jorratzen baitituzte

normalean, haien artean inolako erlaziorik egin gabe). Dena den, Indiako kultura eta haien kulturaren artean antzekotasunak eta ezberdintasunak bilatzeko ez dute zailtasun handirik izan, eta nahiko interesgarria izan da nola kultura hindua Irlandakora ekartzen hasi garen heinean, herrialde ezberdinetik datozen pertsona ezagunen arteko familien osaketari buruz hitz egiten amaitu dugun. Hori aprobetxatuta, pertsona horiek herrialde berrian egin behar izandako egokitzapenean bizi izan duten egoera analizatzeko eskatu zaienean, ez dute ezer negatiborik aurkitu. Are gehiago, klasean bertan badira egoera horretan egon diren ikasleak, baina agerian geratu da inoiz ez diotela erreparatu herrialde batetik bestera bizitzera pasatzeak gure jokabidean eragina izan ditzaketen sentimenduei. Hori, bestalde, horren inguruan kontziente izateko oso gazteak direla konturatzeko balio izan zaigu.

Aurreko ideia jatorri euskalduna duen ikaslearen amak baieztatzen digu, zeinak 14 urte beherako haurrek duten egokitzeko gaitasun ikaragarriari buruz hitz egin digun. Dena den, ama honek oso argi utzi digu, betiere gurasoak etxe-aldaketa horrekin eroso sentitzen badira eta giroa ona izaten laguntzen badute, aspektu hauek erabakigarriak izango direla haurra ere leku berrian eroso sentitzeko. 14 urte gorako gazteen egoera, aldiz, heldutasun handiagoa erakusten duten heinean, ezberdina dela onartzen du, noiz identitate propio baten eta besteen onarpenaren bila hasten diren, baita euren interesei begira aritu ere. Hala eta guztiz ere, azpimarratzekoa da bere semearengan TK-CSarekin lotura duen aldaketa nabariak behatu izan dituela, baita Espainiara joan eta bueltatu den bakoitzean ere. Haurra bere ohitura aldaketaz kontziente ez den arren, etxe-aldaketa bakoitzean bere amak jateko moduan, besteen gauzak zaintzeko eta besteekin hitz egiteko eran, txukuntasunean, eta bestelakoetan aldaerak ikusi ditu. Horrek, beraz, baieztatu egiten du haurrek ere TK-CSren inpaktu edota eragina izaten dutela, nahiz eta horretaz kontziente ez izan.

Gainontzeko jarduerekin jarraituz, lortutako emaitzak oso positiboak izan dira, eta amaierako produktuak oso adierazgarriak (ikusitako eranskinak 4). Gela kultura hinduaz apaintzeko eta landan elementu natural ezberdinekin egindako mandalak eratzeko jarduerak sormen handiko elkarlan baten ondorioz emaitza oso politak atera dira. Urmargo marrazketak, bestetik, ikasleen lan indibiduala behatzeko balio izan zaigun, bakoitzak duen potentzialtasuna ikusita. Ahalmen sortzaile hau, beharbada, Steiner eskola izatearen abantaila izango da, ikasle oso artistikoak baitira. Bestalde, taldean lan egitea erabakigarria izan da jarduera bakoitzeko helburuak lortzeko bidean, elkar eraginda eta lagunduta aritu baitira une oro. Ordezkoak izan diren ikasleek ondo burutu dute haien erantzukizuna, taldekide guztien erabakiak kontutan hartuta eta

sortutako gatazka ezberdinen aurrean konponbidea emateko gaitasuna erakutsi baitute. Modu berean, taldekideen arteko komunikazioa eta koordinazioa oso ona izan da, nahiz eta uneak izan dira non taldeen artean lehiakortasun txiki bat nabaritu dugun. Mandalak egiteko egunean, adibidez, talde batek beste bati erabilitako elementuak kopiatu izana leporatu zion, eta haien artean hitz egiteko modua ez zen oso ona izan. Hala eta guztiz ere, taldekideen artean denen integrazioa bermatu dela ohartu dugu. Ez dugu inolako bazterketarik behatu, ikasteko zailtasunak dituzten ikasleak barne, oso integratuta daudela ikusi dugu.

Azkenik, jarduera bakoitzak zeharkako moduan landu duen bi kulturen arteko harremanaren emaitzak oso esanguratsuak dira. Haiei esker, Adivasiyen kulturarekin sortutako kontaktua positiboa izan dela esan behar dugu. Honen inguruan inolako ezagutzarik ez izateak, ikasleengan are eta eragin handiagoa izan duelakoan gaude, izan ere, ezagutzen ez duten kultura berri bati gerturatzeko aukera eman diegun aldera, euren eguneroko zenbait aspektuekin identifikatuta sentitu direla ikusi dugu (Green School taldea). Bestalde, martxoaren 15ean mundu osoko ikasleak kalera atera ginenean ere gogoratu dugu, aldaketa klimatikoari aurre egiteko eskatuta, alegia Adivasiek hasitako borrokarekin jarraitu behar dugulako ondorioa aterata.

### 3.blokea: mundu-jolasak eta joko-jolas kooperatiboak

Mundu-jolasak eta joko-jolas kooperatiboak hautabide ludiko oso egokiak izan dira. Ikasleek guztiak oso erakargarriak eta dibertigarriak izan direla adierazi digute, eta hiru bloketatik gehien gozatu dutena. Hala eta guztiz ere, azpimarratzekoa da atazak elkarlanean egiteko ohitura falta nabaritu dela, eta horren adibidea da, bestek beste, zorua soilik eskuekin ukitu behar izan duten desafioa, non harrigarria izan den nola ikasle guztiak ziztu bizian banaka aritu diren norberaren estrategia aproposena bilatzeko, gainontzekoak kontutan izan gabe. Taldekideen laguntza ezinbestekoa izan daitekeela adierazi diegunean, binaka, hirunaka edota talde oso txikietan estrategien bila aritu dira, denen elkarlana erabakigarria dela ikusi gabe. Azkenean eman behar izan diegun aholkuei esker, ikasle batek guztien kooperazioaren ideia harrapatu eta taldea gidatzen jarri da jarraitu dioten beste ikasle batzuen laguntzaren bitartez. Aipatu behar dugu erronkarik zailena iruditu zaiela, baina agerian geratu da hasieran elkarlanean aritzeko ideia ez zaiela atera, komunikazio falta nabarmendu dela eta bakoitza berarengan pentsatu duela. Gainerakoetan, erronkaz erronka elkarlanean jarduteko garrantzia balioetsi dute. Bestalde, errelebo kooperatiboetan talde bakoitzeko kapitain bat egotea oso lagungarria izan da talde bakoitzaren ordena mantentzeko eta zalantzak zituzten kideei argibideak emateko unean. Erreleboz errelebo gogo

handiagoa erakutsi dute, eta elkarlana gero eta handiagoa ere bai. Are gehiago, talde konkretu batek hartutako estrategia azpimarragarria da oso: abesti baten moduko bat erabili dute baloia haien artean erritmikoki pasatzeko eta aurrera egiteko: “*Goitik, behetik, goitik, behetik... korrika!*”. Izan ere, hori izan da baloratu dugun funtsezko aspektua: talde bezala lan egiteko gaitasuna erakutsi, irabaztea edo galtzea baino.

Joko-jolas hauen laguntzaz, arazo baten aurrean talde osoaren elkarlana funtsezkoa dela ikasi ahal dutelakoan gaude. Halaber, komunikazioa erraztu eta taldea aholkatzen duen ikasle bat edo gehiago izatea (lider modukoak) oso lagungarriak izan daitezkeela ikusi dugu, baita haiek ere. Laburbilduz, guztiak batera indartsuagoak eta eraginkorragoak izan daitezkeela agerian jarri da, eta elkarlana eta laguntasuna edozein momentutan baliagarriak direla. Bi kulturen arteko zubi psikologiko bat eraikitzen saiatu garen heinean, munduko kulturak errespetatzen dituztela ikusi dugu, eta jarduera hauei esker eskola honetan kulturartekotasunerantz aurrerapauso bat egin dugula uste dugu.

