

Índice

Prólogo	7
Introducción	15
Cómo empezó todo	21
Sección I	
La meta	28
Principios	29
Somos seres complejos y los distintos planos que nos forman están relacionados entre sí	30
Enseñar y aprender es siempre un diálogo	35
Seguir y guiar son dos aspectos del diálogo	37
Todo puede volverse una oportunidad para expandir la conciencia	39
Estar presente en el momento sin dar nada por sentado	40
Dar, esperar y asumir la responsabilidad en la medida apropiada	43
Encontrar el propio ritmo y pautas interiores	45
Volverse consciente del espacio interior y exterior simultáneamente	47
Crear memorias sensoriales de referencia	48
Objetivos	51
Fluir y organización de nuestras clases	53
En síntesis	59
Sección II	
Temas y actividades	62
Atención y concentración	65
Ejercicios de atención	69
Ejercicios de concentración	75

Respiración	83
Actividades para observar y explorar la respiración	85
Actividades específicas para aumentar la conciencia de la respiración	88
Diferentes estados de conciencia	97
Relajación física	100
Darse cuenta de los cambios de nivel de conciencia	110
Conciencia sensorial	123
La vista	125
El oído	131
El olfato	132
El gusto	133
El tacto	135
La mente como un sentido: Internalizar los sentidos	137
El cuerpo físico-sutil	141
Los Cinco Elementos	147
Fuego	151
Agua	160
La Tierra	165
Aire	170
Éter	174
Los cinco Elementos como purificadores	179
Estructura física	181
Evolución	193
Actividades	
Paisajes	205
Platos	223
Palos	239
Forma y Espacio	247
Simetrías	249
Ejercicios de Forma	254
Ejercicios de Espacio	258
Juegos	263
Juegos simples	264
Juegos complejos	266
Feedback de los niños sobre Awareness Through the Body	273
Sri Aurobindo, la Madre, Auroville	281

Prólogo

Joan y Aloka me pidieron que escribiera una introducción para este libro e inmediatamente imágenes, recuerdos y anécdotas empezaron a pasar por mi mente como páginas de un álbum fotográfico. Estas son algunas de las imágenes que **Awareness Through the Body**¹ me evoca.

Un grupo de párvulos de todos los tamaños y colores se reúne a la entrada de la sala, que ha sido ocultada con una gran tela azul. Aloka les explica que van a ir de viaje a la luna a través de un túnel y que es importante que estén muy tranquilos. También les explica que en la luna no podrán caminar por el “suelo”, pero podrán explorarla de otras maneras.

Todos los ojos le están mirando mientras ella, con un gesto teatral, aparta la tela y cuando los niños se ven frente a un gran túnel azul, se oye una sonora exclamación colectiva, ¡ah! Uno por uno los niños se deslizan por el túnel y emergen al pie de una escalera que conduce a una serie de plataformas construidas con tablas apoyadas en taburetes, sillas y otra escalera. Hay dos adultos en la sala que observan y comentan. Excepto por el susurro de sus voces, la sala está silenciosa; la concentración es tan intensa que se puede palpar.

A medida que los niños emergen del túnel uno a uno, inician su paseo por la luna, bajan la escalera con cuidado, suben con prudencia a las tablas, algunas de las cuales están inclinadas hacia arriba y otras hacia abajo: aparentemente la luna no es un lugar llano. Al final del circuito vuelven triunfantes al inicio del túnel.

1. Awareness Through the Body es el nombre inglés de nuestro programa. A lo largo del libro, cuando nos referimos a nuestro trabajo, se alternará el uso del nombre en inglés con su anagrama ATB.

Estoy observando una clase de ciencias en Transition School, una de las escuelas primarias de Auroville, cuando suena la campana y un grupo de niños apresurados y con los ojos brillantes, entra charlando en la clase y dice a los que están saliendo: “¡*Vais a ver lo que han montado en Awareness Through the Body!*”



Un niño de unos doce años, con los ojos vendados, está tocando la corteza de un árbol, la cabeza apoyada en el tronco, totalmente absorto, casi abrazando el árbol, sigue con un dedo el relieve rugoso de la corteza.

