2015

El Qigong com a eina socioeducativa



Belén Comi Callau

Universitat Oberta de Catalunya

12/06/2015

AGRAIMENTS

A la Nuria Leonelli i al Instituto Qigong de Barcelona per haver-me donat suport en tot moment a l'hora de realitzar aquest treball. Sense la seva ajuda no hauria estat possible.

Igualment als meus companys i companyes de la 7ena promoció del curs de formació de Qigong. I de tots ells, en especial a la Pilar Luna, la Susana Bernat, la Montse Damià, el Jordi Colobrans i l'Annabel Guiard.

Agrair també la seva col·laboració i paciència a l'Elena Carreras i al Javier de la Rosa.

A la fundació Àmbit- Dignitat i Justícia Social i a l'Oscar, la Pilar i la Susana per la seva generositat i, sobretot, a les persones que viuen privades de llibertat a la presó de Picassent.

A la Liz i al Gabriel per les seves correccions, i al Xavier Laudo pel seu acompanyament.

Gràcies a tots per haver format part d'aquesta experiència inoblidable

INDEX

Resum..... 4

Introducció..... 4

Plantejament i objectius..... 6

Marc teòric..... 7

Metodologia..... 14

Diagnòstic..... 22

Disseny..... 29

Indicadors Avaluatius..... 36

Organització..... 38

Conclusions..... 39

Bibliografia..... 41

Annexes..... 47

1.- RESUM

Aquest projecte respon a un interès personal envers el Qigong, motivat per un problema de salut. Afecte que finalment s'ha convertit en desig d'aprofundir en el coneixement d'aquest esport però explorant-lo també des d'una vessant socioeducativa, degut a la meva formació com Educador Social. Això ha originat una hipòtesi, una recerca, un procés d'investigació i el coneixement de diverses experiències socioeducatives de les quals el Qigong en forma part.

Tot aquest treball previ aflueix, finalment, en la presentació del Qigong com una eina socioeducativa que s'ha mostrat a sí mateixa com un recurs pedagògic de qualitat. Doncs resulta senzilla en la seva pràctica esportiva, a la vegada que versàtil i plena de continguts socioeducatius que es desenvolupen tot transcendint la pràctica esportiva i permetent endinsar-nos en terrenys més propis de l'educació social que de l'esport.

2.- INTRODUCCIÓ

Aquest mes d'octubre passat, després d'un parell d'anys de donar-hi voltes, vaig començar un curs de monitora de Qigong al Instituto Qigong de Barcelona[1] amb el qual m'estic preparant per aconseguir el 1er Duan, atorgat per un jurat de la Chinese Health Qigong Association[2]. A l' IQB, en saber que volia fer un projecte socioeducatiu tot utilitzant el Qigong com a element central, de seguida m'han volgut ajudar i m'han proporcionat alguns contactes amb els quals m'he entrevistat: un professor que participa del projecte Activa't de l'Ajuntament de Barcelona, professores voluntàries que imparteixen classes a presons -les quals m'han proposat també de passar un qüestionari als presos- i d'altres que ho fan a diversos casals que treballen amb diferents col·lectius.

Amb tota la informació recollida, pretenc donar a conèixer el Qigong com una eina socioeducativa d'interès donat el ventall tan ampli d'aplicacions que té: és recomanable per a totes les edats, tant per problemes de salut a nivell físics, com psicològics i emocionals; doncs la Medicina Tradicional Xinesa ofereix un plantejament holístic de la persona on el malestar, o l'absència de salut, no s'entén sinó com una condició de disharmonia entre aquestes tres dimensions humanes: física, psicològica i emocional.

[1] El Instituto Qigong de Barcelona és una escola de Qigong que es dedica al foment i la promoció d'aquesta disciplina, mitjançant la formació i la participació en diferents projectes educatius i de divulgació en col·laboració amb diverses entitats (Universitat de Barcelona, Ajuntament de Barcelona, Casa Àsia, etc.). Aquest és l'enllaç a la seva pàgina web: http://www.institutoqigong.com/

[2] La *Chinese Health Qigong Association* és una organització governamental sense ànim de lucre, que pertany a la Comissió Estatal de Cultura física i Esport (equivalent al Ministerio de Cultura y Deporte, de l'estat espanyol) encarregada de fomentar i promocionar l'esport Health Qigong a nivell internacional. Aquesta institució, ha sintetitzat el llegat mil·lenari del Qigong amb fonaments de la MTX, la medicina moderna, les ciències de l'esport, la psicologia, la kinesologia i d'altres matèries afins, i n'ha estandarditzat la pràctica. Aquest és l'enllaç a la seva pàgina web: http://jsqg.sport.org.cn/en/

D'aquesta manera, mitjançant la seva pràctica podem donar suport tant a tractaments mèdics (hipertensió, diabetis, colesterol, problemes de mobilitat, etc.) i/o psicològics (estrés, ansietat, depressió, estats psicosomàtics, etc.), com emocionals (aprendre a gestionar els pensaments i les emocions que ens generen conflicte) treballant de manera similar a com ho fa l'escola Gestalt: centrant-nos en el moment present.

És en aquest sentit que el pensament oriental, el psicoanàlisis, la Gestalt i d'altres enfocaments teòrics de caire humanístic tenen en comú mostrar-nos al subjecte *fent-lo present*. És a dir, atorgant-li una presència que de vegades li és arravatada i que es pot tornar a materialitzar tot prenent consciència del seu propi cos, dels pensaments i les emocions que hi conté, i de la qual el practicant se n'apodera per sempre més una volta ha adquirit l'hàbit de la pràctica. Així, podríem dir en termes de pensament Zen[3] que estem buscant la il·luminació. La transformació que succeeix en fer de l'inconscient conscient, en termes de psicoanàlisi. Aquell despertar que ens retorna al jo original, al subconscient del que parla Freud i a la confrontació del ego de la qual ens parla la Gestalt i que ens proporciona un saber sobre nosaltres mateixos que ens permet tirar endavant en qualsevol situació.

D'altra banda el Qigong té una vessant esportiva que li dóna certs avantatges. Hi ha una part formal per a la qual hom pot competir i que és fàcil d'aprendre. Visualment és molt bell, ja que els seus moviments són molt harmònics. Es pot practicar tant individualment com en grup (afavorint així la cohesió grupal) i es sol acompanyar d'una música específica que facilita entrar en un estat de relaxació, totalment necessari per a una pràctica de profit.

Un altre avantatge és que no només es pot practicar a casa, sinó que resulta una activitat especialment atractiva per fer a l'aire lliure, doncs busca una reconnexió harmoniosa de l'individu amb el seu entorn. Ens permet així, un aprofitament saludable de diversos espais urbans (parcs, places, etc.) o naturals (boscos, platges, etc.)

És per tot això que he escollit com a camp d'aplicació un Centre Residencial d'Acció Educativa (CRAE), doncs crec que una pràctica esportiva d'aquestes característiques pot resultar atractiva als nois i noies que hi romanen: els hi proporcionarà un espai personal on poder treballar aspectes que repercuteixen positivament en una convivència de qualitat i els permetrà fer sortides de lleure que impliquen un reapropiament de l'espai urbà.

[3] Zen, és la paraula japonesa que s'utilitza per anomenar el que els xinesos denominen Zhan: un conjunt de pensaments filosòfics d'origen budista -però que, en el cas de la Xina, també te influències del Daoisme i el Confusionisme- i que s'articulen com un mode de vida: una manera d'estar al món, des del món.

3.- PLANTEJAMENT I OBJECTIUS

Aquest projecte pretén oferir una intervenció socioeducativa de caire esportiu però que marqui una diferència. Si bé el Qigong té en comú amb la resta d'esports tots els beneficis a nivell de salut i de millora quan a relació entre iguals, va una mica més enllà en tant a que es realitza des de la calma tot centrant l'atenció en la propiocepció del cos[4].

Afavoreix l'aparició d'un espai de creixement personal mitjançant l'adquisició d'una nova consciència sobre el propi cos i l'encarament amb tots aquells pensaments que d'alguna manera ens travessen i acompanyen al llarg del dia juntament amb totes les emocions que ens provoquen[5]. Això es posa de manifest durant la seva pràctica doncs els pensaments van i venen mentre hom roman centrat en el moment present mitjançant l'exercici de respiració, ja sigui estàtic o dinàmic.

Aquest exercici de domini fet de manera conscient -és a dir, sabent que estem estirant el present d'una manera on inevitablement apareixeran tots aquells pensaments i emocions que ens situen al món- ens proporciona un espai de coneixement de la veritat a través de la realitat, així és que el coneixement condueix a la transformació. Doncs, és en l'acte mateix de conèixer-se un mateix que aquest es transforma[6].

