

# JOCS MARCIALS NO VIOLENTS PER INFANTS 7-12 anys

Pere Juan

## Introducció

### Per que fem aquesta proposta?

En primer lloc caldria explicar que entenem per art marcial, ja que aquest concepte es molt complex i això pot crear una certa confusió.

Podem diferenciar, dins d'aquestes pràctiques, una concepció més externa i un altre més interna, tot i que, en la realitat, sovint apareixen barrejades o com a dimensions i no com categories clares on poder ubicar les diferents pràctiques.

La concepció més externa es la més coneguda: posa l'accent en la eficàcia en determinades situacions més o menys reglades. Dins d'aquesta línia hi ha un ventall ampli des de pràctiques fonamentalment esportives (judo, karate, tae-kwondo, etc.) a pràctiques que busquen l'eficàcia en el combat o autodefensa.

La concepció més interna busca un desenvolupament més global de la persona, quedant les situacions d'enfrontament com a mitjans per facilitar determinades qualitats.

Més que l'eficàcia en el combat ens interessa la consciència d'un mateix, la capacitat de conviure amb la por, la possibilitat d'expressar l'agressivitat sense fer mal i sense prendre mal.

La concepció més externa crea un ambient competitiu, ja que el que es valora es l'eficàcia. La concepció més interna considera que aquesta autoafirmació egoica a través de la victòria només es una ficció. Per tant no redueix la situació a una situació de guanyadors i perdedors si no que a través de aquestes situacions la persona prengui consciència dels seus hàbits, emocions i pensaments que la bloquegen i pugui desfer aquests nusos.

Castaneda deia quelcom semblant a: *l'objectiu del guerrer es la llibertat, no el poder.*

Òbviament que hi ha situacions competitives, integrades en un tot més ampli, però aquestes tenen la finalitat d'ajudar a expressar emocions i evolucionar-les, a desenvolupar la intenció i la presència.

Jo diria que la pràctica externa està centrada en el tatami i a la pràctica interna l'interessa la vida.

Per això pensem que la pràctica marcial, tenint en compte aquests aspectes, té una gran potencialitat educativa per les nenes i els nens.

### Que aporten les diferents pràctiques integrades?

#### Tai-chi-chuan en la línia de Tew Bunag:

En una ocasió vaig sentir a Tew dir quelcom com: *de que ens serveix tenir una gran destresa en el nostre art si som incapaços d'ajudar als altres?*

Krisnamurti també deia que la eficàcia sense cor produeix una gran violència.

Tew entén el tai-chi-chuan com una pràctica profundament espiritual i això ens fa prendre consciència de que la pràctica ens ajuda a connectar amb nosaltres mateixos i amb els altres. Ens facilita una consciència més àmplia.

Però també vull assenyalar el aspecte mes marcial de la seva pràctica ja que ens aporta una cosa important al nostre projecte: el vocabulari marcial (tal com ell anomena) ens permet expressar aspectes de nosaltres mateixos i netejar el cos d'emocions contingudes.

Es un plantejament proper a la bioenergia, que, entre d'altres coses, intenta desfer las cuirasses tòniques que ens bloquegen.

Hi ha un aspecte molt creatiu en la pràctica de Tew que son els animals. El seu plantejament no es formal, si no estratègic. Cada persona te un aspecte animal que sovint s'assembla a animals coneguts per tots. La nostra estratègia en la lluita, que depèn bastant de la nostra morfologia i de la del altre, s'assembla molt a les que utilitzen els animals. Identificar-se amb aquest animal de forma vivenciada ens aporta una integració important d'aspectes de la nostra persona que sovint estan desconnectats.

### **Aikido en la línia de Yosigasaki sensei.**

Es podria dir que, conceptualment, es l'art marcial més evolucionat, ja que pretén convertir en harmonia situacions potencialment conflictives. El concepte de victòria s'esvaeix per que l'essència mateixa de la pràctica la descarta.

Les tècniques d'aikido evolucionen en aquesta direcció. Però el que ens interessa més no són les tècniques, sino alguns dels principis en els que es fonamenten com són:

Tenir un to adient que permeti mantenir la meva estructura.

Habituar-se a la caiguda rodolant i, en conseqüència, a l'aixecar-se.