## **6. ONDORIOAK**

Lehenik eta behin, esan beharra dago Irlandako Steiner eskolako 3. eta 4. mailan Indiari dagokion proiektua diseinatu, martxan jarri eta ebaluazioa egiteak erronka handia suposatu duela. Ez soilik praktika ingelesez bideratu behar izatea, baina klaseko 26 ikasleek dakartzaten “motxilekin” borrokatzea zaila egin da batzuetan. Hala eta guztiz ere, esperientzia oso aberasgarria eta suspergarria izan da, bereziki emaitza eta ondorioei erreparatuz gero.

Atera dezakegun ondorio nabarmenena da, kulturartekotasunak eskainitako aberasgarritasunaren ikuspuntutik, beste herrialde batean jaiotako jarduerak modu berritzaile batean lantzea ikasleek beste kultura batekiko interesa piztu dezakeen esperientzia oso positiboa izan daitekeela. Izan ere, programazioaren lehenengo bi egunetan gaiarekiko harridura eta nahasiak egon diren arren, joko-jolasak eta dinamika ezberdinak sartu eta haien konfiantza areagotu dugun heinean, ikasleen jarrera gero eta harkorragoa izatea eta gaiarekiko interesa areagotzea lortu dugu.

Planteatutako helburu eta hipotesien ardatz nagusia izan den Yogari dagokionez, esan beharra dago nahiz eta bere saio didaktikoen bitartez kulturartekotasuna bera landu ez dugun, honek bere jatorriko kultura sakon ezagutzeko aukera eman digula, zeinak Indiako Adivasien kultura guregana ekarri eta bi kulturen artean kontaktu aberasgarri eta positibo bat sortzea eragin duen. Alde batetik, kultura

txiki batean jaiotako diziplina nola munduan hedatu eta globala izatera heldu den ere ikasi dugu. Bestetik, Yoga umeen egunerokotasunean sartu eta, hala eguneroko presio eta tentsioei aurre egiteko nola norberaren autoezagutzan laguntzeko erraminta gisa izan dugu, adin txikikoekin ere inpaktu positiboa izan dezakeela agerian utzita. Halaber, hiru astetako programazio batekin eskolan dauden TK-CS kasuei dagokien emaitzak adierazgarriak izatea zaila den arren, ebaluazioa oso ona izan da, eta ikasleek gero eta hobeto moldatu eta sentitu direla ikusi dugu, programazioaren eduki guztiekin oso pozik agertu baitira.

Bestalde, gaiarekin erlazionaturiko jarduerak kultura irlandarraren eta hinduaren artean zubi psikologiko bat sortzeko balio izan zaizkigu. Modu honetan, Adivasiek gaur egunean utzitako aztarnak aintzat hartzeko aukera eskaini zaie ikasleei, beraien kulturarekin sortutako kontaktua aberasgarria eta adierazgarria izanik. Hori dela eta, agerian geratu da Yoga eta bere jatorria Kulturartekotasunerako Konpetentzia lantzeko proposamen oso baliagarria eta egokia, eta, era berean, berritzailea eta interesgarria izan daitekeela. Are gehiago, azken momentuan barneratutako mundu- eta jokojolasek indar handia hartu dute proiektuan, zeintzuk ikasleak eskolan hobeto integratzean eta taldearen parte sentitzean lagundu duten, harremanak sustatzeko baliabide bikainak baitira, baita ondo pasatzeko tresna hezigarri apartak ere.

Laburbilduz, Yogaren bitartez egindako esku-hartzea oso positiboa dela baieztatu dugu. Hala ere, hezkuntza sistemak kulturartekotasun erronken aurrean benetako esku-hartzea egiteko garaia dela uste dugu, eta kultura berrian egokitzen ari diren haurrei gertuko jarraipena egitea funtsezkoa dela diogu, alegia TK-CS hori edozein momentutan gaiztotzea saihesteko xedearekin. Honekin batera, aipatu beharrekoa da, etorkizunerako proposamen gisa, proiektu hau ikasturte oso batean aurrera eramateko oso egokia izan daitekeela. Izan ere, ikasleak egun berri batekin bat egiteko estrategia egokia dela behatu dugun heinean, eskolek ikasturte osoan zehar bideratu dezaketen dinamika polita eta interesgarria izan daitekeela uste dugu. Izan ere, TK-CS kasuetan ez ezik, beste motatako arazoetan ere lagungarria izan daitekeen esku-hartzea da (haurren estresean, ondo arnasten ikastea, etab.), eta norberaren irudiaren bertsio hobeto bat bilatzen saiatzea ere edozeinentzako onuragarria delakoan gaude.

## 7. ERREFERENTZIAK

- Achotegui, J. (2004). Emigrar en situación extrema: el Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Norte de Salud Mental*, 21, 39-52.
- Agirre, R. (2003). *Yoga eta erlajazioa*. Monitore eta irakasleentzako fitxa didaktikoak. Debarroko Euskara eta Kirol Zerbitzuak.
- Alegre, M. A. eta Subirats, J. (2007). Educación e Inmigración: Nuevos retos para España en una perspectiva comparada. Centro de Investigaciones Sociológicas. Madrid.
- Alsina, M.R. (1999). La comunicación intercultural. *Portal de la comunicación*, 1-11. <http://www.portalcomunicacion.com/download/1.pdf> -tik jasota.
- Aneas, A. (2005). Competencia intercultural: efectos e implicaciones para la ciudadanía. *Revista Iberoamericana de Educación*. 25.
- Apple, M., Tadeu da Silva, T. eta Gentili, P. (1997). Descolonizar el Currículo: estrategias para una pedagogía crítica. *Cultura, política y currículo (Ensayos sobre la crisis de la escuela pública)*. Lozada: Buenos Aires.
- Arregi-Orue, Joseba. (2011). La larga y desigual lucha de los pueblos indígenas contra el cambio climático.
- Battiste, M. (2005). Indigenous Knowledge: Foundations for First Nations. *Journal on the World Wide Web*. <https://www2.viu.ca/integratedplanning/documents/IndegenousKnowledgePaperbyMarieBattistecopy.pdf> -tik jasota.
- Bennett, M.J. (1993). Towards Ethnorelativism: A developmental model of intercultural sensitivity. In R.M. Paige (Ed.) *Education for the intercultural experience*. Yarmouth, ME: Intercultural Press.
- Bhengra, R., Bijoy, C.R. eta Luithui, S. (1999). *The Adivasis of India*. An MRG International Report. Minority Rights Group, 4-8.
- Bijoy, C. (2003). *The Adivasis of India: A history of discrimination, conflict, and resistance*. Delhi: Core Committee of the All India Coordinating Forum of Adivasis. <http://www.pucl.org/Topics/Dalit-tribal/2003/adviasi.htm> -tik jasota.