Aquesta és la part dels beneficis de la pràctica del Qigong que hom anomena però que ningú explica.

La pràctica del Qigong ajuda a comprendre la importància de l'atenció a un mateix com a element transpersonal, i ens ensenya a gaudir d'un exercici conscient i profund que va més enllà de practicar un esport o activar meridians. Això facilita el reconeixement d'aquest esport com un espai de coneixement i creixement personal doncs afavoreix un despertar de la consciència, mitjançant exercicis fonamentats en la propiocepció[7].

Objectiu general

- Donar a conèixer el Qigong com a eina socioeducativa.

Objectius específics

- Fer una cerca de totes les intervencions socioeducatives que han utilitzat el Qigong com a recurs socioeducatiu.

---

[4] Li Qin. (2011). *Integrated Application of Body, Mind, Ideation and Qi in Teaching* [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]. http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2011-12-09/368432.html

[5] Zhang Guoming. (2011). *Roles and Application of Feeling in Health Qigong Exercise* [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]. http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2011-12-09/368425.html

[6] Suzuki D. T., Fromm E. (1960). *Budismo zen y psicoanálisis*. México DF: Fondo de cultura económica. (pàg. 52-54)

[7] Liu Tianjun, Wei Yulong. (2011). *Concrete Thinking is the Characteristic Consciousness Activity of the State of Three Regulations Integration* [Informe de recerca en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]. http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2011-12-09/368428.html

- Explorar les possibilitats que ofereix la pràctica del Qigong com a recurs per al treball socioeducatiu des de l'educació social i identificar-ne les possibilitats educatives com a part de les activitats i intervencions socials.
- Diferenciar el treball socioeducatiu de la pràctica del Qigong.
- Elaborar una proposta de treball pròpia de l'Educació Social.

4.- MARC TEÒRIC

4.1.- Què és el Qigong?

"Qigong és una activitat física que integra el cos, mitjançant el moviment i la postura, la respiració diafragmàtica i la ment atenta i focalitzada, en interès del benestar físic, emocional i mental"

Nuria Leonelli, Directora del Instituto Qigong de Barcelona.

El Qigong és un art marcial medicinal d'origen xinès. Hom creu que té uns 3000 anys d'antiguitat, doncs alguns dels seus moviments ja apareixen a un mocador de seda que es va trobar a la tomba d'un emperador de la dinastia Han (206 ac- 25dc). De fet, alguns historiadors i antropòlegs suposen que es tracta d'una pràctica que en realitat data del neolític, ja que s'han trobat algunes peces arqueològiques on apareixen dibuixades siluetes humanes representant algunes postures del sistema Zhan Zhuang[8].

La seva pràctica comporta multitud de beneficis per a la salut[9], ja que tots els exercicis es fonamenten en els principis de la MTX (Medicina Tradicional Xinesa) tot estimulant els meridians, afavorint la circulació del Qi i propiciant l'harmonia de les dinàmiques energètiques dels òrgans interns per tal de restablir l'equilibri en el seu funcionament.

Utilitzant variades al·legories sobre la natura, s'estimulen diversos meridians pels quals transcorren diferents dinàmiques energètiques que segons la MTX es manifesten en el funcionament del nostre cos.

La paraula Qigong es pronuncia "Txi-kung" i és una transliteració mitjançant el sistema Hanyu Pinyin (aprovat per la ISO com a sistema de romanització estàndard el 1979) de dos ideogrames el significat

[8] Huang Jian. (2012). *An Interpretation of Health Qigong Appearing in Cultural Relics* [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]. http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2012-03-23/374308.html

[9] Zhang Bo, Li Junjjie. (2011). *Functional principle and effects of Health Qigong Ba Duan Jin*. [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]. http://images.sport.org.cn/File/2011/03/24/1554073470.pdf

Zhao Yi Gang. (2010). *Health-Preserving Characteristics of Health Qigong Ba Duan Jin*. [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]. http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/bdj/2010-09-26/323832.html

Zhang Mingliang, Cheng Yunhua. (2012). *Health Qigong is characterized by Slowness, Pause, Flexibility, and Observation*. [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]. http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2012-03-23/374313.html

Gong Lihui. (2012). *Breathing Methods and Practice Tips of Health Qigong*. [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]. http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2012-03-23/374312.html

Yang Yubing. (2012). A Scientific Probe on Health-strengthening Principles of Health Qigong. [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]. http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2012-03-23/374309.html

semàntic dels quals, en una traducció aproximada, seria: cultivar l'energia vital. Qi significa energia vital i Gong cultivar. El terme ja s'utilitza durant la dinastia Jin (265-420 DC) en un llibre Daoista[10].

A la Xina hi ha més de 100 sistemes de Qigong, els quals es poden classificar de diferents maneres. Nosaltres utilitzarem el Qigong de salut dins del qual practicarem 7 sistemes[11] que poden ser tant dinàmics com estàtics i que contenen exercicis de diferents escoles: Daoistes, Budistes o Confusionistes.

El Qigong és apte per a totes les persones sense distinció de condició física, gènere i edat. Els exercicis són fàcils d'aprendre i de realitzar correctament.

El Qigong entrena també la respiració abdominal[12] que consisteix en distendre i relaxar la zona del baix abdomen en la fase de inspiració, cosa que facilita al múscul diafragmàtic moure's cap a baix. D'aquesta manera els pulmons disposen de més espai a la part inferior i per tant, augmenta la capacitat d'intercanvi d'oxigen i diòxid de carboni. Amb la respiració diafragmàtica no només ajudem a oxigenar millor el cos augmentant la capacitat pulmonar sinó que a la vegada enfortim i tonifiquem de manera contínua els músculs abdominals[13].

Una bona respiració és la base per a un equilibri físic, però també psíquic emocional[14]. Doncs, quan la respiració es relaxa podem estar més centrats en el present i ser capaços de trobar maneres més saludables d'enfrontar-nos als problemes personals[15].

---

[10] *El doctor Liu Guizhen es el referente que populariza el termino sin embargo existen referencias documentadas anteriores a él. La primera data de la dinastía Jin (265-420 d.C.), Xu Xun, sacerdote Daoísta, dedica un capítulo titulado "Elucidaciones Qigong" en su libro "Tratado de la secta brillante".* Leonelli, N. *Definición de Qigong*.[Article en línia]. Instituto Qigong Barcelona. [Consulta realitzada el 04/02/2015] http://www.institutoqigong.com/el-qigong/estructura-del-qigong/definicion-qigong

[11] El Zhang Zhuang o exercicis d'arrelament que reforcen la unitat psicofísica, el Yi Quan o postures estàtiques, el Wu Xing o dinàmica dels 5 elements, el Liu Zi Jue o exercici de fonació de les 6 síl·labes, el Ba Duan Jin o els 8 brocats de seda, el Taiji Yang Sheng Zhang o el Qigong amb bastó i el Song Jing Zhu Ji Fa un sistema de Qigong estàtic per descobrir la calma i la relaxació i preservar la salut.

[12] Amb el sistema Liu Zi Jue, per exemple, acompanyem la respiració amb exercicis de fonació (mitjançant sons realitzats durant la expiració), tant dinàmics com estàtics, i que afavoreixen un equilibri harmònic entre les dimensions física, emocional i mental del practicant tal i com exposen alguns estudis realitzats, el resultat dels quals són publicats per la Chinese Health Qigong Association en diversos articles:

Wang Taidong. *(2010).The Important Role of Health Qigong. Liu Zi Jue in Regulating Emotions.* [Article en línia]. Chinese Health QiGong Association.[Consulta realitzada el 04/02/2015] http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/lzj/2010-07-01/310807.html

Zhang Mingliang, Ma Ling. (2011). *Essences of Health Qigong. Liu Zi Jue Health Preserving Formula*. [Article en línia]. Chinese Health QiGong Association. [Consulta realitzada el 04/02/2015]. http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/lzj/2011-10-10/364186.html

Chinese Health QiGong Association. (2010). *Effects of Health Qigong. Liu Zi Jue on the Mental Health of Old and Middle-Aged People.* [Article en línia]. Chinese Health QiGong Association. [Consulta realitzada el 04/02/2015].
http://images.sport.org.cn/File/2011/03/24/1606172738.pdf

Yue Xudong. (2011). *Application of Visual Teaching Approach in the Teaching of Health Qigong Liu Zi Jue*. [Article en línia]. Chinese Health QiGong Association. [Consulta realitzada el 04/02/2015]. http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/lzj/2011-10-10/364173.html

[13] Cohen, Kenneth S. (1997). *¿Funciona de verdad? Las pruebas experimentales*. A: Cohen, Kenneth S. (1997). "El camino del Qigong. El arte y la ciencia de la curación energética china". Barcelona: La liebre de marzo. (Pàg. 97).