Soy una académica de setenta y cuatro años que ha pasado demasiado tiempo sentada delante de un ordenador, en un coche, en reuniones o leyendo. Cuando por la tarde entro en la clase de adultos y veo en el suelo de la sala unas plataformas redondas pegadas sobre medias esferas de madera, el corazón me da un vuelco. Algunos de los participantes de la clase están ya balanceándose sobre estas plataformas, tambaleándose, encontrando sin embargo, de algún modo, el equilibrio. “¡Oh no!” pienso, “*nunca conseguiré balancearme de ese modo*”. Pero poco a poco empiezo a darme cuenta de que a nadie le importa si lo consigo o no, solo quizás a mí. Lo que importa aquí es volverse consciente de lo que sucede en uno mismo, las propias reacciones, en qué modo la respuesta del cuerpo físico afecta al equilibrio mental o emocional. Joan dice bajito, sin dirigirse a nadie en particular, “*el equilibrio es siempre una cuestión de desequilibrio*”, y mientras absorbo este trocito de sabiduría dejo de pensar en términos de éxito o fracaso, y empiezo a poner mi atención en sentir y comprender los momentos de equilibrio o desequilibrio que experimento mientras voy, yo también, tambaleándome sobre la plancha. Más tarde reflexiono sobre otras ocasiones en mi vida donde he conseguido el equilibrio adaptándome al desequilibrio. He aquí una sabiduría de evolución y crecimiento que nos desafía a realizar continuos movimientos y cambios sutiles para mantener el equilibrio frente a cambios internos o externos.

El lector se equivoca si después de una primera ojeada cree que este libro es solo un conjunto de actividades de educación física. Trocitos de sabiduría como esta están incrustados en el texto, pero aun más que esto, impregnan la ideología de este trabajo y las sugerencias están hechas de tal manera que adultos y niños por igual absorben esta sabiduría sin sentirse sermoneados.

Pregunto a un grupo de adolescentes qué es lo que les gustaba más de la escuela primaria, y todos a una dicen: “*Awareness Through the Body.*” Cuando les pido que sean más precisos contestan:

“Hace que el cuerpo físico sea mucho más real y que descubras cosas sobre ti mismo.”

“Nos daban ejercicios para calmarnos y para volver al estado de conciencia habitual, ejercicios para desarrollar la conciencia y los sentidos del cuerpo, para aprender a usarlos y ejercicios para identificar nuestras emociones.”

“Me ha vuelto más consciente de todo lo que me rodea y me ha abierto mucho más. Ahora, cuando me pongo nervioso o me enfado, entro siempre en contacto con mi respiración para calmarme.”

“Nos han enseñado a través de juegos y no obstante hemos aprendido muchísimo. ATB ayuda a relacionarse mejor con los otros, te vuelve más abierto y más comprensivo.”

“Lo puedes usar subconscientemente, para equilibrio y coordinación.”

“El trabajo en grupo es muy importante. Aprendes a encontrar tu propio modo de ser dentro del grupo, y otra cosa que aprendimos es que si algo no funciona de una manera siempre se puede probar de otra. Esto lo aprendíamos especialmente cuando jugábamos a Cruzar el río.

Te da una abertura espiritual sin que nadie mencione nunca la palabra espiritual. Te ayuda a encontrar tu propio centro espiritual más que cualquier otra actividad. Te aporta cosas que quedan en uno mismo para siempre.”

Es el final de una clase en que se ha ilustrado la diferencia entre tensión, estiramiento y relajación. Los niños han estado “contrayendo” papel de periódico, “relajándolo”, “tensándolo” y luego “alisándolo”. Han hecho lo mismo con sus cuerpos: contraer, tensar, estirar y relajar, hasta que los conceptos han fluido de la abstracción a lo real. Ahora tienen todo el papel de periódico hecho añicos alrededor de ellos. Añadiendo más papel que tenían separado, los maestros empiezan a tirarse papel entre ellos y a los niños. En pocos minutos la sala se vuelve una ventisca de trozos de papel, los niños se ríen, saltan y tiran papel por todos lados entusiasmadamente. En cualquier momento una clase puede pasar de ser intensamente seria y concentrada a ser puramente juego. A veces es imposible decir dónde termina el trabajo y empieza el juego.