- Brenda (2018). El Choque Cultural: Fases y etapas. *Inteligencia Cultural*.  
<http://www.icultural.es/choque-cultural-fases-etapas-y-sintomas/> -tik jasota.
- Boucard, C.C. (2017). Cómo Cultivar Valores Éticos a través de la Práctica del Yoga. *Revista de Psicoterapia*, 28(107), 143-154.
- Cuevas, R., Fernández, J.G. & Pastor, J.C. (2009). Educación física y educación intercultural: análisis y propuestas. ENSAYOS, *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 24, 15-23.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3282837> -tik jasota.
- Das, B. (2003). Globalization and emerging opportunities for indigenous cultures. Mumbai: ICCS.
- Egner, E. eta Dillon, E. (2017). Managing Cultural Fatigue. <http://kumamotojet.com/documents/ManagingCulturalFatigueHandout.pdf> -tik jasota.
- Ferreira-Vorkapic, C. eta Rangé, B. (2010). Mente Alerta, Mente Tranquila: ¿Constituye el yoga una intervención terapéutica consistente para los trastornos de ansiedad? *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XIX (3), 211-220.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4264625> -tik jasota.
- Flores, R. eta Zamora, J.D. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria. *Revista Educación*, 33 (1), 133-143. <http://www.redalyc.org/html/440/44015082008/> -tik jasota.
- Flores, G., Prat, M. eta Soler, S. (2014). La voz del profesorado de Educación Física sobre su formación académica ante la realidad multicultural: análisis de la situación y propuestas de mejora. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17 (2), 183-199.  
<http://revistas.um.es/reifop/article/view/183> -tik jasota.
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Canas, A. J., Rosado, A. eta Länger, A. I. (2016). Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: Un estudio controlado. *Revista de Psicodidáctica*, 21 (1), XX-XX.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5295477> -tik jasota.
- Guanipa, C. (1997). El Choque Cultural. *Amigos*.



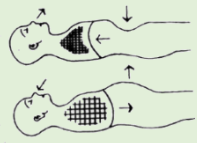

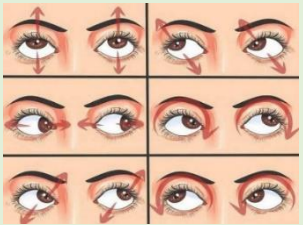


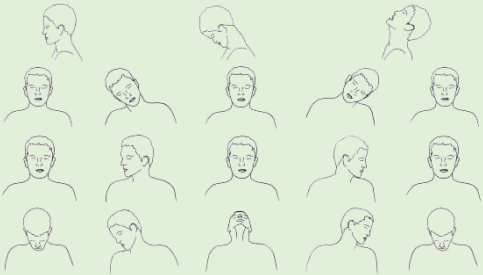




- Hernández, N. (2012). El choque intracultural en español. Perspectivas desde la formación de profesores de E/LE. *Porta Linguarum*, 22, 109-126. [http://www.ugr.es/~portalin/articulos/PL\\_numero22/8%20%20NATIVIDAD%20Hernandez.pdf](http://www.ugr.es/~portalin/articulos/PL_numero22/8%20%20NATIVIDAD%20Hernandez.pdf) -tik jasota.
- Heziberri. (2020). Hezkuntza eredu pedagogikoaren esparrua. [http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri\\_2020/eu\\_heziberr/adjuntos/Heziberri\\_2020\\_e.pdf](http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/heziberri_2020/eu_heziberr/adjuntos/Heziberri_2020_e.pdf) -tik jasota.
- Lahoza, L. I. (2012). Yoga para niños: beneficios, metodología y aplicación práctica. *Revista Arista Digital*, 25, 10-19. [http://afapna.es/web/aristadigital/archivos\\_revista/2012\\_octubre\\_2.pdf](http://afapna.es/web/aristadigital/archivos_revista/2012_octubre_2.pdf) -tik jasota.
- López, V., Pérez, A. eta Monjas, R. (2007). La atención a la diversidad en el área de Educación Física. La integración del alumnado con Necesidades Educativas Específicas, especialmente el alumnado inmigrante y de minorías étnicas. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 106. <http://efdeportes.com/efd106/la-atencion-a-la-diversidad-en-educacion-fisica.htm> -tik jasota.
- Iñiguez de Nanclares, J. (2016). *Pueblos indígenas de Asia: Los adivasis de la India como caso para la educación intercultural en Educación Infantil*. Trabajo Fin de Grado. Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea: Hezkuntza eta Kirol Fakultatea.
- Majumdar, R. C. eta Pusalker, A. D. (1951). *The history and culture of the indian people*, volumen I, «The vedic age». Bombay: Bharatiya Vidya Bhavan.
- Morin, E. (2000). *Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur*. Paidós Ibérica: Seuil, Paris.
- Mundos Diferentes. (2018). *Adaptación intercultural: Choque cultural: ¿cómo es y cómo superarlo?*
- Munshi, I. (2013). *The Adivasi Question*. Issues of Land, Forest and Livelihood. Readings on the economy, polity and society. Orient Blackswan, 1-25. <https://www.exoticindiaart.com/book/details/adivasi-question-issues-of-land-forest-and-livelihood-NAI357/> -tik jasota.

- Masson-Orsel, P. (1957). La India antigua y su civilización, Col. La Evolución de la Humanidad, t. 31, UTEHA, México, D.F., pp. 68-73.
- Ottawa, M. eta laguntzaileak (2017). Culture shock. *Wikipedia, the free encyclopedia*. [https://en.wikipedia.org/wiki/Culture\\_shock?oldid=791272008](https://en.wikipedia.org/wiki/Culture_shock?oldid=791272008) -tik jasota.
- Pacheco, R. (2017). *Yoga para niños adolescentes*. VII Congreso Internacional de Ciencias del Movimiento Humano. Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, 79-82.
- Rodríguez, H., Gallego, B., Sansó, C., Navarro, J., Velicias, M. eta Lago, M. (2011). La educación intercultural en los centros escolares españoles. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14 (1), 101-112. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3678774> -tik jasota.
- Sáez, R. (2006). La educación intercultural. Universidad Complutense de Madrid. *Revista de Educación*, 339, 859-881. <http://www.revistaeducacion.mec.es/re339/re339a37.pdf> -tik jasota.
- Stier, J. (2003) Internationalization, ethnic diversity and the acquisition of inter-cultural competencies. *Journal for Intercultural Education*, 14.
- Vargas, K. (2008). Las dificultades en la definición de la diversidad cultural. *Diversidad cultural: revisión de conceptos y estrategias*. Prácticas profesionales realizadas en el Gabinet Tècnic del Departament de Cultura i Mitjans de Comunicació de la Generalitat de Catalunya, 7-17. [http://cultura.gencat.cat/web/.content/sscc/gt/arxiu\\_gt/diversidad\\_cultural\\_conceptos\\_estrategias.pdf](http://cultura.gencat.cat/web/.content/sscc/gt/arxiu_gt/diversidad_cultural_conceptos_estrategias.pdf) -tik jasota.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. eta Kabat-Zinn, J. (2007). *The Mindfull Way through Depression: freeing yourself from chronic unhappiness*. New York: Guilford Press.