[14] Tot i seguint les investigacions de la Dra. Candance Pert, podem dir que existeix una estreta relació entre els sentiments i la respiració doncs aquests posen en marxa la síntesi de neuropèptids específics que els fa fluir cap a receptors específics arreu del cos (en particular, els òrgans interns i els intestins són abundants en receptors), influent el cos en la seva forma de treballar. El tronc cerebral que és l'encarregat de regular la respiració està densament poblat de neuropèptids i receptors. Per això, les emocions afecten directament a la respiració ja sigui trastornant-la o fent-la més profunda. Altrament, la respiració exercitada amb la pràctica del Qigong pot crear un estat d'ànim positiu, un sentiment de potencialització i de vitalitat que fa que una onada de neuropèptids estableixi vincles amb altres àrees del cos afavorint la salut i el benestar. Cohen, Kenneth S. (1997). *La energía de las emociones*. A: Cohen, Kenneth S. (1997). "El camino del Qigong. El arte y la ciencia de la curación energética china". Barcelona: La liebre de marzo. (Pàg.265-266). L'estudi al que es fa referència és el següent: Pert, Candance. (1986). *The*

4.2.- Qigong, MTX i psicoanàlisi

El Qigong és utilitzat com a mitjà de tractament als hospitals de la Xina a partir dels anys trenta, i a partir de 1986 es comencen a fer estudis científics que demostren els seus beneficis tant a nivell físic, psíquic com emocional[16].

La MTX analitza els òrgans des d'una perspectiva diferent a la medicina occidental que té una visió més aviat mecanicista del món i la naturalesa[17] i en conseqüència del cos humà. La cosmovisió xinesa en canvi, interpreta el cos i la ment com una sola unitat psicofísica, i per tant, la part orgànica, emocional i mental s'engloben en una sola esfera funcional física, emocional i mental. Per als xinesos una persona no és un conjunt de parts, és a dir que no està feta de carn, pensaments i emocions sinó que és carn, pensaments i emocions[18]. Dintre la MTX, totes les malalties (o malestars físics, emocionals i/o mentals) es diagnostiquen com un desequilibri del Qi[19]. Un desequilibri del sistema humà, doncs el pensament xinès ens ofereix una visió de l'univers que és orgànica i relacional on tot el cosmos està implícit en cadascun dels seus membres[20]. Per això es percep l'esser humà com un microcosmos que funciona a la manera del macrocosmos, com dos sistemes amb les mateixes dinàmiques l'un a dintre de l'altre com a part d'un tot indivisible anomenat Dao[21], o Tao. La MTX i el Qigong, utilitzen analogies extretes de la natura per comprendre i explicar l'ésser humà. Doncs, entenen que aquest forma part del mateix macrosistema i poden establir patrons que el situen en harmonia a nivell intern i extern.

És aquest enfocament holístic allò que fa interessant aquesta pràctica, ja que ajuda a l'individu a situar-se en el món des del món. És a dir, des de la pròpia cosmovisió: des dels pensaments que el construeixen com a individu en relació amb l'entorn, que configuren l'entorn i que l'ajuden a construir el lloc que ocupa.

Wisdom of the Receptors [Article en línia]. Advances 3, núm. 3. [Consulta realitzada el 04/02/2015]. http://candacepert.com/wp-content/uploads/2014/05/Advances-1991-Wisdom-of-the-Receptors1.pdf

[15] Cohen, Kenneth S. (1997). *Una respiración sana*. A: Cohen, Kenneth S. (1997). "El camino del Qigong. El arte y la ciencia de la curación energética china". Barcelona: La liebre de marzo. (Pàg. 153).

[16] Los aspectos curativos del Qigong fueron los protagonistas de dos libros, Qigong método de tratamiento para la tuberculosis escrito por Dong Hao, y publicado en 1934 por el Hospital Lin Xiang en Hangzhou, y Documentos para el tratamiento con métodos de Qigong, publicado en 1938 por el Instituto de Shanghai, para el tratamiento de Bo Gong Qigong. Leonelli, N. *Definición del Qigong*. [Article en línia]. Instituto Qigong de Barcelona. [Consulta realitzada el 04/03/2015]. http://www.institutoqigong.com/el-qigong/estructura-del-qigong/definicion-qigong.

[17] Beinfield i Korngold (1991). *Descartes: la naturaleza y el cuerpo como una máquina.* A: Beinfield i Korngold. (1991). "Entre el cielo i la tierra. Los cinco elementos en la medicina china". Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo. (pàg. 32)

[18] Watts, A. (1976). *Tao.* A: Watts, A. (1976). "El camino del Tao". Barcelona: Kairós. (pàg. 77-98)

[19] El Qi, el podem entendre a mode de *souffle* i posar-lo en relació amb *la psiconeuroinmunologia i la seva relació amb el funcionament dels neuropèptids els receptors existents tant als òrgans interns com al nostre sistema immunològic. D'aquesta manera és més fàcil copsar a la manera occidental l'enfocament holístic de la persona que planteja el pensament oriental,* tal i com assenyala Cohen, en el seu llibre. Cohen, Kenneth S. (1997). *La energía de las emociones*. A: Cohen, Kenneth S. (1997). "El camino del Qigong. El arte y la ciencia de la curación energética china". Barcelona: La liebre de marzo. (Pàg. 265)

[20] Watts, A. (1976). *Tao.* A: Watts, A. (1976). "El camino del Tao". Barcelona: Kairós. (pàg. 77-98)

[21] Beinfield i Korngold (1991). *La visión del mundo de los antiguos chinos.* A: Beinfield i Korngold. (1991). "Entre el cielo i la tierra. Los cinco elementos en la medicina china". Barcelona: Los Libros de la Liebre de Marzo. (pàg. 19)

Tal i com assenyala Isabel Calpe, el cos és el testimoni de la memòria de vida i posseeix els seus propis recursos a l'hora de conservar o restablir la salut. És doncs el lloc privilegiat de la reconciliació, el retrobament i el descobriment d'un mateix. La pràctica de Qigong restaura la confiança bàsica necessària a la persona, ofereix un nou model de comprensió del cos, la salut i la vida que permet a l'individu contemplar-se de manera diferent, donant-li l'oportunitat de restaurar el seu passat, superar una imatge negativa o insuficient de si mateix[22], regenerar les relacions amb els demés i viure de manera més autèntica i conscient l'instant del present[23].

La Gestalt també reconeix que la salut depèn del restabliment de la mateixa capacitat d'adonar-se, de ser testimoni de si mateix, d'un despertar dels sentits. Doncs, estem connectats al nostre cos i a la nostra respiració més del que sospitem[24]. Aquesta escola considera que l'atenció és una funció que es troba a dintre mateix del nostre ser, i que necessitem una educació del sentit de la immediatesa que ens permeti restaurar aquest observador interior.

Tal i com indica Claudio Naranjo, podem establir una relació entre l'expressió autoregulació organísmica i els principis de la medicina Daoista[25], doncs el Dao quan s'aplica no encara a l'univers sinó a l'ésser humà, fa referència a una sintonització amb la forma en que s'encamina la nostra vida o la nostra ment quan hom es deixa portar per la corrent d'una espontaneïtat[26] que transcendeix el pensament o les emocions de la persona conscient[27].

És en aquest sentit que la pràctica del Qigong, mitjançant un treball fet des de la propiocepció, condueix al benestar tal i com l'exposa el psicoanalista Erich Fromm: el benestar significa convertir-se en allò que s'és potencialment, tenir plena capacitat d'alegria i de tristesa, ser creador, és a dir reaccionar i respondre a un mateix i als altres – a tot el que existeix- com la persona total i real que és, a la realitat de tots i de tot tal com és[28]. Afavorim, doncs, amb la pràctica d'un exercici de propiocepció i des de la calma, l'aparició del pensament dialèctic, el qual es manifesta en el reconeixement, comprensió, acceptació i solució dinàmica de les ambigüitats, incerteses o conflictes tant en els actes com en les idees[29]. El Qigong segueix el principi del Dao doncs, reconcilia sociabilitat i individualitat, ordre i espontaneïtat, unitat i diversitat[30].

---

[22] Terjestam Y, Jouper J, Johansson C. (2010). *Effects of scheduled qigong exercise on pupils' well-being, self-image, distress, and stress.* [Article en línia]. Publimed. [Consulta realitzada el 07/02/2015]. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20738165

[23] Calpe, I. (2003). *Qi Gong. Práctica corporal y pensamiento Chino*. Barcelona: Biblioteca de la Salud. Editorial Kairós. (pàg. 119-120).

[24] Naranjo, C. (2007). *Por una Gestalt viva*. Barcelona: Ediciones La Llave. (pàg. 186).

[25] Calpe, I. (2003). *Qi Gong. Práctica corporal y pensamiento Chino*. Barcelona: Biblioteca de la Salud. Editorial Kairós. (pàg. 121-123).