Estas imágenes son un intento de captar la sabiduría, la vitalidad y la belleza de Awareness Through the Body en acción. Con destreza y la misma postura filosófica, cualquier educador podría recrear estas situaciones con resultados gratificantes en lo que concierne al crecimiento y la apreciación de los niños.

La mayor parte de los materiales usados son fáciles de obtener: palos de bambú (o palos de escoba), platos metálicos de camping, velas, cuerda, papel de periódico viejo, saquitos de semillas, etc. Es verdad que se necesitan espacios grandes y abiertos, pero un gimnasio o una clase en la que se ha habilitado un espacio en el centro, o una zona de juegos vacía pueden bastar. No es imprescindible ser atlético o experto en una de las artes del cuerpo como podría ser la danza, el *hatha yoga* o las artes marciales; muchos de los ejercicios son tan simples como respirar, si bien el trabajar con la respiración puede resultar tarea no fácil cuando se requiere la participación de la conciencia.

Con cuidado y precisión Joan y Aloka describen cada actividad, guiando al lector a través de los ejercicios del mismo modo en que guían a los niños, compartiendo a menudo cada una de las fases de la actividad, desde la introducción a la relajación final incluyendo la charla con los niños. Y lo que es más importante es que han incluido el “por qué” al mismo tiempo que el “cómo”, explicando de distintas maneras no solo lo que hacen sino también por qué lo hacen. Cuando uno sabe las razones que hay detrás de una actividad, puede hacer adaptaciones y crear las propias variaciones, manteniéndose fiel al espíritu sin seguir las instrucciones al pie de la letra.

Y para terminar, si está interesado en la educación ética o en enseñar valores humanos no hay mejor libro para usted. Implícita y explícitamente, este manual trata sobre cómo enseñar valores humanos como el respeto, la armonía, el ser sincero consigo mismo y con los demás, la integridad, el cuidado y, ciertamente, el ser consciente. Joan y Aloka dan el ejemplo, guían a los niños a descubrir estas cualidades por sí mismos e ilustran de muchas maneras su presencia o ausencia. Por ejemplo, un año en que toda la escuela hacía un trabajo sobre el “respeto”, las instrucciones durante un ejercicio de ATB en el que los niños trabajan todos juntos, eran: *“Respetad el espacio de los otros. Daros cuenta de que cuando os acercáis demasiado a la persona que tenéis delante esta se pone ansiosa, notad también lo que vosotros sentís.”* Trasladando el concepto abstracto del respeto al mundo concreto del comportamiento, de manera natural, sin sermonear. Incluso si el trabajo con el cuerpo no le interesa profesionalmente, este libro es implícitamente un almacén de tesoros para la educación ética.

Mientras transcurrían por mi mente las imágenes de Awareness Through the Body, empecé a hacer mentalmente una lista de lo que más respeto y valoro de este trabajo:

El tener en cuenta todos los aspectos de la persona por igual y de manera integrada.

El omnipresente hilo de reflexión que fluye a través de todas las actividades: aprender mediante la observación, aprender a través de la experiencia poniendo la atención en lo que uno hace, el proporcionar un ambiente seguro en donde el error se vuelve una oportunidad para aprender.

La silenciosa pero implícita confianza en que, con un equilibrio adecuado entre reto y apoyo, los estudiantes encontrarán su propio camino; y el respeto por una fuerza y una capacidad que los alumnos ni siquiera saben que poseen.

La integridad del trabajo que permanece fiel a sus principios en cada una de sus manifestaciones: en las actitudes, las instrucciones, el ritmo y estructura de las actividades, los procesos, las formas de evaluación, el tono de voz.