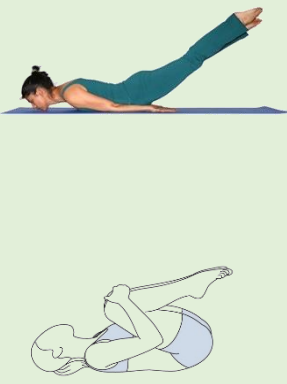

## 8. ERANSKINAK


### 8.1. Eranskin 1. Yogako saio didaktikoak


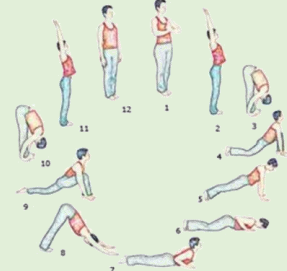




<b>Saioa:</b> 1 <b>Iraupena:</b> 45'	<b>Maila:</b> 3. eta 4. mailak	<b>Tokia:</b> Landa eremuan. Belarrean esterillak jarri.	<b>Ikasle kopurua:</b> 25 inguru
<b>Landutako kompetentziak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Proposamen ezberdinetan modu aktiboan eta adeitsuan parte hartzea, norberaren gorputzaren errealitatea eta gainontzekoena balioetsita eta onartuta.</li> <li>Erlaxazio- eta arnasketa oinarriko teknikak ezagutzea eta esperimendatzea, norberaren gorputza kontrolatzeko eta egoera desberdinetan aplikatuak izateko.</li> <li>Egoera desberdinetan posturaren kontrol zuzena era kontzientean aplikatzea.</li> <li>Gorputz adierazpenerako jardueren garapenerako ingurune hurbilaren aukeren ezagueria izatea.</li> </ul>			
<b>Edukiak:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gorputzaren dimentsioaren autorregulazioa.</li> <li>Emozioen autorregulazioa.</li> <li>Erlaxazio- eta arnasketa teknika eta metodoen aplikazioa, euren erabilera eguneroko bizitzan balioetsita.</li> <li>Talde lankidetzan kooperazioa eta laguntasuna bermatzea.</li> </ul>			
<b>Materiala:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eskolako esterillak.</li> </ul>			
<b>Deskribapena</b>		<b>Denbora</b>	<b>Adierazpen grafikoak</b>
<b>Praktikaren hasiera eta argibideak</b>			
Yogaren inguruan duten aurre-ezagutza jakiteko hasierako ebaluazio bat egingo da ahozko galderen bitartez. Bestalde, norbera erlaxatzeko daukan estrategia azaltzeko aukera eskainiko da.		10'	
<b>Zati nagusia</b>			
<b>Hasierako erlaxazioa:</b> Savasana erlaxazio jarrerarekin hasiko gara, gora begira eta begiak itxita. Arnasketa diafragmatikoa landuko dugu. Eskuak sabelaren gainean ditugula arnasa hartzerakoan eskuak gorantz datozela sentitu. Arnasa botatzerakoan eskuak beheara egin behar dute. Ondoren, eseritako posturan jarriko gara, hankak gurutzatuta, bizkarra zuzen, eskuak Chin Mudran eta begiak itxita (jostuna). Arnasa sudurretik hartuko dugu eta bete egingo gara globoak izango bagina bezala, ondoren, astiro-astiro, arnasa sudurretik botatzeko. Hiru aldiz errepikatu ostean, OM mantra hirutan abestuko dugu, norberaren barnean egiten duen bibrazioari erreparatuta. Jarraian, <i>Gajananam</i> mantra abestuko dugu, Ganesha jainkoari bizitzako oztopoak gainditzeko babes ematea eskatuko diogularik. <p>“Om Gajananam Bhoota Ganaadi Sevitam Kapittha Jambuu phalasaara bhakshitam Umaasutam Shoka Vinaasha kaaranam Namaami Vighneshwara paada pankajam”</p>		10'	  
<b>Begietarako ariketa (Ordularia):</b> Eseritako posizioa mantenduz, begiak indartzeko eta erlaxatzeko ariketa burutuko da. Gure		2'	

<p>aurrealdean ordulari handi bat dagoela imajinatuz, begiak bere zenbaki ezberdinetara eramango ditugu 12 zenbakiarekin hasita, eta arnas erritmoa lasaia izanda. Norabide batean zein bestean errepikatuko dugu. Begiek egindako tentsioa nabaritzea ezinbestekoa da. Bukatzean begiak itxi eta atsedena hartuko dugu.</p> <p><b>Leporako ariketa (Zortzia):</b> Eseritako posizioan, lepoko tentsioa askatzeko, gure aurrean zortzi bat etzanda dagoela imajinatuko dugu. Burua zortzi hori idazten ariko bagina bezala mugituko dugu, astiro. Lehenengo alde batera, eta gero bestera. Aurrera-atzera eta alboetara egindako mugimenduak ere egingo ditugu, arnas erritmoarekin koordinatuta.</p> <p><u>Asanak</u></p> <p><b>Pintza jarrera (Paschimottanasana):</b> lurrean eserita, hanka biak elkartuta eta aurrerantz luzatuta daudela, arnasa hartzerakoan besoak gorantz jasoko ditugu, besoak eta gorputzenborra luzatuta. Arnasa botatzerakoan aldaka tolestu eta enborra eta besoak hanketara eramango ditugu. Orkatila ingurutik hankak helduta gorputzari aurrera egiten lagunduko diogu, eta topera iristerakoan, poliki-poliki burua jaitsiko dugu.</p> <p><b>Nagiak ateratzen ari den katua jarrera (Marjariasana):</b> belauniko, "lau hanken" gainean, belaunak eta eskuak aldakaren eta sorbalden besteko zabaleran kokatuko ditugu, hurrenez hurren. Arnasa botatzerakoan burua jaitsi eta bizkarrezurra gorantz eramango dugu. Aldiz, arnasa hartzerakoan burua jaso, torax aldea zabaldu eta gerria jaitsiko dugu, ipurdia tente utzita. Bi posizioetan 10 segundo egongo gara. Ondoren, batetik bestera pasatzen arituko gara, gelditu gabe, norberaren gustura erritmoa azkartuz. Bi mugimendua aldakatik hasten dutela ziurtatzeko, binaka jarri eta bata besteari ebaluatuko diote, ondo egiten dutela behatuz.</p> <p><b>Erbi jarrera (Shashankasana):</b> belauniko, oinak elkartuta eta orpoak alboetarantz erortzen utzita, orpoen gainean jasarriko gara, eta enborra izterrerantz tolestuko dugu, bekokia lurrean jarrita. Besoak atzerantz eramango ditugu, eta arnas botatze bakoitzarekin gorputzari erortzen utziko diogu gero eta gehiago, norberarengandik hurbilago sentituz.</p>	<p>3'</p> <p>10'</p>	   
<b>Lasaitasunera bueltatzea</b>		
<p><b>Amaierako erlaxazioa (Hodeia):</b> Savasana jarreran, arnasa astiro hartu eta bota sudurretik. Gorputzeko atal guztiak zatika erlaxatuz joango gara, oinetatik hasita, gorantz jarraituta. Atal bakoitzean arreta jarri eta lasaitzeko agindua emango diogu. Behin gorputza tentsiorik gabe dugunean, irudi lasaigarriak eta erlaxatzaileak dituen ipuina kontaktuko dugu: hodei bat gara.</p>	<p>10'</p>	