[26] Aquesta espontaneïtat és aquella a la que es refereix Watts dintre de: Watts, A. (2010). *El camino amable*. A: Watts, A. (2010). ¿Qué es el Tao? Barcelona: Kairós (pàg. 57-63)

[27] Naranjo, C. (2007). Por una Gestalt viva. Barcelona: Ediciones La Llave. (pàg. 190).

[28] Suzuki D. T., Fromm E. (1960). *Budismo zen y psicoanálisis*. México DF: Fondo de cultura económica. (pàg. 59)

[29] De vegades, el raonament dialèctic permet l'evolució de nous punts de vista, en integrar les creences i experiències amb les inconsistències i contradiccions descobertes, la qual cosa implica també l'actualització constant i el compromís amb el conegut. El mateix canvi resulta ser la veritat universal i premissa unificadora d'aquest tipus de pensament. Fierro J.D. (2009) *El desenvolupament durant la joventut. De*

4.3.- I l'acció socioeducativa?

"El principi bàsic del Zen és veure dintre de la naturalesa del propi ser i assenyalar el camí que va de la servitud a la llibertat".

Suzuki i Fromm, 1960: 72

L'acció socioeducativa rau en l'habilitació d'un espai d'aprehenentatge[31] i creixement personal, per mitjà de la relació entre iguals mitjançant el coneixement i la pràctica d'un esport mil·lenari[32].

Consisteix també en l'aprofitament d'aquest espai de pràctica esportiva per fomentar valors i actituds com la solidaritat, la igualtat i el respecte a la diferència. Els hàbits saludables, la paciència, la voluntat, la constància, l'autocontrol i el sentit de la responsabilitat envers un mateix i les pròpies accions i pensaments. Transmetre un respecte a la natura juntament amb un aprofitament lúdic i saludable dels espais urbans.

La nostra intenció, doncs, és proporcionar-los-hi un nou referent a través del qual puguin trobar nous espais, noves formes de relacionar-se i entendre el món que els envolta. Afavorir el seu *empowerment*[33] oferint-los un nou efecte de lloc des d'on puguin resignificar-se a través de l'apropiació dels continguts educatius proposats, tot anant més enllà de l'adquisició d'uns coneixements tècnics i partint des dels principis ètics de participació i co-responsabilitat.

Volem que vegin que existeix la possibilitat de crear el seu propi projecte de vida, que se'n sentin responsables i que hi participin d'una manera activa. Es tracta de que, finalment, es configurin en actor i director del seu procés educatiu, de possibilitar l'aparició d'un procés d' *empowerment* a través de

---

l'adolescència a l'adultesa. A: Martin B., Izal M., Montorio I., Fierro J.D. (2009). "Guia de psicologia del desenvolupament". Barcelona: FUOC (pàg. 42)

[30] Watts, A. (1976). *Tao.* A: Watts, A. (1976). "El camino del Tao". (pàg. 21)

[31] Elaborar, ressignificar, reconstruir i incorporar de manera útil el que se li ha transmès, i també l'ús que farà del que ha adquirit. [...] En la mesura que la institució atorga aquest temps l'agent pot treballar des de l'enigma que cada subjecte representa per a la institució, ja que cada subjecte és únic i particular. Muntané, J. (2009). *Experiències educatives en centres residencials: un educador social en procés de construcció continu*. A: Fryd P., Medina A., Moyano S., Muntané J., Vicent M. (2009). "Acompanyament residencial i infància en risc social". Barcelona: FUOC (pàg. 26). En aquest sentit, cal dir que el Qigong és especialment receptiu a la temporalitat particular de cada practicant, doncs els efectes que té a nivell de reestructuració corporal i cognitiva es produeixen de manera profunda però molt subtil, d'acord amb el *tempo* personal del subjecte i la seva sensibilitat. Altrament, entendre els temps del subjecte com una limitació pròpia de l'acció socioeducativa ens permet apostar per una oferta d'activitats molt variades que ens ajudi a sostenir la proposta educativa més enllà de la pràctica corporal.

[32] A nivell físic proporciona consciencia del propi cos i harmonia, educa la postura corporal aportant estabilitat, alineació de la columna vertebral, equilibri, coordinació i flexibilitat. A nivell emocional equilibra la ràbia, tristesa i la por. A nivell mental augmenta la capacitat d'atenció i concentració, i per tant l'aprenentatge, millorant el rendiment escolar. Enforteix la memòria i estimula la imaginació i la creativitat. Leonelli, N. (2015). *Qigong para la salud de los niños.* [Article en línia]. Maestra de corazón. [Consulta realitzada el 04/03/2015]. http://maestradecorazon.com/qigong/

[33] He escollit aquesta expressió perquè realment pretenc oferir un espai d'apoderament fidel a l'enfocament que fa Paulo Freire del que es considera una acció educativa alliberadora doncs crec que "els homes no es fan en el silenci, sinó en la paraula, en el treball, en l'acció, en la reflexió" Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Madrid: Siglo XXI. (pàg. 98). Tal com molt bé ressenya el mateix Freire, en relació a la frase citada, no ens referim al silenci de les meditacions profundes en les quals els homes, en una forma aparent de sortir del món, s'aparten d'ell per a admirar-lo en la seva globalitat, continuant dins ell. Doncs l'espai de recolliment que ofereix el Qigong és un espai on l'home es troba a si mateix amerat de realitat, de món; no promou en canvi la negació del món, ni les formes d'evasió que constitueixen una espècie de "esquizofrènia històrica" dins la narració d'un mateix i/o del món.

l'articulació de processos d'autoreflexió que els facin menys vulnerables, oferint-los-hi una vinculació amb el patrimoni social i cultural a partir de quatre eixos bàsics: accessibilitat, participació, diversitat i promoció social.

Pretenem afavorir mitjançant la pràctica d'aquest esport i el coneixement de la cultura xinesa, el procés de l'acció i la capacitat de decisió i socialització dels nois i noies del CRAE d'una manera que els permeti incorporar la diversitat cultural com una riquesa personal i comunitària.

Volem promoure l'apropament i coneixement mutu, la tolerància i la solidaritat entre els nois i noies participants a través de la interacció entre ells i la incorporació de continguts culturals que els permeti l'establiment de nexes comuns entre dues cultures tant diferents per tal de que puguin resignificar el concepte d'alteritat conferint-li unes connotacions positives.

Estimular l'estructuració de la personalitat, la socialització, l'adquisició d'aprenentatges bàsics i d'esbarjo a través de la incorporació de valors i pautes de comportament de caire socialitzador mitjançant el coneixement i pràctica de diferents mètodes de Qigong i la realització d'altres activitats de caire grupal que hi estiguin relacionades i on, tot i partint del treball realitzat a l'àrea educativa relativa a l'esport, es treballaran de manera transversal la resta de les diferents àrees educatives que assenyalen Planella i Moyano: l'àrea de subjecte social i entorn, l'àrea de llenguatge i comunicació, l'àrea de tecnologies i l'àrea d'art i cultura.[34]

Pretenem així, detectar i compensar possibles mancances socioeducatives que es puguin derivar de les circumstàncies personals, socioeconòmiques i culturals dels nois i noies participants de manera que els permeti relacionar-se en consideració a les habilitats i a les limitacions tant pròpies com alienes.

D'altra banda, amb la pràctica col·lectiva en espais urbans també volem incidir en els processos de socialització en habilitar un espai relacional fora de l'àmbit del CRAE que permeti la coneixença i la resignificació a través de l'educació en la pràctica d'un esport. Creiem que per mitjà de la pràctica col·lectiva del Qigong en espais oberts podem intercanviar coneixements, experiències, aspectes culturals i vivències.

Segons l'Observatori Català de l'Esport més de la meitat de la població escolar fins a 18 anys de Catalunya practica algun esport en horari lectiu i més d'un 80% ho fa pel seu compte[35]. Dintre els esports més

[34] Planella, J., Moyano, S. (2012). *Pràcticum III. Anàlisi de la practica educativa*. Barcelona: FUOC (pàg. 261-273)

[35] *Observatori Català de l'Esport. (2014). L'esport a Catalunya. Un Informe de tendències* 2006-2013. [Informe de recerca en línia]. Generalitat de Catalunya. Departament de la Vicepresidència. (Pàg.21) [Consulta realitzada el 04/04/2015]. http://www.observatoridelesport.cat/uploads/pdf/Informe2014.pdf

practicats, per davant del futbol i en sisè lloc[36], es troben tots aquells relacionats amb l'expressió corporal, dintre els quals podem incloure el Qigong. Crec doncs, que l'oferta d'aquesta pràctica esportiva pot resultar quelcom d'atractiu per als nois i noies. A més a més, la pràctica d'un esport suposa l'aparició d'un espai socioeducatiu de gran interès, ja que ens permet exercir una educació en valors i incidir en determinades actituds i comportaments[37].