Del mismo modo que la dinámica del trabajo respeta al estudiante, el libro respeta al lector. Puede ir a través de este libro experimentando las actividades a su propio ritmo y en la secuencia que quiera. Las instrucciones son lo bastante específicas para proporcionar guía y apoyo, y las adaptaciones que tendrá que hacer para sus estudiantes y para ajustar el trabajo a las circunstancias en las que enseñe serán suficiente desafío para aportarle entusiasmo y variedad. Puede que sea un trabajo difícil, pero se divertirá al hacerlo y puede que los resultados le sorprendan. ¡Buen viaje!

Heidi Whatts, Ph. D.

Profesora Emérita

Antioch New England Graduate School

Keene, New Hampshire, EE.UU., Enero, 2006

Introducción¹

Este libro está pensado como una guía para quien quiera descubrir las conexiones existentes entre la mente, las emociones y el cuerpo físico, y encontrar maneras de integrar estas diferentes partes en un todo más armonioso, organizado alrededor del centro más profundo del ser. Puesto que usamos el cuerpo físico para conseguirlo, hemos llamado nuestro trabajo **Awareness Through the Body² (Despertar la conciencia mediante el Cuerpo)**. Hemos desarrollado este programa durante los últimos catorce años que hemos estado trabajando con niños en las escuelas de Auroville. Auroville es una comunidad internacional e intencional situada al sudeste de la India, que se inspira en las enseñanzas de Sri Aurobindo y la Madre.³ Las escuelas de Auroville ofrecen instrucción a niños de edades entre tres años y medio y dieciocho años (desde educación infantil hasta el final de la educación secundaria). En el momento en que estamos escribiendo este libro hay unos doscientos sesenta niños de más de veinte naciones distintas asistiendo a las escuelas. La enseñanza se imparte en inglés, si bien la mayor parte de los niños tienen otra lengua materna. El libro se focaliza fundamentalmente en nuestra experiencia en la escuela elemental; sin embargo, se encontrarán referencias de cómo introducimos ATB en el parvulario. Los ejercicios descritos se utilizan también con jóvenes y adultos haciendo las adaptaciones necesarias.

¿QUÉ ES AWARENESS THROUGH THE BODY?

Awareness Through the Body es un programa exhaustivo de ejercicios que tiene como finalidad expandir la conciencia y ofrecer la posibilidad tanto a niños como a adultos de volverse conscientes de sus propias percepciones y habilidades, de manera que puedan llegar a ser individuos independientes y conscientes de sí. Las actividades son creativas y a menudo divertidas, se desarrollan gradualmente y fomentan la atención, la concentración, la relajación y dan una sensación de bienestar.

1. Por razones prácticas y porque creemos que un ser humano completo está compuesto de una mezcla de energía femenina y masculina que va más allá de las connotaciones comunes de género, utilizaremos el masculino a lo largo del libro, si bien, en cada caso, nos referimos tanto a él como a ella.

2. Awareness Through the Body es el nombre inglés de nuestro programa. A lo largo del libro, cuando nos referimos a nuestro trabajo, se alternará el uso del nombre en inglés con su anagrama ATB.

3. Para quien esté interesado hay al final del libro una breve introducción sobre Sri Aurobindo y la Madre.

El programa se implementa conduciendo primeramente al individuo a un estado de receptividad, en el que puede “escuchar” mejor la gran cantidad de información que recibe continuamente, tanto del mundo interior como del exterior. Una vez alcanzado este estado, los ejercicios le permiten descubrir, gradualmente, la compleja amalgama de la que está formado y le proporcionan la posibilidad de encontrar herramientas para manejar más efectivamente esta complejidad.

QUIÉN PUEDE BENEFICIARSE DE DESPERTAR LA CONCIENCIA A TRAVÉS DEL CUERPO

Vivimos en una sociedad muy exigente que impone un ritmo frenético a nuestras vidas, limitando el tiempo que necesitamos para nosotros mismos y afectando todo lo que hacemos y cómo nos sentimos. Nos encontramos a menudo impulsados hacia el mundo exterior, olvidando nuestro mundo interior, nuestras propias percepciones, sentimientos y aspiraciones. Este libro ofrece ejercicios prácticos para ayudar a quien esté interesado en expandir su conciencia, en auto-descubrirse, en comprenderse mejor, en aumentar la capacidad de estar presente y de gestionar mejor la mente, el cuerpo y las emociones.

