

IOGA

Introducció

Oferim dos programes: “loga nens” i “loga en famílies”, aquests dos projectes estan dissenyats amb la finalitat d'apropar a les escoles la pràctica i els beneficis del loga entre els petits i els adults.

Centres de loga Carles Claramunt ofereix a les famílies la possibilitat d'introduir als seus fills en una activitat enriquidora i divertida en espais i entorns aliens als habituals (escoles, espais a l'aire lliure, acampades, colònies...).

La proposta ha estat dissenyada des d'un plantejament pedagògic i compta amb programes i mitjans exclusius i innovadors, professorat qualificat especialitzat en la formació de loga per a nens i grans.

Proposta

Acostumar els nens des de petits a prendre consciència del propi cos, desenvolupar-los la capacitat d'atenció i concentració, així com aspectes tan importants com la relaxació, la respiració i la concentració. Més enllà de la pràctica d'una activitat merament lúdica i esportiva, aquests són els pilars fonamentals de la nostra proposta pedagògica.

Els beneficis de la pràctica del loga es fan evidents des del principi. El respecte, l'entesa, la tendresa, l'acostament, el treball individual i en equip ..., exempts de violència i de competitivitat desmesurada, poc a poc van calant en els petits alhora que millorant la relació i la convivència amb el seu entorn.

El fet d'aprendre a expressar d'una manera natural allò que sentim, desitgem o ens inquieta, mostrant-nos tal com realment som des de la sinceritat i la confiança, fa desaparèixer les barreres i millora l'enteniment i la comprensió.

Objectius

Beneficis físics:

- 1-Desenvolupament i destresa dels músculs motors.
- 2-Flexibilitat en les articulacions.
- 3-Millora dels hàbits posturals de la columna vertebral.
- 4-Massatge dels òrgans interns.
- 5-Millora en els hàbits respiratoris.
- 6-Estimulació de la circulació sanguínia.
- 7-Agilitat i enteresa.
- 8-Estirament i tonificació.
- 9-Canalització de l'energia física.
- 10-Recuperació i correcció de dolències físiques...

Beneficis psicològics:

- 1-Calma i relaxament.
- 2-Millora de l'autoestima.

- 3-Desenvolupament de l'atenció, memòria i concentració.
- 4-Despertar de la creativitat i la imaginació.
- 5-Harmonització de la personalitat i el caràcter.
- 6-Disminució dels nivells d'estrès, agressivitat, hiperactivitat.
- 7-Perfeccionament dels sentits.
- 8-Millorar la comunicació interpersonal.
- 9-Fomentar el sentit i la importància de treballar en equip (tracte d'igual a igual).
- 10-Millorar de la comprensió amb un mateix i interacció amb els altres...

Continguts

La introducció del programa s'anirà efectuant gradualment tenint en compte les particularitats del grup. Mitjançant jocs, balls, postures de connexió (animals, natura..., en el cas dels més petits). A mesura que aquestes vagin sent assimilades es donarà pas a les sessions estructurades:

Presa de consciència.- L'inici de cada sessió comportarà tècniques d'introducció concretes, relaxació, meditació, cants de cançons, Mantres, Kirtans ... que facilitaran la presa de consciència dels petits i els connectarà amb l'aquí i l'ara.

Preparació abdominal, cervical i pulmonar.- Exercicis previs a la realització de les asanes (postures), indispensables per a la correcta realització de les mateixes.

Preparació vertebral.- En forma d'exercicis o karanes (exercicis encadenats) afavoreixen la flexibilitat de la columna vertebral i l'esquena.

Asanes (postures) .- Són introduïdes en cada sessió de forma clara i creativa. A l'efecte de la seva correcta realització, són supervisades permanentment pels professors per tal d'aconseguir els màxims beneficis físics i psicològics.

Gestió de les emocions.- L'atenció, la concentració, la comprensió..., seran treballats subtilment mitjançant relats, metàfores, contes i històries relacionats amb cada postura.

Respiració.- Una altra apartat molt important és la respiració. La respiració és un element clau per a la realització del les postures. S'aprèn les diferents parts del cos que intervenen en la respiració, com ara el diafragma, el múscul més important en aquest procés, quina és la seva funció i com intervé.

Relaxació.- Després d'uns exercicis dinàmics, hi ha també uns moments de relaxació on s'experimenta uns minuts de calma i relax. S'aprèn a relaxar cada part del cos i també la ment i les emocions. A través de visualitzacions i narració de contes s'experimenta la sensació de tranquil·litat i harmonia entre cos i ment.