Altrament la vida en un CRAE amb els efectes que produeix degut a la separació del nucli familiar, a la pèrdua de la intimitat i a les rutines quotidianes del centre, pot acabar afectant al benestar del nen o adolescent i afavorir l'aparició d'una desproporció reactiva i/o una dualitat adaptativa que es manifesta o bé, amb una hostilitat envers les figures d'autoritat o amb una submissió davant d'aquestes, a mode de via adaptativa.

Cal afegir que aquesta simulació o sobrerepresentació que es dóna en l'adolescent dins del règim de funcionament intern del CRAE pot ser assimilada de tal manera que obstaculitzi l'aparició de la seva subjectivitat dins de l'acció socioeducativa, ja que les identitats es radicalitzen i augmenta la dificultat per compartir-les, tal i com assenyala Mercè Vicent[38].

La pràctica de Qigong permet desenvolupar la concentració, la sensació d'arrelament i la confiança en un mateix. També permet aprendre a controlar el nerviosisme, l'agressivitat, la timidesa i l'angoixa. Això pot afavorir l'emergència de la subjectivitat de l'adolescent tot i apaivagant-ne la radicalització identitària que es produeix arrel de l'ingrés.

---

[36] *Observatori Català de l'Esport*. *(2014)*. *L'esport a Catalunya. Un Informe de tendències* 2006-2013. [Informe de recerca en línia]. Generalitat de Catalunya. Departament de la Vicepresidència. (Pàg.19) [Consulta realitzada el 04/04/2015]. http://www.observatoridelesport.cat/uploads/pdf/Informe2014.pdf

[37] Palou P, Borràs P.A. i F.X. Verdaguer. *Transmissió de valors socials a través de l'esport.* [Article en línia]. Àrea d'Educació Física i Esportiva. Departament de Ciències de l'Educació. UIB (pàg. 179- 185) [Consulta realitzada el 04/04/2015].
http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/educacio/import/EDUCACIOICULTURA_15/Educacio_i_Cultura_2002v15p177.pdf

Fraguela R., Varela L., Caride J.A., Lera A. (2009). *Deporte y Ocio: nuevas perspectivas para la acción socioeducativa*. [Article en línia]. Bilbao: Universidad de Deusto. Documentos de Estudio de Ocio, núm. 37. (pàg. 47) [Consulta realitzada el 04/04/2015].
http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio37.pdf

Gutiérrez, M. (2004). *El valor del deporte en la educación integral del ser humano.* [Article en línia]. Revista Educación, núm. 335 (pàg. 105-126) [Consulta realitzada el 04/04/2015].
http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

Jiménez, P. J., Duran, L. J. (2005). *Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores.* [Article en línia]. *Revista* Apunts, 2on trimestre (pàg. 13-19). [Consulta realitzada el 04/04/2015].
http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?Article=171

[38] De vegades, en institucions com un CRAE on els subjectes viuen i apareixen part de la intimitat i de la privacitat, pot ocórrer que, en nom de l'organització i l'ordre de la institució, s'intenti regular tots els espais, saturant de normativa i, per tant, de tensió i sobreexigència, el trànsit dels nois[...] Els efectes d'aquestes pràctiques obturen la possibilitat d'autoregulació per part dels nens, doten d'una pressió desmesurada les propostes educatives i provoquen un fort rebuig dels nens cap a tot allò normatiu, alhora que teixeixen un cert vel d'homogeneïtzació en les seves particularitats. Vicent M.(2012). *L'encàrrec: entre cura, educació i control. Situar la funció educativa*. *A:* Vicent M,. Fryd P. Medina A. Moyano S. Muntané J. (2012). "Acompanyament residencial i infància en risc social". Barcelona: FUOC. (pàg. 13)

A més el tipus de concentració mental que implica la pràctica del Qigong permet la relaxació del còrtex cerebral de manera que aquest es pot recuperar després d'un cicle d'estímuls excessius o dolorosos[39], com pot ser el procés de separació dels pares, el d'ingrés i/o el d'adaptació al CRAE[40]. Tots ells processos que s'acaben constituint com una d'aquelles situacions de trànsit que sempre impliquen modificacions importants tant en els comportaments com en els valors compartits pels grups[41].

En aquest sentit el Qigong ajudarà als adolescents a sentir-se més segurs de si mateixos i amb més flexibilitat dins les seves relacions socials, al mateix temps que augmentaran la seva coordinació de moviments. A més a més, resulta un bon aprenentatge de cara a la seva vida d'adult: doncs aprenen a fer-se càrrec de la pròpia salut i a gestionar l'energia física, mental i emocional[42].

Finalment crec que la implementació del conjunt de totes aquestes accions socioeducatives que sorgeixen de la pràctica del Qigong acompleixen amb les prioritats que fonamenten els projectes educatius dels CRAE i l'encàrrec educatiu de l'educador social, que assenyala Muntané[43]. I que, al mateix temps ens permet treballar totes aquelles àrees educatives indicades per Planella i Moyano[44] tal i com podem apreciar en la descripció del projecte socioeducatiu proposat que desenvolupo més endavant.

5.- METODOLOGIA

La metodologia que he seguit a l'hora de desenvolupar aquest projecte consisteix en el plantejament d'una hipòtesi de partida, amb la qual ha sigut possible de realitzar una recerca d'informació i un bon recull de testimonis que m'ajuden a argumentar l'acció socioeducativa que proposo: utilitzar el Qigong com a recurs pedagògic. Tot aquest seguit de dades em proporcionen els elements de reflexió i anàlisi necessaris per poder fonamentar la seva aplicació dins un context socioeducatiu.

En aquest sentit crec que tots aquests elements ens permeten diferenciar l'acció socioeducativa de la pràctica del Qigong, tot deixant un espai per poder explorar de manera transversal a la implementació del projecte altres vessants relatives a la salut i el benestar que podrien tenir repercussions molt positives en el desenvolupament dels adolescents.

---

[39] Ferraro. D. (2003). *Qigong para niños*. Barcelona: Ediciones Oniro. (pàg.11-12)

[40] La població susceptible de ser atesa a un CRAE respon, en general, a alguna d'aquestes causes: disminucions psíquiques lleus, salut mental, fracàs escolar, casos en què és necessari preservar-los de l'entorn familiar, estrangers, etc. Muntané, J. (2009). *Experiències educatives en centres residencials: un educador social en procés de construcció continu*. A: Fryd P., Medina A., Moyano S., Muntané J., Vicent M. (2009). "Acompanyament residencial i infància en risc social". Barcelona: FUOC (pàg. 23)

[41] Bretones, E., Ros Nicolau, J. (2012). *A propòsit de les històries de vida.* A: Alberich, N., Bretones, E., Ros Nicolau, J. (2012). "Històries de vida i educació social". Barcelona: FUOC. (pàg.24)

[42] Ferraro. D. (2003). Qigong para niños. Barcelona: Ediciones Oniro. (pàg.25)

[43] Muntané, J. (2009). *Experiències educatives en centres residencials: un educador social en procés de construcció continu*. A: Fryd P., Medina A., Moyano S., Muntané J., Vicent M. (2009). "Acompanyament residencial i infància en risc social". Barcelona: FUOC (pàg. 24-28)

[44] Planella, J., Moyano, S. (2012). *Pràcticum III. Anàlisi de la practica educativa*. Barcelona: FUOC (pàg. 261-273)

5.1.- Hipòtesi de partida

Volem aprofundir en el coneixement de com la pràctica continuada del Qigong contribueix en una millora en el benestar dels practicants, en la seva manera de resoldre conflictes, de relacionar-se entre iguals. Volem contribuir a clarificar i explorar si l'aprenentatge d'aquesta disciplina es percep com una eina o recurs propi a l'hora de reconstruir i/o situar-se en el món d'una manera més harmoniosa. Ens interessa conèixer també l'experiència personal i professional de diversos professionals que practiquen i ensenyen Qigong, i quins aspectes consideren que són més rellevants a l'hora de poder presentar aquest esport com un recurs pedagògic amb força potencial socioeducatiu.

La meva hipòtesi de partida és la consideració del Qigong com a eina socioeducativa versàtil[45], senzilla[46], i de gran valor socioeducatiu. Doncs per una banda, tal i com hem apuntat, proporciona un espai de reconnexió personal que afavoreix certs canvis actitudinals i l'aparició d'un procés de responsabilització d'un mateix: de la pròpia salut, de la relació amb un mateix, els altres i l'entorn, dels pensaments, accions i actituds. La qual cosa crec que possibilita un creixement personal que ajuda a l'individu a resignificar-se a si mateix tot i canviant-ne l'efecte de lloc atribuït. Això es possibilita independentment de les circumstancies, ja que en canvia la reactivitat de l'individu als elements estressants externs per una actitud proactiva, tot partint del reconeixement d'un mateix en relació a la pròpia construcció del món.