YOGAKO SAIO DIDAKTIKOA			
<b>Saioa:</b> 2 <b>Iraupena:</b> 45'	<b>Maila:</b> 3. eta 4. mailak	<b>Tokia:</b> Mol an Óige eskolako gelan. Lurrean esterillak jarri.	<b>Ikasle kopurua:</b> 25 inguru
<b>Landutako kompetentziak:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Proposamen ezberdinetan modu aktiboan eta adeitsuan parte hartzea, norberaren gorputzaren errealitatea eta gainontzekoena balioetsita eta onartuta.</li> <li>Erlaxazio- eta arnasketa oinarrizko teknikak ezagutzea eta esperimendatzea, norberaren gorputza kontrolatzeko eta egoera desberdinetan aplikatuak izateko.</li> <li>Egoera desberdinetan posturaren kontrol zuzena era kontzientean aplikatzea.</li> </ul>			
<b>Edukiak:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gorputzaren dimentsioaren autorregulazioa.</li> <li>Emozioen autorregulazioa.</li> <li>Erlaxazio- eta arnasketa teknika eta metodoen aplikazioa, euren erabilera eguneroko bizitzan balioetsita.</li> <li>Talde lankidetzan kooperazioa eta laguntasuna bermatzea.</li> </ul>			
<b>Materiala:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Eskolako esterillak.</li> <li>Musika-ekipoa (musika lasaigarria).</li> </ul>			
Deskribapena	Denbora	Adierazpen grafikoa	
<b>Beroketa</b>			
<b>Hasierako erlaxazioa:</b> Savasana erlaxazio jarreran, arnasketa diafragmatikoa landuko dugu puxika bat garela imajinatuta. Puxika 10 aldiz puztu eta hustuko dugu. Jostuna jarreran bularreko arnasketa landuko dugu. Eskuak bularrean jarri eta ohartu arnasa sudurretik hartzerakoan bularra zabaldu egiten dela (eskuak urrundu), eta aldiz, botatzerakoan, itxi (eskuak hurbildu). OM mantra hirutan egin eta <i>Gajananam</i> mantra abestuko dugu.	10'		
<b>Zati nagusia</b>			
<b>Arnasketa osoa (Yogien arnasketa) eta arnasketa osoa errententzioarekin:</b> jostun jarreran, biriak ahal bezainbeste hustuko ditugu, jarraian, arnasa astiro hartzeko; lehendabizi sabelaldea, ondoren saihets aldea, eta azkenik, lepautaien ingurua. Arnasa botatzeko, ordea, goiko aldea hustuko dugu lehenengo, gero erdi aldekoa, eta bukatzeko beheko aldea. 15 alditan errepikatu ostean, arnasa hartze osoa egingo dugu, eta jarraian biriketan eutsi 4-5 segundotan, hots, errententzioarekin. Ondoren, arnasa poliki-poliki botako dugu. 10 aldiz gauzatuko dugu.	5'		
<b>Eguzkiari agurra (Surya namaskar):</b> talde txikietan sekuentziario hau osatzen dituzten mugimenduak pentsatu eta besteen aurrean aurkeztea proposatuko zaie.	10'		
<u>Asanak</u>	10'		
<b>Kobra jarrera (Bhujangasana):</b> beheara begira etzanda, eskuak bularraren aldamenearan daudela, arnasa hartzerakoan bizkarraudean indarra egin eta poliki burua eta enborra jasoko ditugu. Topera iritsitakoan, bizkarra erlaxatu eta bertan eutsi egingo diogu. Segundo batzuk			

<p>jarrera mantendu ondoren, jaitsi eta etzan. Ziklo bera hirutan errepikatuko dugu.</p> <p><b>Matxinsalto jarrera (Shalabhasana):</b> behera begira etzanda, kokotsa lurrean jarrita, besoak gorputzaren azpian jarriko ditugu luze. Arnasa hartu eta une horretan ukabilekin eta besoekin lurraren kontra indarra eginez, eta ipurmasailak uzurtuz, hanka biak elkartuta eta luzatuta jasoko ditugu, norberak ahal duen beste. Arnasa botatzerakoan hankak astiro jaitsiko ditugu, eta ziklo guztia 6 alditan errepikatuko dugu.</p> <p><b>Umeki jarrera (Apanasana):</b> lurrean etzanda, hankak tolestu eta belaunei helduko gara, bularrerantz erakarrita. Ahal izanez gero, belaunak besarkatuko ditugu. Ondoren, postura horretan kulunkatuko gara, alde batera eta bestera.</p>		
<b>Lasaitasunera bueltatzea</b>		
<p><b>Amaierako erlaxazioa (Tshalupa):</b> Savasana jarreraren, gorputzeko atal guztiak zatika erlaxatuko ditugu, eta irudi lasaigarriak eta erlaxatzaileak dituen ipuina kontatuko dugu: txalupa batean etzanda gaudela.</p>	10'	

<b>YOGAKO SAIO DIDAKTIKOA</b>			
<p><b>Saioa:</b> 3 <b>Iraupena:</b> 45'</p>	<p><b>Maila:</b> 3. eta 4. mailak</p>	<p><b>Tokia:</b> Landa eremuan. Belarrean esterillak jarri.</p>	<p><b>Ikasle kopurua:</b> 25 inguru</p>
<p><b>Landutako kompetentziak:</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposamen ezberdinetan modu aktiboan eta adeitsuan parte hartzea, norberaren gorputzaren errealitatea eta gainontzekoena balioetsita eta onartuta.</li> <li>• Erlaxazio- eta arnasketa oinarriko teknikak ezagutzea eta esperimentatzea, norberaren gorputza kontrolatzeko eta egoera desberdinetan aplikatuak izateko.</li> <li>• Egoera desberdinetan posturaren kontrol zuzena era kontzientean aplikatzea.</li> <li>• Gorputz adierazpenerako jardueren garapenerako ingurune hurbilaren aukeren ezaguera izatea.</li> </ul>			
<p><b>Edukiak:</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gorputzaren dimentsioaren autorregulazioa.</li> <li>• Emozioen autorregulazioa.</li> <li>• Erlaxazio- eta arnasketa teknika eta metodoen aplikazioa, euren erabilera eguneroko bizitzan balioetsita.</li> </ul>			
<p><b>Materiala:</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eskolako esterillak.</li> </ul>			
<b>Deskribapena</b>	<b>Denbora</b>	<b>Adierazpen grafikoa</b>	
<b>Beroketa</b>			
<p><b>Hasierako erlaxazioa:</b> Savasana erlaxazio jarreraren, arnasketa diafragmatikoa landuko dugu. Jostuna jarreraren, ordea, Yogien arnasketa egingo dugu. Ondoren, OM mantra hirutan egin eta <i>Gajananam</i> mantra abestuko dugu.</p>	7'		

Zati nagusia		
<p><b>Nadien garbiketa (Nadi Sodhana):</b> Nerbio-sistema orekatzeko ariketa egingo dugu jostun jarreran, eskubiko eskua Vishnu Mudran eta ezkerrekoa Chin Mudran jarrita, begiak itxita. Airea ezkerreko sudur zulotik hartuko dugu, eskuineko sudur zuloa hatz lodiarekin ixten dugun bitartean. Airea bota, ordea, eskuineko zulotik egingo da, ezkerrekoa hatz nagiarekin itxita dugula. Jarraian, arnasa eskuineko zulotik hartu beharko da, eta ezkerretik bota. Horrela etengabe arituko gara, hots, arnasa hartu aurreko ekinaldian airea bota duen sudur zulotik.</p>	5'	
<p><b>Eguzkiari agurra (Surya namaskar):</b> sekuentziazio osoa osatzen dituzten mugimenduak aurkeztuko zaizkie, ondoren banan-banan praktikatzeko.</p>	8'	
<p><u>Asanak</u></p> <p><b>Hanken altxaketa:</b> arnasketarekin lagunduta, hankak txandakatuta gora eramango dituzte ondo luzatuta, sabelaldeko muskuluen bitartez lagunduko direlarik. Hanka bakoitzarekin 10 aldiz egingo dute berdina, eta ondoren, biak batera igotzen saiatuko dira beste 10 alditan. Ariketa honek hurrengo asana egiteko prestatzen gaituela azalduko zaie.</p>	15'	
<p><b>Kandela jarrera (Sarvangasana):</b> etzanda gora begira, hankak elkartuta, besoak gorputzaren alboetan, eskuen laguntasunarekin eta sabeleko giharren indarra erabiliz, hankak atzera eta gora eraman beharko dira, aldaka eta bizkarra goruntz jasotzen ditugun bitartean. Jarraian, eskuak gerrian jarri eta gorputza eta hankak ahalik eta zuzenen jartzen saiatuko gara.</p>		
<p><b>Golde jarrera (Halasana):</b> kandela posiziotik, hanka bat atzerantz eta lurrerrantz luzatuko dugu, gero bueltatu eta bestearekin berdina egiteko. Jarraian, biek in errepikatuko dugu, baina posizioa minutu batez mantenduko dugu, hankak lurrean daudela. Jarrera desegiteko hankak poliki jaitsiko ditugu, luze-luze daudela.</p>		
<p><b>Arrain jarrera (Matsyasana):</b> gora begira etzanda, hankak elkartuta eta besoak luzatuta daudela, eskuak ipurmasailen azpian sartu eta ukondoak elkarrengandik ahalik eta hurbilen jarriko ditugu. Besurreak lurrean jarrita, arnasa hartzen dugun bitartean gorputz-enborra eta burua jaso eta okertu egingo dugu, buru-gaina lurrean jarrita (buruak ez du ia batere pisurik jasan behar). Torax aldea ahalik eta gehien zabaltzea lortu behar dugu, eta parte hartzen ez duten gorputz atalak ahal den guztia erlaxatzea.</p>		