Los maestros encontrarán aquí muchos ejercicios útiles para sus estudiantes. Tanto los ejercicios en sí como la filosofía que hay detrás, pueden ser fuente de nuevas ideas. Todas las actividades pueden adaptarse a distintas situaciones y necesidades. El proceso educativo que mostramos en estas páginas puede inspirar al docente a desarrollar su propio programa. Además, puesto que algunas de las propuestas pueden integrarse en las asignaturas académicas, los maestros pueden incluirlas en su programación de aula. Por ejemplo, los ejercicios de respiración y concentración son útiles para comenzar o finalizar la jornada escolar; los juegos pueden ser útiles para estimular la cohesión del grupo, promover actitudes cooperativas, dinamizar un grupo o una clase y/o liberar tensión.

Nuestro deseo es que **Despertar la conciencia a través del cuerpo** contribuya no solo a una educación más creativa y efectiva, sino también a una vida más consciente y armoniosa.

Esperamos que nuestro trabajo ofrezca a los niños herramientas para la vida; pero no solo a los niños, ya que a lo largo del libro, la palabra “niños” puede ser sustituida por la palabra “individuos”. Algunos ejercicios de respiración, por ejemplo, pueden ser incorporados a la vida cotidiana, tanto de niños como de adultos, para llevar a esta el bienestar o la paz interior que se experimenta tras haberlos realizado. Superar las dificultades que puedan surgir durante ciertos ejercicios —confusión acerca de cómo o qué hacer, tener miedo de obstáculos,

sentir ansiedad o nerviosismo anticipadamente porque hay que hacer algo, la falta de paciencia con uno mismo o los demás— son maneras de aprender a superar dificultades similares que pueden surgir en medio de un día ajetreado, tanto en el trabajo como en el mercado o el aula. Al igual que los niños, los adultos pueden volverse más conscientes de sí mismos y de cómo actúan, y pueden obtener nuevas herramientas para gestionar situaciones difíciles.

LA BASE FILOSÓFICA

Seguimos la filosofía de Sri Aurobindo y la Madre, y su pensamiento impregna y ofrece el marco general de todo nuestro trabajo. Partiendo del principio de que somos seres evolutivos su meta se centra en despertar y cultivar la conciencia en uno mismo para descubrir y manifestar en la tierra el principio divino presente en cada uno de nosotros.

Dentro de este marco, hemos incluido e integrado elementos de otras disciplinas como la danza, *hatha yoga*, taoísmo, artes marciales, fisioterapia, shiatsu, relajación y técnicas de respiración. Por ejemplo, en nuestros ejercicios hemos incorporado “La sonrisa interior” del taoísmo y el *Surya namaskar* del *hatha yoga*, y la actividad Paisajes que está basada en el trabajo de Elfriede Hengstenberg⁴ y que hemos modificado de acuerdo con nuestras necesidades.

A lo largo de los años hemos encontrado enfoques similares que han enriquecido nuestro trabajo, y hemos identificado actividades de diferentes disciplinas particularmente útiles para expandir la conciencia. Hemos adaptado y reorganizado cada una de estas para favorecer el logro de nuestra meta. Para nosotros, leer acerca de una técnica o experimentarla durante un taller ha sido siempre la llave que ha abierto un almacén interior lleno de nuevas posibilidades. Queremos dar las gracias a cada una de “estas llaves” por la inspiración que nos han ofrecido, pero sobre todo queremos dar gracias al *Fluir* que las ha puesto en nuestro camino.

4. Elfriede Hengstenberg trabajó con niños en Alemania desde el año 1920 hasta el 1980. Desarrolló un enfoque especial en Educación Física para ayudar a los niños a liberar el movimiento de su cuerpo y darles la posibilidad de volverse más responsables e independientes.