Tenir consciència del perill. Què em podria fer l'altre?

Protegir el meu cos i el de l'altre. Aquesta protecció, en aquest cas, es basa molt en mantenir la estructura, aspecte molt relacionat amb el to corporal.

Adaptar-se al ritme i moviment de l'altre.

No xocar, buscar el camí sense resistència.

### **El tui-shou**

El podem traduir com empena de mans.

El tui-shou ens ajuda a desenvolupar aspectes molt importants: arrelament, consciència de l'eix, adaptabilitat, postura, equilibri yin i yang.

Les propostes tant d'oposició com col·laboració que podem adaptar faciliten assolir aquestes habilitats.

La situació concreta amb objectius motrius (desplaçar) redueix molt les possibilitats i per això facilita treballar de forma profunda i intensa aquests principis.

### **Altres arts marcials: judo, tae-kwon-do.**

Aquest plantejaments més esportius ens faciliten, sobre tot això: situacions emmarcades amb regles que permeten jugar determinats aspectes de la lluita i construir la tècnica.

Es important considerar el conjunt. El fet de proposar situacions reglades diverses i facilitar les conseqüents estratègies, afavoreix la adaptabilitat a contextos diferents.

### **Capoeira**

No es la meva especialitat, però de la Capoeira vull rescatar dos coses: La possibilitat de dansar la lluita, la qual cosa es un mitjà excel·lent per saltar bloqueigs i, molt relacionat amb això, els moviments cíclics que, podent variar, ens provoquen un grau de connexió molt fluida.

### **Kung-fu**

Tampoc es la meva especialitat, però hi ha un aspecte molt ric en el kung-fu que podem connectar amb el plantejament dels animals de Tew: en el kung-fu dansen els animals. Tot i que, des d'un plantejament formal, ens aporten moviments que han estat integrats en el cos humà a partir de l'observació dels animals. Nosaltres ho treballarem des d'un punt de vista més creatiu i constructivista.

### **L'educació física per primària.**

L'educació física ha evolucionat força en els darrers anys. A partir de la reforma educativa de l'any 1990 en el que es va fer un replantejament a fons de l'àrea d'educació física, aquesta es va fonamentar en uns eixos que a continuació exposo:

Situacions variades, no especialitzades:

Aprentatge per descoberta

No centrar-se ni en la tècnica ni en les qualitats físiques bàsiques (força, resistència, etc.) si no en el moviment espontani i en les habilitats motrius, la qual cosa ens porta a posar l'accent en el context.

Enfocament lúdic.

Consideració del moviment expressiu.

Considerem que aquests principis son coherents amb el plantejament del nostre projecte.

### **La pràctica psicomotriu:**

Acoutourier, i molts altres psicomotricistes van crear una pràctica de la que m'interessa incorporar determinats aspectes. Tot i ser una pràctica concebuda per l'edat de la globalitat (0-7), els seus principis són extrapolables a altres edats:

Acceptació de l'agressivitat i creació de situacions que la permeten evolucionar.

Recursos per facilitar un procés des de l'expressió d'aquesta agressivitat de forma global fins a la seva evolució en contextos reglats i/o simbòlics.

Mes que activitats concretes, la pràctica psicomotriu desenvolupa una actitud de respecte i acceptació a més a més de recursos.

Hi ha un material fonamental en la pràctica psicomotriu que podem explotar molt en el nostre projecte: els coixins d'escuma.

### **L'expressió corporal:**

Sovint el moviment orientat a un fi concret crea tensió, per la qual cosa, determinats aprenentatges es poden veure entorpits.

Els recursos que ens facilita l'expressió corporal, ens ajuden a equilibrar els aspectes més competitiu i de recerca de l'eficàcia. Ens aporten el desenvolupament del moviment lliure, reequilibrador del cos. Ens ajuden a expressar la nostra individualitat al marge de la tècnica.