Lasaitasunera bueltatzea		
<b>Amaierako erlaxazioa (Ostadarra):</b> Savasana jarreran, gorputzeko atal guztiak zatika erlaxatuko ditugu, eta irudi lasaigarriak eta erlaxatzaileak dituen ipuina kontatuko dugu: ostadar baten koloretan sartzen gara.	10'	

## YOGAKO SAIO DIDAKTIKOA

<b>Saioa:</b> 4 <b>Iraupena:</b> 45'	<b>Maila:</b> 3. eta 4. mailak	<b>Tokia:</b> Mol an Óige eskolako gelan. Lurrean esterillak jarri.	<b>Ikasle kopurua:</b> 25 inguru
---	--------------------------------	---	----------------------------------

### Landutako kompetentziak:

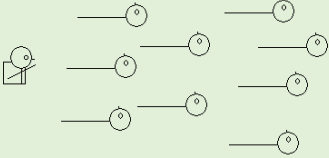


- Proposamen ezberdinetan modu aktiboan eta adeitsuan parte hartzea, norberaren gorputzaren errealitatea eta gainontzekoena balioetsita eta onartuta.
- Erelaxazio- eta arnasketa oinarritzko teknikak ezagutzea eta esperimintatzea, norberaren gorputza kontrolatzeko eta egoera desberdinetan aplikatuak izateko.
- Egoera desberdinetan posturaren kontrol zuzena era kontzientean aplikatzea.

### Edukiak:




- Gorputzaren dimentsioaren autorregulazioa.
- Emozioen autorregulazioa.
- Erelaxazio- eta arnasketa teknika eta metodoen aplikazioa, euren erabilera eguneroko bizitzan balioetsita.

### Materiala:


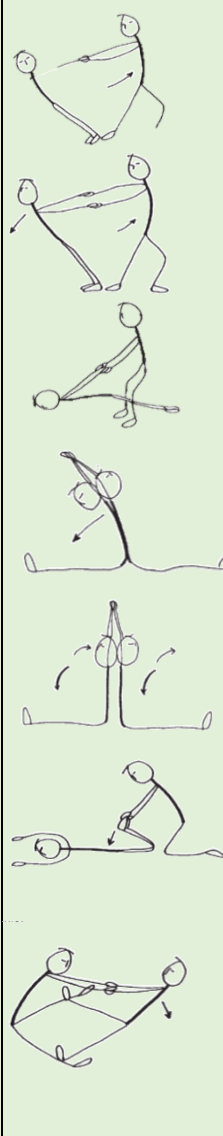
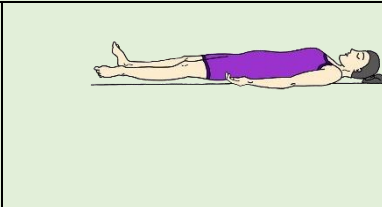
- Eskolako esterillak.
- Musika-ekipoa (musika lasaigarria).

Deskribapena	Denbora	Adierazpen grafikoa
<b>Beroketa</b>		
<b>Hasierako erlaxazioa:</b> Savasana erlaxazio jarreran, arnasketa diafragmatikoa landuko dugu. Jostuna jarreran, ordea, Yogien arnasketa egingo dugu. Ondoren, OM mantra hirutan egin eta <i>Gajananam</i> mantra abestuko dugu.	7'	
<b>Zati nagusia</b>		
<b>Aldizkako arnasketa (Anuloma Viloma):</b> Jostun jarreran, Nadhi Sodhana arnasketa gogoratuko dugu, ondoren aldizkako arnasketa aurkezteko. Oraingoan sudur zulo biak itxita eta arnasari eutsita arituko gara. Erritmoak 3:9:6 proportzioa izango du, hau da, arnasa hartu 3, eutsi 9 eta bota 6 zenbatzen dugun bitartean. 10 alditan errepikatuko dugu.	8'	
<b>Eguzkiari agurra:</b> sekuentziazio osatzen dituzten mugimenduak gogoratuko ditugu, ikasleek gogoratzen duten behatzeko. Oraingoan mugimendu bakoitza arnasketa batekin doala azalduko zaie, hots, postura bakoitzarekin batera, arnasa hartu edo bota beharko dela, baita mantendu ere.	8'	
<u>Asanak</u> <b>Arku jarrera (Dhanurasana):</b> beheara begira etzanda, orkatilei heldu eta, besoak une oro	12'	





<p>luzatuta daudela, hankak atzera eta gora ekarriko ditugu (behatz lodiek elkar ukitzen egon behar dute). Ondoren, nurua eta gorputz-enborra jasoko ditugu. Gorputzaren pisua sabelaren gainean egongo da, geldi-geldirik gaudela. Azkenik, aurrera eta atzeraka balantzatu gara, indarra sabeleko muskuluekin eginda.</p> <p><b>Bihurdura jarrera (Ardha Matsyendrasana):</b> Eserita hankak luze daudela, lehendabizi eskuineko hanka tolestu, oina ezkerreko belauaren gainetik pasatu eta oinazpia lurrean jarriko dugu. Ezkerreko besoarekin eskuineko belaua inguratu eta izterra sabelerantz erakarri. Une horretan eskuineko eskua atzealdean jarriko dugu lurrean. Arnasa bota eta besoekin palanka egiten dugun bitartean, gorputz-enborra eta burua zuzendu eta eskuinerantz biratzen saiatuko gara. Minutu baten ondoren, jarrera desegin eta berdina egingo dugu ezkererantz.</p> <p><b>Oinak helduta jarrera (Padahastasana):</b> zutik, hankak elkartuta eta guztiz luzatuta. Arnasa hartzerakoan besoak jaso eta gorputz-enborra eta besoak atzerantz okertuko ditugu. Arnasa botatzerakoan, aldaka hanketarantz tolestuko dugu, eta mugaraino iritsitakoan, ornoak artikulatzen joango gara burua belauetara hurbiltzeko.</p>		 
<b>Lasaitasunera bueltatzea</b>		
<p><b>Amaierako erlaxazioa (Zinemako pantaila):</b> Savasana jarreran, gorputzeko atal guztiak zatika erlaxatuko ditugu, eta irudi lasaigarriak eta erlaxatzaileak dituen ipuina kontatuko dugu: zinemako pantailari begira gaude, eta gure burua ikusten dugu lagun eta senideen artean.</p>	10'	