Però, igualment, al ser una disciplina pertanyent a una altra cultura ens permet de treballar altres aspectes més enllà de la pràctica esportiva. Donat l'enfocament holístic i la manera com es posen en relació diversos aspectes de la cultura i pensament oriental, el Qigong ens permet desplegar de manera transversal amb la pràctica tota una sèrie de continguts socioeducatius relacionats amb la salut, la corporalitat, l'art, la cultura, la natura, l'entorn, i la filosofia.

5.2.- Recollida de dades

Les entrevistes realitzades estan fetes des del punt de vista de l'antropologia del subjecte perquè, en aquest cas, el procés que ens interessava analitzar és el procés de canvi que es produeix en la vida quotidiana de les persones entrevistades arrel de la pràctica continuada d'aquest esport.

Volem veure com i quins canvis es produeixen, com afecten aquests al propi benestar i a la convivència i si aquest espai d'alguna manera pot servir per a reconduir una realitat social i/o personal.

[45] El Qigong s'adapta a qualsevol espai, edat i condició física; ja que pot ser practicat inclús per persones amb mobilitat reduïda, doncs hi ha tot una sèrie d'exercicis que es poden fer tant asseguts com estirats i que no precisen de moviment algun, doncs es treballa amb visualitzacions acompanyades d'exercicis de respiració. També permet anar més enllà d'un treball merament esportiu, doncs permet de realitzar un treball transversal que inclou totes les àrees educatives assenyalades per Planella i Moyano a: Planella, J., Moyano, S. (2012). *Pràcticum III. Anàlisi de la pràctica educativa*. Barcelona: FUOC (pàg. 261-273)

[46] Els exercicis són molt fàcils d'aprendre i gens complicats. A més a més, no es necessita cap equipament especial només roba còmoda i unes sabatilles de sola flexible. Es pot practicar a qualsevol espai, tant a l'interior com a l'exterior, doncs no se'n necessita gaire.

És en aquest sentit que la nostra entrevista complirà la funció expressiva[47], ja que el que pretenem es donar a conèixer l'experiència personal i les vivències de la persona que volem entrevistar. La perspectiva biogràfica proporciona una dimensió diacrònica sobre el recorregut vivencial. Les persones estan fetes d'una matèria dinàmica a la qual els relats vitals poden aproximar-se, tant en els aspectes afectius, emocionals com en els fets biogràfics. Capten aspectes que tenen a veure amb el pas del temps, ja que donen compte de les transformacions que s'han esdevingut [...], dels canvis que les persones han experimentat.[48]

Les persones entrevistades són professionals que d'alguna manera utilitzen el Qigong com a eina socioeducativa i/o d'aprenentatge personal. La Pilar Luna Llicenciada en Medicina, i la Susana monitora de Qigong, que ensenyen Qigong a persones privades de llibertat. La Montse, que ensenya Qigong a un col·lectiu de dones immigrades. Un professor de Qigong que imparteix classes en el marc del programa Activa't de l'Ajuntament de Barcelona, un monitor de Qigong que és tecnoantropòleg i que ha fet un estudi sobre el Qigong i la salut intel·lectual el qual presentarà aquest més d'agost en una conferència a Paris i l'Elena, que ensenya Qigong a gent gran però que recentment ha posat en marxa un programa de Qigong adreçat a adolescents. També he pogut entrevistar a la Directora del Instituto Qigong de Barcelona, que porta 15 anys ensenyant.

Paral·lelament, també hem recollit el parer de diverses persones que practiquen aquesta disciplina a dintre d'institucions totals[49].

Tot i així el mètode principal de treball es fonamenta en la recollida de dades qualitatives, amb les quals crec que tenim prou informació per poder fer un bon anàlisi i arriscar algunes respostes a les qüestions que m'havia plantejat respondre d'alguna manera. Doncs crec que tot i que no són representatives a nivell estadístic (degut al format de pregunta oberta i a que el nombre de persones entrevistades no és realment significatiu) si ens proporcionen, en canvi, un tipus d'informació altrament difícil de copsar. Una informació rica en matisos i vivències personals que donen testimoni d'una manera més íntima, personalitzada i propera, dels canvis experimentats i de les aportacions que el Qigong n'hagi pogut fer. I que ens permet

[47] Alberich, N. (2012). *A propòsit de l'educació social.* A: Alberich, N., Bretones, E., Ros Nicolau, J. (2012). "Històries de vida i educació social". Barcelona: FUOC. (pàg. 21)

[48] Alberich, N. (2012). *A propòsit de l'educació social.* A: Alberich, N., Bretones, E., Ros Nicolau, J. (2012). "Històries de vida i educació social". Barcelona: FUOC. (pàg. 17)

[49] Amb ajuda de les monitores entrevistades, he passat qüestionaris de preguntes tancades a les persones que participen als tallers de Ioga i Qigong de la presó de Picassent. Tot i tractar-se de dades quantitatives, no sé fins a quin punt resulten representatives degut a la poca participació a la enquesta: ha sigut una mica difícil d'organitzar-ho de manera que hi poguessin participar tots i només he aconseguit el testimoni d'un grup. Tot i així, n'adjunto els qüestionaris i la interpretació dels resultats en format PDF, perquè considero que igualment aporta informació útil i interessant. Igualment aquest és l'enllaç del filtre de dades on es poden consultar els resultats: https://www.onlineencuesta.com/?url=results&c=dcac6df-d405eb7#

aprofundir en el coneixement dels beneficis de la seva pràctica i comprendre la varietat d'aplicacions que ens ofereix.

5.3.-Interpretació

He pogut recollir diversos testimonis de persones que practiquen i utilitzen el Qigong com a eina socioeducativa en diferents contextos. Primer que tot he volgut aplegar el parer de Pilar Luna i Susana Bernat, dues monitores de Qigong que donen classes a la presó de Picassent, doncs presons i CRAE entren dins del que es considera una institució total.

Però, cal establir una diferència notable: a presons ens trobem dintre un context punitiu mentre que el context del CRAE, tal i com el seu nom indica, és un context educatiu de guarda i custodia.

Tot i així, els CRAE reprodueixen algunes dinàmiques pròpies de les institucions totals; horaris i rutines molt marcades, manca d'intimitat i d'espai personal propi, permisos i sortides limitats i/o subjectes a procediments burocràtics, etc. Els nens i adolescents estan subjectes a un règim de funcionament intern que de vegades ofega la seva particularitat com a individu.
En aquest sentit les entrevistes realitzades a Pilar Luna i Susana Bernat m'han permès conèixer els efectes que té la pràctica del Qigong en un entorn que està subjecte a dinàmiques similars en relació al funcionament de la institució. I que, per tant, tendeix a reproduir efectes equivalents en les persones que hi viuen.

Per això, i en relació a l'automatització que pateixen les persones deguda a les rutines i horaris de la institució, és especialment valuós el seu testimoni al explicar-nos la verbalització que fan alguns practicants al respecte quan declaren que la pràctica del Qigong els ajuda a "desrobotitzar-se"[50].

Quant a la manca d'intimitat i d'espai personal hem de dir que, tal i com apunten Pilar i Susana a l'entrevista, el Qigong es pot practicar "a qualsevol racó"[51]. Podem dir doncs que el Qigong és un recurs socioeducatiu de fàcil implementació; doncs la totalitat de monitors i instructors/es assenyalen l'avantatge que suposa, respecte d'altres disciplines, el fet de que no es necessiti cap tipus d'equipament especial per a realitzar-ne la seva pràctica, tant si és a l'interior com a l'exterior.

[50] Entrevista realitzada a Pilar Luna el 20 d'abril del 2015 a Barcelona, en motiu d'aquest treball. Pilar Luna és Llicenciada en Medicina i Cirurgia per la Universitat de València, i monitora de Ioga i Qigong a Picassent des de fa 15 anys a través de l'associació Àmbit -Dignitat i Justícia Social. Aquí deixo un microrelat de la seva experiència publicat a la revista digital Yoga en Red. Luna, P. (2013). *El milagro del Yoga en prisión*. [Article en línia]. [consulta realitzada el 08/05/2015].
http://www.yogaenred.com/2013/01/21/el-milagro-del-yoga-en-prision/

[51] Igualment si repassem les declaracions dels entrevistats, veurem que molts coincideixen en que el Qigong s'ha acabat imposant a d'altres disciplines precisament perquè per a la seva pràctica no es necessita cap tipus de material específic ni tampoc grans espais per poder practicar-lo.