### **Objectius bàsics:**

- Prendre consciència de les emocions que ens bloquegen (agressivitat, por) i evolucionar-les. Expressar l'agressivitat en un context de respecte i cura d'un mateix i dels altres. Treballar amb el grau de por adient per aprendre a fluir sense bloqueig. Això porta al desenvolupament de la consciència del perill i l'atenció no focalitzada.
- Desenvolupar actituds que facilitin el seu desenvolupament com a persona: autoconsciència, reconeixement dels altres, tolerància, col·laboració, etc.
- Desenvolupar aptituds adaptatives vers el seu entorn: perseverança, atenció, consciència global, l'ajustament als altres, etc.
- Assolir uns recursos per la lluita en diferents situacions (terra, derribar, tocar, etc.) fonamentats en principis tècnics, estratègics i filosòfics de les arts marcial internes (aikido, tai-xí).

### **Metodologia:**

La edat entre 7 i 12 anys té uns trets característics que s'han de tenir en compte. En l'àmbit motriu la capacitat d'aprenentatge és molt gran. Tots els sistemes estan madurs i actuen de forma integrada. Ens interessa, però, destacar dos fets:

La maduració de les estructures corticals inhibeix estructures més arcaïques (sistema límbic) que determinaven un moviment impulsiu, involuntari i global.

Es diferencien clarament una activitat muscular tònica (que manté la postura) d'una activitat muscular fàscica, que permet el moviment.

Aquests dos fets, entre d'altres, fan d'aquesta etapa un moment privilegiat per l'aprenentatge motor.

En l'àmbit intel·lectual, el infant entra en la operativitat concreta, és a dir, que és capaç de representar interiorment accions i fets. Tot i que encara lligat a aquesta immediatesa, el seu pensament pot analitzar relacions. Això enriqueix el seu esquema corporal dinàmic i també el pensament estratègic.

Emocionalment és un moment de força estabilitat, la qual cosa facilita centrar-se en altres temes.

Tot això conflueix en una gran capacitat per tota mena d'aprenentatges.

### **La varietat en la pràctica**

Les darreres tendències en educació física, es decanten per afavorir experiències variades i poc especialitzades. La idea és enriquir el bagatge motriu en un moment privilegiat pel aprenentatge. L'excessiva especialització pot ocasionar problemes de rigidesa.

A més a més, el fet d'experimentar diferents contextos afavoreix l'adaptabilitat. Les situacions que els infants experimentaran es poden veure en el quadre de continguts (quadre 1) en la part d'accions en els continguts específics. No sols hi hauran diferents situacions en relació a la distància i a les accions a fer, si no que, a més a més, les regles variaran i també l'objectiu en relació a la oposició i col·laboració.

### **Equilibri competitivitat-cooperació**

Podem remetre'ns al concepte d'oposats complementaris per justificar la necessitat d'equilibrar competitivitat i cooperació.

En la natura, en les persones, en qualsevol sistema, existeixen potencialment els dos oposats complementaris: yin i yang.

Volem acostar-nos a un equilibri dinàmic entre totes dues tendències. La competitivitat, com a energia autoafirmativa, com a necessitat de diferenciació i com a capacitat de lluitar, es una qualitat que volem desenvolupar, però sense perdre la capacitat de pertànyer a un grup més ampli, sentir-se unit i poder ajudar i col·laborar amb els altres. Per això la pràctica contemplarà totes dues tendències.

Això implica, a més a més d'incloure propostes de col·laboració, un plantejament també equilibrador en relació a propostes expressives i transitives.

Transitiu es el moviment orientat a una finalitat motriu concreta.

Expressiu es aquell moviment que expressa quelcom de nosaltres mateixos.

Experimentar el moviment transitiu ens porta a la eficàcia. L'expressiu a ser nosaltres mateixos. Tots dos poden harmonitzar-se.

### **Integració motriu-emocional-intelectual**

El infant és una unitat, i totes les seves vessants han de considerar-se.

Tot i que el infant ha perdut la impulsivitat de la etapa anterior, en les situacions marcialment poden sorgir emocions força intenses, relacionades amb la por i l'agressivitat. El treball es de reconeixement d'aquestes emocions per tal de fugir del seu control. Mirar-les ens fa guanyar una mica més de consciència.

En aquesta fase del seu desenvolupament, el infant està molt preparat per construir una imatge corporal dinàmica, es a dir, per començar a entendre les relacions que existeixen entre diferents aspectes. En l'etapa anterior, aquesta imatge es purament vivencial i intuïtiva. Ara, pot haver una certa comprensió d'aquestes lleis.