<b>YOGAKO SAIO DIDAKTIKOA</b>			
<p><b>Saioa:</b> 5 <b>Iraupena:</b> 45'</p>	<p><b>Maila:</b> 3. eta 4. mailak</p>	<p><b>Tokia:</b> Landa eremuan. Belarreen esterillak jarri.</p>	<p><b>Ikasle kopurua:</b> 25 inguru</p>
<p><b>Landutako konpetentziak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposamen ezberdinetan modu aktiboan eta adeitsuan parte hartzea, norberaren gorputzaren errealitatea eta gainontzekoena balioetsita eta onartuta.</li> <li>• Erlaxazio- eta arnasketa oinarriko teknikak ezagutzea eta esperimintatzea, norberaren gorputza kontrolatzeko eta egoera desberdinetan aplikatuak izateko.</li> <li>• Egoera desberdinetan posturaren kontrol zuzena era kontzientean aplikatzea.</li> <li>• Gorputz adierazpenerako jardueren garapenerako ingurune hurbilaren aukeren ezaguera izatea.</li> </ul>			
<p><b>Edukiak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gorputzaren dimentsioaren autorregulazioa.</li> <li>• Emozioen autorregulazioa.</li> <li>• Erlaxazio- eta arnasketa teknika eta metodoen aplikazioa, euren erabilera eguneroko bizitzan balioetsita.</li> <li>• Talde lankidetzan kooperazioa eta laguntasuna bermatzea.</li> </ul>			
<p><b>Materiala:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eskolako esterillak.</li> </ul>			

Deskribapena	Denbora	Adierazpen grafikoa
<b>Beroketa</b>		
<p><b>Hasierako erlaxazioa:</b> Savasana erlaxazio jarreran, arnasketa diafragmatikoa landuko dugu. Jostuna jarreran, ordea, Yogien arnasketa egingo dugu. Ondoren, OM mantra hirutan egin eta <i>Gajananam</i> mantra abestuko dugu.</p>	10'	
<b>Zati nagusia</b>		
<p>Saio honetan Yogako posturak landuko ditugu, baina binaka. Aurreko saioetan bezala, arreta arnasketa luze eta sakonean zentratuko da. Manipulatzen duenak lagunaren eskumuturrak heldu beharko ditu, eta ez hatzak; manipulatuak lagunari egiten utziko dio, horrela zeharo erlaxatua egon daitekelako. Ondoren rola aldatuko dituzte.</p> <p><b>Posturak:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esku biek lagunaren eskumuturra edo eskua heldu (laguna albo batera begira). Gero beste eskua heldu, bestaldera begiratu.</li> <li>- Esku biek lagunari eskumuturretatik edo eskuetatik heldu (laguna lurrera begira).</li> <li>- Manipulatuak, belak tolesturik, bizkarra zuzen mantendu beharko du eta belak luzatzen dituen neurrian gora jasoko du lagunaren gorputza eta besoak.</li> <li>- Bizkarrak bata besteari kontra dituztela, batek bere aldera makurtuko du bizkarra besteari eskumuturretatik tira egiten.</li> <li>- Posizio berdinean, baina orain alboratuta makurtuko dute gorputza beso bat makurtuz eta bestea luzatuz.</li> <li>- Behera begira etzanda eta belak okerturik, manipulatuak lagunari oinak ipurdira eramango dizkio.</li> <li>- Batek hankak zabalik, besteak barnetik eta oinak lagunaren izterretan jarri, eskumuturretatik helduta lagunaren gorputza tolestu, etzan egiten diren bitartean.</li> </ul>	25'	
<b>Lasaitasunera bueltatzea</b>		
<p><b>Amaierako erlaxazioa (Hondartza):</b> Savasana jarreran, gorputzeko atal guztiak zatika erlaxatuko ditugu, eta irudi lasaigarriak eta erlaxatzaileak dituen ipuina kontatuko dugu: hondartza batean gaude, eta 5 zentzumenak erabiliko ditugu.</p>	10'	

YOGAKO SAIO DIDAKTIKOA			
<b>Saioa:</b> 6 <b>Iraupena:</b> 45'	<b>Maila:</b> 3. eta 4. mailak	<b>Tokia:</b> Mol an Óige eskolako gelan. Lurrean esterillak jarri.	<b>Ikasle kopurua:</b> 25 inguru
<b>Landutako kompetentziak:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Proposamen ezberdinetan modu aktiboan eta adeitsuan parte hartzea, norberaren gorputzaren errealitatea eta gainontzekoena balioetsita eta onartuta.</li> <li>Erlaxazio- eta arnasketa oinarriko teknikak ezagutzea eta esperimintatzea, norberaren gorputza kontrolatzeko eta egoera desberdinetan aplikatuak izateko.</li> <li>Egoera desberdinetan posturaren kontrol zuzena era kontzientean aplikatzea.</li> </ul>			
<b>Edukiak:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gorputzaren dimentsioaren autorregulazioa.</li> <li>Emozioen autorregulazioa.</li> <li>Erlaxazio- eta arnasketa teknika eta metodoen aplikazioa, euren erabilera eguneroko bizitzan balioetsita.</li> </ul>			
<b>Materiala:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Eskolako esterillak.</li> <li>Musika-ekipoa (musika lasaigarria).</li> </ul>			
Deskribapena	Denbora	Adierazpen grafikoa	
<b>Beroketa</b>			
<b>Hasierako erlaxazioa:</b> Savasana erlaxazio jarreran, arnasketa diafragmatikoa landuko dugu. Jostuna jarreran, ordea, Yogien arnasketa egingo dugu. Ondoren, OM mantra hirutan egin eta <i>Gajananam</i> mantra abestuko dugu.	7'		
<b>Zati nagusia</b>			
<b>Kapalabhati:</b> jostun jarreran, arnas-aparatuaren garbitasunerako arnasketa teknika azalduko dugu. Hau lantzerakoan sabelaldeko muskuluek lan aktiboa egingo dute eta diafragma, ordea, pasibo egongo da; sabelaldeko muskuluak azkar eta bat-batean uzkuritu eta horrela diafragma jasoko dugu. Arnasbotatze batzuk egingo ditugu eta amaitzeko biriketean egon daitekeen aire guztia kanporatuko dugu.	6'		
<b>Aldizkako arnasketa (Anuloma Viloma):</b> jarrera bera mantenduz, oraingoan 4:16:8 proportzioa duen erritmoa egiten saiatuko gara, 10 alditan errepikatuta.	4'		
<b>Eguzkiari agurra:</b> sekuentziario osatzen dituzten mugimenduak gogoratuko ditugu, gero haiek modu librean praktikatzeko. Binaka ondo egiten duela ikustea.	5'		
<u>Asanak</u>			
<b>Triangelu jarrera (Trikonasana):</b> zutik eta hankak zabalik, eskuineko hanka 90º eskuinerantz biratu eta besoak zabalik daudela, arnasa botatzerakoan eskuineko eskua bere aldeko oinerantz eramango dugu. Gorputzenborra ezkererantz biratu eta goian dagoen eskuari begira jarriko dugu. Lehendabizi alde batera eta gero bestera egingo dugu.	13'		
<b>Heroi jarrera (Virabhadrasana):</b> zutik eta hankak ongi aldentuta, eskuineko oina			




<p>eskuinerantz 90° inguru biratuko dugu. Besoak atzerantz eraman eta eskubarruak elkartuko ditugu. Gorputz-enborra, besoak eta burua eskuinerantz biratu eta hanka tolestuko dugu, lurrarekiko perpendikular utzi arte. Burua biratu egingo dugu eskuei begira gera dadin, eta besoekin zerurantz tira egingo dugu, bizkarrezurra luzatuta. 5 arnasalditan eutsi eta gero, beste alderantz egingo dugu.</p> <p><b>Gamelu jarrera (Ushtrasana):</b> belauniko eta gorputz-enborra tente, ipurmasailak gogortu eta bizkarra behetik gorantz arkeatuko dugu burua erortzen utzi arte, kontu handiz. Eskuak orpoetara eramango ditugu, eta horiei helduta, pelbisa aurrerantz eta gorantz eramango dugu, gorputzaren pisu guztia belauen gainean utzita. Toraxa ondo irekiko dugu, eta bizkarra ahal dugun guztia erlaxatuko dugu ongi okertu dadin.</p> <p><b>Zuhaitz jarrera (Vrikshasana):</b> oina izterraren gainean jarri (oinazpia), eta besoak gora jaso.</p>		
<b>Lasaitasunera bueltatzea</b>		
<p><b>Amaierako erlaxazioa (Poz handiko uneak):</b> Savasana jarreran, gorputzeko atal guztiak zatika erlaxatuko ditugu, eta irudi lasaigarriak eta erlaxatzaileak dituen ipuina kontatuko dugu: oso pozik sentitu garen iraganeko gustuko uneak gogoratuko ditugu.</p>	10'	