A més, com es tracta d'un exercici de propiocepció que es centra en la respiració, la seva pràctica també permet habilitar un espai personal molt íntim que permet la re-connexió amb un mateix independentment de les condicions de l'entorn.

Respecte als permisos i sortides, tant tediosos a l'hora d'aconseguir, amb la pràctica del Qigong a l'exterior podem ajudar els nois i noies a no sentir-se, tal i com de vegades solen expressar, com si estiguessin "tancats". Tot i així, tal i com se'n desprèn de les respostes de les persones que actualment participen als tallers de Qigong a la presó de Picassent,[52] el Qigong practicat a dintre d'una institució total facilita que les persones que hi viuen es sentin d'alguna manera més lliures.

Hi ha un altre aspecte interessant respecte a la pràctica del Qigong, que comenta Pilar Luna en relació amb el Ioga però que és igualment aplicable al Qigong. Es tracta de la possibilitat de que d'aquesta pràctica n'acabi sortint una vocació. De poder oferir-los una ocupació per al futur. És a dir, aquest interès podria derivar en una orientació laboral cap a l'àmbit l'esport o l'educació física tant si és com a professor de Qigong o com a professor d'Educació física. Doncs tal i com assenyala Tizio, l'oferta que es realitzi és allò que pot ocasionar una demanda i una oferta amb possibilitats de futur i de reconeixement obrirà la possibilitat de realitzar un nou pacte amb lo social[53].

D'altra banda la Pilar i la Susana també destaquen el paper del Qigong a l'hora d'habilitar en els presos un procés d'*empowerment* en relació a la seva salut. La importancia del recurs, doncs, no radicaria únicament en allò que els adolescents poden aprendre a nivell tècnic sobre el Qigong sinó també en allò que podrien aprendre en relació a la pròpia salut[54]. En aquest aspecte considero que el Qigong al estar enfocat de cara a la salut i la cura d'un mateix, tal i com assenyala Susana Bernat durant la seva entrevista[55], ens obre les portes per poder treballar, tot partint dels interessos dels participants, aspectes com la higiene, la nutrició, l'educació sexual, etc.

---

[52] Enquestes realitzades a Picassent el 23/05/2015, en les quals han participat una persones privades de llibertat que habitualment participen al taller de Qigong que ofereix la presó de Picassent a través de l'associació Àmbit- Dignitat i Justícia Social. Filtre de resultats en línia: https://www.onlineencuesta.com/?url=results&c=dcac6df-d405eb7#

[53] Medel, E. (2001). *Experiencias: el sujeto de la educación*. A: Tizio, H. (2001). "Reinventar el vínculo educativo: aportes de la Pedagogía Social y del Psicoanálisis". Barcelona: Gedisa. (pàg. 3)

[54] Medel, E. (2001). *Experiencias: el sujeto de la educación*. A: Tizio, H. (2001). "Reinventar el vínculo educativo: aportes de la Pedagogía Social y del Psicoanálisis". Barcelona: Gedisa. (pàg. 5)

[55] Entrevista realitzada el 20 d'abril de 2015 a Barcelona i en motiu d'aquest treball. Susana Bernat és professora voluntària de Ioga i Qigong a Picassent des de fa 4 anys, on hi va cada dissabte gràcies a l'associació Àmbit- Dignitat i Justícia Social. Aquesta associació treballa dins l'àmbit de presons el tema de salut mental mitjançant l'oferta de diversos programes que busquen donar resposta a les seves necessitats específiques. Té un programa dirigit a seropositius i persones amb SIDA on es desenvolupa taller de salut i també són responsables del programa PAIRE que atén persones amb alt risc d'exclusió social (principalment reclusos i ex reclusos) tot facilitant-los el procés de desintitucionalització. A fora de la presó, igualment ofereix diversos programes de prevenció dirigits a adolescents, i organitza trobades i activitats diverses amb contingut sociocultural i educatiu de caire integrador. Aquest és l'enllaç a la seva pàgina web: http://asociacionambit.org/

En aquest sentit la entrevista amb la Montse Damià[56] exemplifica de quina manera la pràctica del Qigong dins un espai en un principi dedicat a la salut, converteix aquest espai en un espai per a la trobada amb l'alteritat que permet anar més enllà de la pràctica d'aquesta disciplina tot compartint experiències i coneixements diversos. Al mateix temps que, l'habilitació d'aquest espai, permet detectar altres mancances o necessitats a nivell social. O fins i tot casos de maltractament, doncs: totes aquestes coses es detecten en aquests petits projectes, però el fet de tractar la salut ho fa molt més fàcil i més proper que no pas si estàs ensenyant a fer melmelades, diu la Montse.

Igualment, les persones que viuen dintre d'una institució total tenen la sensació de pèrdua de control sobre la pròpia temporalitat i per tant tendeixen a buscar la satisfacció immediata. En relació a aquest aspecte em sembla interessant el Qigong com a disciplina que transcendeix els efectes físics, psicològics i emocionals que produeix la seva pràctica i que es converteix, a més a més, en recurs socioeducatiu quan pot anar més enllà de controlar l'ansietat i oferir-se a si mateix com ancoratge i vinculació amb l'àmbit sociocultural.

Tornant al relat de la Montse Damià és important assenyalar, respecte a l'argumentació sobre l'ancoratge i vinculació amb l'àmbit sociocultural, que el Qigong ofereix un espai ple de continguts socioculturals que faciliten l'apropament de diferents cultures, tant d'origen com d'acollida, tot afavorint la integració social. És en aquest sentit una bona eina d'integració per a grups heterogenis amb diversitat social i cultural. Doncs ofereix un espai, ni teu ni meu, on poder extreure'n del particular l'universal.

També resulta interessant, per exemple, l'aportació de l'Elena Carreras, quan comenta l'èxit d'acceptació que ha tingut el nou programa de Qigong dirigit a adolescents i que ha realitzat amb els nens i nenes de primer d'ESO de l' IES del barri de la Prosperitat de 9Barris i on participen també la gent gran que practica Qigong al Casal de gent gran del mateix barri, i del qual ella és la monitora[57]. Del seu testimoni es desprèn que el Qigong també pot agradar als adolescents. De fet, aquest projecte ha desembocat en una exhibició

[56] Entrevista realitzada el 16 de maig a Barcelona en motiu d'aquest treball. Montse Damià, és fisioterapeuta i monitora voluntària de Qigong al Casal Claret de Vic el qual treballa l'acollida d'immigrants i on es duen a terme diversos projectes amb diferents col·lectius immigrants: Nois i noies de 6 a 16 anys amb atenció diària entre setmana: capacitats personals, d'aprenentatge i de relació constructiva. Dones amb economies familiars escasses, se'ls proporciona accés a coneixements diversos: català, costura, informàtica i salut (aquí hi entra el Qigong). Es conreen tres horts comunitaris, tot produint melmelades i conserves per enfortir l'economia familiar i veïnal, la salut, i l'intercanvi coneixements. Es creen espais i possibilitats de diàleg interreligiós i un espai de xarxa entre entitats i projectes relacionats amb habitatge, hipoteques, creació i aprofitament de recursos. Aquest és l'enllaç al seu bloc: http://blocs.claret.cat/casalclaret/

[57] Entrevista realitzada el 27 d'abril a Barcelona en motiu d'aquest treball. L'Elena Carreras és professora de Qigong i té un centre esportiu i cultural sense ànim de lucre que es dedica a la promoció del Tai-txi el Qigong i altres tècniques orientals. Tot seguint la filosofia del centre imparteix classes de Qigong i Tai-txi a diferents Casals de gent gran: El casal de Verdún, el Casal d'Avis Can Toldrà i el casal de Prosperitat a 9Barris. A més a més, ofereix i realitza tot un seguit d'activitats lúdiques de caire socioeducatiu i cultural amb diversos col·lectius. Recentment ha engegat un projecte, on la gent gran també hi participa i, amb el qual volen donar a conèixer el Qigong als joves del barri. Cal assenyalar que el projecte ha tingut molt bona acollida, tant per part de la gent gran com pels nois i noies participants. Aquest, és enllaç de la pàgina principal de la web del centre on també trobarem articles que l'Elena publica per tal de compartir de manera personal algunes de les seves experiències i reflexions socioeducatives: http://www.impulsvital.es/

conjunta durant la recent diada de Sant Jordi. Val a dir que el Qigong és molt vistós i harmònic i que quan es coneix dóna molt goig practicar-lo de manera col·lectiva, ja que queda molt bonic.

Així, he valorat positivament la interacció sorgida entre els dos col·lectius, aparentment tant diferents, arrel del Qigong. Doncs, una altra de les avantatges d'aquest esport és que degut a que és recomanable per a tothom, mostra tenir capacitat per potenciar la socialització tot posant en relació col·lectius clarament diferenciats.