En definitiva es tracta d'un treball que busca la consciència a través del reconeixement de les emocions i de la experimentació i comprensió del cos en moviment.

Es una intervenció a tres bandes: sobre allò motriu, emocional i intel·lectual.

### **El constructivisme**

Quan es tracta d'aprendre alguna cosa ens hem de plantejar que i com.

Aquí hem de diferenciar entre l'àmbit emocional i actitudinal, que requereix una intervenció diferent. Les emocions no es tracten com a continguts motrius i les actituds no s'aprenen com un moviment.

Amb les emocions s'ha d'actuar com en una operació a cor obert. Sovint utilitzem mitjans indirectes pel seu reconeixement, ja que anar directe provoca bloqueig.

Les actituds es transmeten per contagi. On va la meua atenció anirà la de l'alumne. Si a mi només m'interessa la seva eficàcia difícilment veurà un altre cosa.

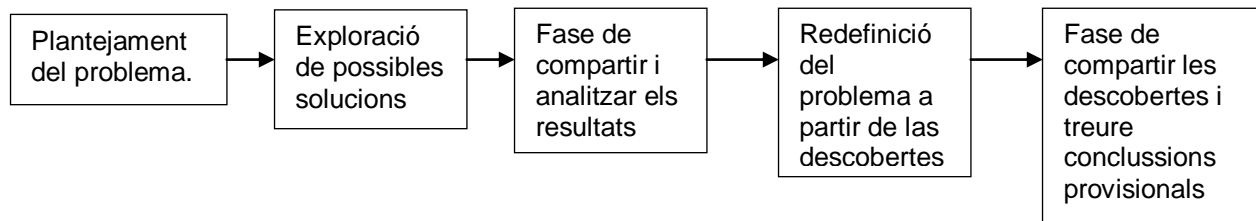
En canvi per aprendre continguts motrius i intel·lectuals, cal que se'n faci un anàlisi i es planifiqui un procés. Això pel que fa als continguts, però també hem de considerar de quina forma volem que siguin assolits.

Nosaltres estem més d'acord amb una concepció constructivista de l'aprenentatge. El concepte neix de la idea piagetiana de que es millor l'aprenentatge per descoberta que no pas assolir uns aprenentatges concrets i acabats. Es una idea que ha anat calant en diferents àmbits de l'aprenentatge motor, inclosos els esports d'élite, la qual cosa demostra la seva eficàcia, a banda del respecte que representa per la persona i les seves característiques particulars.

Les tècniques que s'aprenen des de fora i a base de repetició alienen el cos.

No es només respectar la individualitat de cadascú, si no també aprendre a aprendre, ja que allò que s'aprèn per descoberta, a més de ser un aprenentatge molt més estable i significatiu, ens fa desenvolupar el recurs d'investigar, resoldre problemes diversos.

L'esquema bàsic, el podríem resumir d'aquesta forma:



Com es pot veure es tracta d'un diàleg amb l'alumne, més que una transmissió unidireccional de informació.

Es tracta de conèixer els esquemes dels alumnes per adequar el grau de dificultat del problema a resoldre.

### **Els cicles a través del curs.**

Aquest plantejament exigeix una programació clara però oberta. Es a dir, esta clara la estructura del contingut i de forma general definides els cicles que transcorreran al llarg del curs, però on arribarà cadascú particularment i el grup en general depèn del procés que esdevingui.

El fet d'organitzar els continguts com a cicles te una justificació pedagògica. Una de les condicions necessàries per l'aprenentatge es que es doni la possibilitat de practicar un temps determinat.

El plantejament cíclic permet que situacions iguals o similars es tornin a donar al llarg del temps.

L'organització cíclica dels continguts ve marcada les diferents distàncies: terra, distancia curta, mitja i llarga. Aquest cicle durarà entre un i tres dies, en funció de com s'estructuri el contingut.