## 8.2. Eranskin 2. Irakasleak betetzeko esku-orria


3 ASTETAKO PROGRAMAZIOAREN EBALUAZIOA		BAI	ERDIPURDI	EZ	OHARRAK
<b>1. blokea: Yogako saio didaktikoak</b>	Jarrera positiboa erakutsi dute				
	Saio guztietan parte hartzea aktiboa izan da				
	Diziplinarekiko errespetua erakutsi dute				
	Ikaskideekiko errespetua eta onarpena nabarmendu da				
	Elkarrekikotasuna nagusitu da				
	Emaitza positiboak ikusi dira (ikasleen lasaitasunean, urduritasunean, etab.)				
<b>2. blokea: gaiarekin erlazionaturiko jarduerak</b>	Jarrera positiboa erakutsi dute				
	Ekintza guztietan parte hartzea aktiboa izan da				
	Talde lana egon da				
	Harremana egon da ikasleen artean (elkar eragin eta lagundu dute)				
	Erabakiak denen artean hartu dituzte				
	Koordinatu dira (ikasle ordezkioaren erantzukizuna nabarmena izan da)				
	Ikasle guztien integrazioa nabarmena izan da				
	Komunikazioak funtsezko papera izan du, entzuten eta adierazten ikasi dute				
	Egoeren diagnosia egiteko gai izan dira, eta enpatia jorratu dute				
	Hitz egiteko modua egokia izan da ikaskideen artean				
	Kultura hinduari dagokionez, zerbait berria ikasi dute				
	Kulturen arteko antzekotasunak eta ezberdintasunak bilatzeko gai izan dira				
	Kultura berriarekiko interesa eta errespetua erakutsi dute				
	Kultura berri batean egokitzeak norbanakoan eragina izan ditzakeela ulertu dute				
	Beste kultura batekiko kontaktua positibo eta aberasgarria ikusten dute				
Beste kultura baten jardutea lagungarria eta baliagarria dela sentitu dute					

3 ASTETAKO PROGRAMAZIOAREN EBALUAZIOA		BAI	ERDIPURDI	EZ	OHARRAK
<b>3. blokea: mundu-jolasak eta joko-jolas kooperatiboak</b>	Jarrera positiboa erakutsi dute				
	Joko-jolas guztietan parte hartzea aktiboa izan da				
	Talde lana egon da				
	Harremana egon da ikasleen artean (elkar eragin eta lagundu dute)				
	Erabakiak denen artean hartu dituzte				
	Koordinatu dira (ikasle ordezkioaren erantzukizuna nabarmena izan da)				
	Ikasle guztien integrazioa nabarmena izan da, guztiak berdintzat tratatuak izan dira				
	Gatazkak konpontzeko teknikak erabili dituzte				
	Irtenbide aukeren analisia egin eta estrategiak planteatu dituzte helburuak lortzeko				
	Hitz egiteko modua eta komunikazioa egokiak izan dira ikaskideen artean				
	Beste kultura bateko jolasak ezagutu eta gozatu dituzte				
	Elkar animatu dute				

### 8.3. Eranskin 3. Ikasleek betetzeko esku-orria

NIRE EBALUAZIOA (Ikasleek betetzeko)					ZERGATIK?
Yogako saioak	Nire jarrera egokia izan da				
	Saio guztietan aktiboki parte hartu dut				
	Saioz saio ariketak hobeto egiteko gai sentitu naiz				Batzuetan zaila egin zaizu? Zer?
	Mantrak abestu eta posturak burutzerako garaian gustura sentitu naiz				Lotsa pasa al duzu? Non?
	Yoga niretzako eta edozeinentzako lagungarria eta baliagarria dela uste dut				
	Yogaren onurak ezagutu eta ikasi ditut				Nola lagundu dezake?
	Yogarekin jarraitzeko gogoak ditut				
Indiaren inguruko jarduerak	Nire jarrera egokia izan da				
	Ekintza guztietan aktiboki parte hartu dut				
	Talde lana bultzatu dut, denen hitza entzunda eta errespetatuta				
	Taldea bideratzeko ikasle ordezeko bat egotea gustatu zait				
	Ekintzetan ez dut klasekiderik baztertu				
	Kultura hinduari dagokionez, zerbait berria ikasi dut				
	Nire kultura eta kultura hinduaren artean antzekotasunak/desberdintasunak daudela uste dut				Zeintzuk?
	Gustura sentitu naiz jarduera bakoitzean				
	Kulturen arteko kontaktua aberasgarria dela pentsatzen dut				
	Kultura hinduaren jarduera batzuk nire bizitzan baliagarriak direla uste dut				Aipatu baten bat:
	Nire kulturarekiko oso ezberdina den kultura bat edo gehiago ezagutu ditut				
	Noizbait ez naiz gustura sentitu beste herrialde batean egon naizenean				
	Noizbait nire jatorrikoa ez den kultura batekin identifikatuta sentitu naiz				
Beste kultura batekiko kontaktua positibo eta aberasgarria izan daiteke					

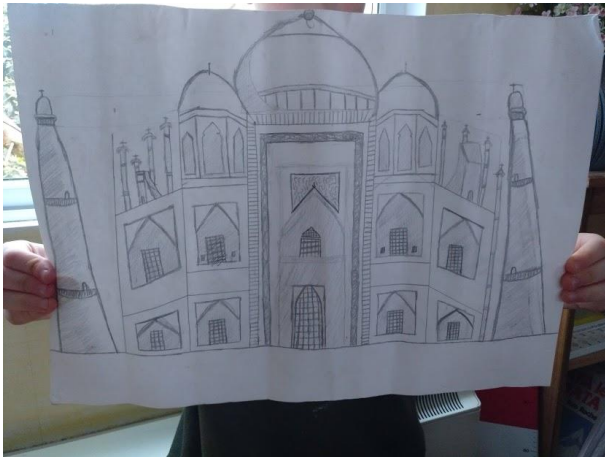
Munduko kulturak errespetatzen ditut			Nola?
--------------------------------------	--	--	-------

NIRE EBALUAZIOA (Ikasleek betetzeko)					ZERGATIK?
<b>Joko-jolasak</b>	Nire jarrera egokia izan da				
	Joko-jolas guztietan aktiboki parte hartu dut				
	Talde lana bultzatu dut eta bere garrantziaz ohartarazi naiz				
	Erronkak gainditzeko talderako estrategiak bilatzen saiatu naiz				
	Orokorrean errazak egin zaizkit				Zein izan da zailena? Zein gustatu zaizu gehien?
	Ikaskideekin ondo konpondu naiz eta komunikazioa ona izan da				
	Ikaskide guztiak integratuta egoten saiatu naiz				
	Elkarri animatu diogu				
	Komunikazioan lagundu dut				
	Arazo bat egon denean konponbidea bilatzen saiatu naiz				
Gustura sentitu naiz					



### 8.4. Eranskin 4. Argazkiak

Gela apainketa eta ur-margo marrazkiak





Mandala naturalak





Erronka kooperatiboak