EL CONTEXTO

La Madre, fundadora de Auroville, dice acerca de la futura ciudad: *“Auroville quiere ser una ciudad universal donde hombres y mujeres de todos los países puedan vivir en paz y progresiva armonía por encima de toda creencia, toda política y toda nacionalidad. El objetivo de Auroville es realizar la unidad humana.”*



Cuando en 1968 se fundó Auroville, la gente empezó a llegar de distintas partes del mundo para incorporarse a la incipiente ciudad. Los comienzos fueron realmente un período de pioneros que intentaban construir una ciudad en una tierra yerma y deteriorada. A medida que familias con niños empezaron a llegar, se hicieron varias experiencias educativas siguiendo las directrices dadas por la Madre para una educación integral. Este proceso era totalmente espontáneo y no toda la gente que estaba involucrada eran profesionales. A menudo eran las necesidades de los niños las que inspiraban la dirección de tales experiencias. En 1984 se sintió la necesidad de crear escuelas que reunieran a los niños de una misma edad y entre otras escuelas, surgió Transition School. Transition School lleva ya dos décadas de estudio e investigación en el campo educativo. Hoy en día funciona como escuela primaria para niños de seis/siete hasta catorce/quince años residentes en Auroville. Su objetivo principal es fomentar la unidad humana y ayudar a los niños a desarrollar todas sus capacidades. El programa escolar inicia un proceso educativo de progreso continuo, dirigido a conseguir un equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, con la aspiración de que continúe a lo largo de la vida. Niños de diferentes culturas y etnias, aprenden y crecen juntos en una atmósfera de armonía y libertad protegida, comprendiendo mejor así que somos todos ciudadanos de un único mundo. La aspi-

ración más profunda de Transition School es preparar a sus estudiantes y profesores para que puedan vivir en una conciencia más alta: manifestar sobre la tierra una vida más verdadera y elevada. El programa de la escuela se centra en el niño y en el proceso de aprendizaje como meta en sí mismo. En Transition se tiene en cuenta el progreso académico de los alumnos, su motivación y actitud y su habilidad para trabajar en grupo. Cada asignatura se usa como un instrumento de auto-descubrimiento y una posibilidad de fomentar el conocimiento, la destreza, la creatividad y la auto-expresión. *Awareness Through the Body* es parte integral de esta meta.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

En la primera sección del libro exponemos nuestra meta, los principios con los cuales trabajamos, nuestros objetivos y la organización y la dinámica de nuestras clases. Para comprender mejor *Despertar la conciencia a través del cuerpo* le recomendamos que primero lea la Sección I donde se expone la filosofía que impregna nuestro trabajo y que forma su base. Esta lectura hará que los ejercicios presentados en la Sección II adquieran un sentido más profundo.

La segunda sección contiene la descripción de los temas y actividades con los que trabajamos. En cada capítulo encontrará la explicación de los ejercicios, su finalidad, cómo los presentamos, las diferentes posibilidades de exploración y nuestra experiencia con ellos. Estos ejercicios pueden ser utilizados de muchas maneras y en circunstancias bien distintas: se pueden hacer más complejos o más sencillos, o adaptar a cualquier necesidad, pueden ser tan útiles en una clase de niños como en una de adultos, o para uno mismo. Al final del libro encontrará un índice con todos los ejercicios.

Si tiene la intención de proponer a un grupo alguno de estos ejercicios, le recomendamos encarecidamente que lo experimente antes. Para realizar algunas actividades es posible que le hagan falta otras personas. Si esto no fuera posible, inténtelo usted solo visualizando mentalmente la ejecución de la actividad con el máximo de detalles posible. Lo importante es obtener una percepción interna del ejercicio. **Es fundamental la experiencia sensorial, sentir en el propio cuerpo todo el proceso de ejecución del ejercicio, para después poder transmitirlo de forma apropiada.** Una vez haya decidido guiar una sesión, recuerde que es importante darse tiempo, confiar en sí mismo y mantener presente cuál es la finalidad de los ejercicios; recuerde que *Awareness Through the Body* es un camino para expandir la conciencia tanto del líder como de los estudiantes.

A lo largo del libro aparecerán siempre en cursiva las palabras sánscritas o aquellas a las cuales se les da un significado distinto del común.