També hi haurà quatre moments al llarg del curs en el que es crearà un espai per compartir verbalment opinions. Cada dia hi ha un petit espai per parlar, però, cada cinc sessions hi haurà una estona més llarga per reflexionar sobre la pràctica. Cada sessió té també unes fases i moments. Cada sessió es un procés que progressa des de allò global a allò específic; des d'allò parcial a la integració i que te cura del ritme i l'energia:

- Salutació i cercle inicial. Cada dia començarem la sessió asseguts en rotllana per explicar el contingut de la sessió i per donar la possibilitat de que, el que vulgui, pugui comentar el que calgui.
- Posta en marxa. En aquesta primera part predomina la descàrrega motriu. Son propostes que tenen a veure amb la resta de la sessió però que permeten una intensa expansió de la energia.
- Fase central de la sessió. Les propostes són més exigents en quant a concentració i escolta d'un mateix i de l'altre. Es on es desenvolupa el contingut essencial de la sessió.
- Per tal d'anar acabant d'una forma progressiva, aquesta fase vol relaxar, baixar el ritme i facilitar l'autoconsciència a través del massatge, chi-kung i uns moments de silenci.
- Cercle final i salutació. Cada dia hi haurà una petita estona per compartir aquells esdeveniments o aspectes de la sessió que siguin importants.

Al llarg del curs també es pot dir que avançarem:

- D'allò global i indiferenciat a allò específic.
- De propostes simples a situacions reglades més complexes.
- De desenvolupar habilitats parcials a integrar aquestes habilitats.
- Vers una més gran exigència en relació a la escolta d'un mateix i de l'altre.
- Cap a situacions que requereixin més atenció i consciència del perill.

### **Seguiment del procés**

Aquesta proposta només te sentit si es desenvolupa amb ràtios no superiors a 12 nens per adult. Amb un grup petit es pot fer un seguiment acurat de l'evolució de cada nen i nena.

Els trets més significatius de cada infant, així com la evolució al llarg del curs es compartirà amb els pares.

Hi haurà una reunió amb els pares al final del curs.

Els pares tindran l'oportunitat de comentar qualsevol aspecte rellevant per e-mail, whatsApp, sms, telefònicament o presencialment al final de les sessions.

### **Continguts**

Els continguts estan expressats en el quadre següent.

S'ha diferenciat entre els més genèrics, importants en qualsevol activitat i aquells més específics, que es refereixen a situacions concretes.

Dins d'aquests específics, s'ha diferenciat entre els principis i les accions. Les accions són els objectius motrius concrets i els principis aquelles capacitats que ens interessa desenvolupar.

S'ha diferenciat en tots dos, actiu i passiu.

Quadre 1: continguts

Principis generals:

INDIVIDUALS	RELACIONALS
To adient Postura: integració Qualitat de moviment (lent, fluid i ràpid) Moviment lliure i expressiu Identificació amb aspectes animals. Relació entre morfologia i estratègia.	Protegir-se i protegir a l'altre. Mantenir la estructura i adaptar-se al moviment de l'altre. Col·laborar i oposar-se Atenció no focalitzada i consciència del perill

Principis específics:

		TERRE	DISTÀNCIA CURTA (desequilibrar)	DISTÀNCIA CURTA (tocar - colpejar)	DISTÀNCIA LLARGA	DISTÀNCIA (objectes)
P R I N C I P I S	ACTIU	El cos a sobre de l'altre Centre de gravetat el mes baix possible	Trobar el camí Adaptació al ritme		Adaptació al ritme. Encadenar moviments	
	GLOBALS		Arrelar-se Adaptar-se a l'altre		Posició que permeti qualsevol desplaçament sense reajustament postural	Harmonitzar cos i objecte. Controlar la part mitja del pal, mantenint màxim de contacte
	PASSIU	Bellugar el que està lliure Entrar en un ritme Buscar el camí de no resistència	Mantenir l'estructura Adaptar-se al moviment de l'altre.	Consciència de les possibilitats de l'altre. Consciència de l'eix.	.	
A C C I O N S	PASSIU	Lliurar-se d'immobilització.	Evitar ser desplaçat. Evitar ser derribat	Neutralitzar Encaixar Bloquejar Esquivar Desplaçar-se		Esquivar Parar
	ACTIU	Immobilitzar	Desequilibrar:: Tombar Desplaçar	Tocar Copejar (peus, genolls, malucs, colzes, punys, cap, espatlla)	Tocar Copejar (peus, punys) Encadenar	Tocar Copejar (pal, sabre, objecte llençat)

Pere Juan

[nosomres@telefonica.net](mailto:nosomres@telefonica.net)

<https://nosomres/wixsite.com/perejuanduque>