En aquest sentit, podem veure com la gran varietat de col·lectius als quals s'adreça o s'ha adreçat aquest recurs ens ofereix un ventall molt ampli d'interaccions socials, dins el qual poden escollir: gent gran, dones, persones immigrades, persones de mitjana edat, altres adolescents o col·lectius heterogenis com els que solen haver a les escoles de Qigong o d'altres arts marcials[58].

El Javier de la Rosa[59] destaca, a mode d'advertència, la importància d'un bon professor per tal de transmetre un bon Qigong. Hi estic d'acord doncs una millor formació pràctica i teòrica significa un coneixement més profund del Qigong, la qual cosa en mans d'un educador social es tradueix en la possibilitat d'oferir continguts educatius més variats i que van més enllà de la pràctica de la forma. És important destacar que el Qigong, paral·lelament al desplegament i desenvolupament de la forma, ofereix tota una sèrie de continguts pedagògics els quals l'educació social sap identificar com a propis del seu camp d'actuació i que l'educador social, en conseqüència, pot explotar d'una manera molt diferent a com ho faria un professor de Qigong.

D'altres entrevistes, he pogut extreure'n un altre tipus d'informació. Per exemple a la entrevista amb el Jordi Colobrans[60] es van tocar temes més aviat relacionats amb el paper de l'esport - en aquest cas el Qigong- dintre d'un context socioeducatiu. I val a dir que tot dos vam coincidir a l'hora de diferenciar l'acció socioeducativa de la pràctica de l'esport i de considerar la importància de tenir en compte els interessos dels destinataris, en aquest cas els nois i noies del CRAE.

Durant la conversa es va desvelar també la possibilitat de realitzar de manera transversal a la implementació del projecte una recerca sobre com els estats meditatius que facilita la pràctica del Qigong

[58] El Qigong sol ser matèria comuna a quasi totes les arts marcials, doncs tots aquells practicants que volen millorar l'han d'incloure en el seu entrenament. Això els ofereix un espai d'intercanvi i de coneixement d'altres disciplines amb col·lectius afins.

[59] El Javier de la Rosa és professor de Qigong dins el marc del programa Activa't de l'Ajuntament de Barcelona, concretament a l'espai Activa't als parcs. El qual fomenta l'ús saludable de l'espai públic a través de la pràctica d'un esport. http://www.bcn.cat/trobatb/ca/activat.html

[60] Entrevista realitzada per videoconferència el dia 28/04/2015 en motiu d'aquest treball. Jordi Colobrans és tecnoantropòleg, exerceix com a professor associat a la UB i fa consultoria en TIC i Innovació, mentre publica i participa en conferències per a diverses Universitats estatals. A més a més, recentment ha realitzat un estudi el resultat del qual presentarà aquest mes d'Agost en una conferència a Paris. Tot i així, ha tingut l'amabilitat d'oferir-me el document per al meu treball de recerca. Colobrans, J. (2015). *Qigong per a la salut intel·lectual i la creativitat.* Document inèdit.

estàtic, poden influir en l'aparició d'un procés de creixement personal. Aspecte que val a dir que, d'alguna manera, apunten tots els entrevistats juntament amb les persones que practiquen Qigong.

Però tot reprenent el fil socioeducatiu en relació al valor pedagògic del Qigong, val a dir que l'entrevista amb la Núria Leonelli[61] ha sigut molt aclaridora respecte a la incorporació del Qigong a la vida quotidiana i al paper que hi juga el pensament Daoista en la re-configuració de la identitat personal, en relació a l'efecte de lloc. Doncs el Qigong ofereix un espai de reconciliació amb un mateix que permet una nova construcció de l'entorn atorgant al subjecte un nou efecte de lloc.

Tal com diu la Núria, amb del cos comprenem el vivencial. Quan hom es troba en aquest punt és important poder oferir una mena de mapa, que ajudi a l'individu a identificar on és. Els contes Daoistes, amb tots els components del relat clàssic que ja de per sí tenen un valor pedagògic[62], juntament amb el potencial de l'abstracció poètica[63], constel·len per a nosaltres tot aquest món relacional en el qual estem immersos. En aquest sentit es treballen els mateixos aspectes que treballa la teoria sistèmica, per exemple en la teràpia narrativa[64], però de manera molt subtil i complementàriament als exercicis propioceptius els quals ofereixen un espai on tot això s'articula d'un mode absolutament íntim i personal. Doncs el conte és un reflex dramatitzat de nosaltres mateixos i el cos, l'espai que conté tot aquest imaginari social i col·lectiu.

El pensament oriental ens ofereix elements de reflexió que fonamenten valors molt importants dintre d'una acció socioeducativa. El que el fa que el Qigong tingui tant potencial com a eina socioeducativa és tota el conjunt de fonaments culturals que l'acompanyen i que ens ofereixen una visió holistica de l'ésser humà que el situa en relació harmoniosa amb tot el que l'envolta i els cicles naturals de vida.

En definitiva, tal i com se'n desprèn d'aquesta reflexió sobre el material recopilat, les entrevistes realitzades m'han proporcionat arguments suficients per a poder realitzar la meva proposta socioeducativa tot utilitzant el Qigong com a eix central en el seu desenvolupament.

---

[61] Entrevista realitzada a Barcelona el dia 25 de maig en motiu d'aquest treball. La Nuria Leonelli fa 15 anys que dóna classes de Qigong i és la directora de l'Instituto Qigong de Barcelona del qual ja he deixat l'enllaç de la seva pàgina web a la introducció d'aquest treball. M'agradaria incloure però, també, l'enllaç següent pertanyent a una petita entrevista que li van fer al programa Para Todos La 2 que s'emet diàriament a La 2 de RTVE. Els professors que fan la demostració són el Professor Ma i el Professor Si, de la Universitat de Hebei i de la Universitat de Zhengzhou respectivament i membres de la International Health Qigong Association, amb els qui els alumnes de l'Instituto Qigong de Barcelona vam tenir l'honor de fer l'examen grupal de Taiji Yang Sheng Zhang el passat 6 de Juny. http://www.rtve.es/alacarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-entrevista-nuria-leonelli/3160120/

[62] Bettelheim, B. (1994). Psicoanálisis de los cuentos de hadas. Barcelona: Grijalbo Mondadori. Propp, V. (1998). Morfología del cuento. Madrid: Akal

[63] L'abstracció poètica ofereix un espai dialèctic que permet que cadascú hi pugui "bolcar" lo seu: posar en relació lo particular amb lo universal.

[64] Mitjançant la narració d'històries preferides animem un procés de construcció de significat. D'aquesta manera s'habilita un espai per treballar, fer visibles – i audibles- aquelles històries de vida associades a noves maneres de construir la pròpia identitat i que promouen accions més congruents amb allò que és important per a les persones en relació amb les seves vides i amb tot allò que valoren. Latorre, I. (2013) *Terapia narrativa.* A: Garcia, F., Hardy, A., Latorre, I., Tarragona, M. (2013). "Terapia sistémica breve. Fundamentos y aplicaciones" Santiago de Chile: RIL editores. (pàg.98)

6. DIAGNÒSTIC DE LA SITUACIÓ

6.1.- Descripció de l'entorn

Un CRAE és un recurs residencial socioeducatiu de protecció, guarda i educació d'infants i adolescents a qui s'aplica la mesura d'acolliment simple en institució. Té per objecte i encàrrec fonamental, la funció substitutòria de la família: exercici de l'activitat educativa integral que el menor necessiti, satisfacció de les seves necessitats (alimentació, vestuari, higiene, descans i lleure) i cura de la salut física i psíquica del menor, tot donant resposta a situacions i necessitats educatives i assistencials que requereixen una especialització tècnica en la seva guarda i educació alternativa a la seva família d'origen. Les funcions dels CRAE són :

- Promoure, establir i aplicar mesures tècniques educatives i d'inserció social, laboral i familiar.
- Establir coordinacions amb els serveis socials bàsics, amb professionals i d'altres sistemes de benestar social, amb les entitats associatives i amb les que actuen en l'àmbit dels serveis especialitzats.
- Proporcionar a infants i adolescents atesos tota la cobertura inherent a l'exercici de la guarda i l'educació.
- Les altres funcions establertes per l'ordenament jurídic vigent.[65]

Tot seguint Josep Mª Torralba direm també que els CRAE són aquelles institucions que reben i accepten l'encàrrec social de suplir de forma temporal la família, com a institució educativa fonamental, en les seves funcions bàsiques adreçades a l'infant o adolescent que per circumstàncies diverses estan en situació d'abandó, maltractament, desatenció o en risc greu d'estar-ho. Els CRAE assumeixen aquesta tasca, per expressa delegació de les funcions de protecció, i aquesta es realitza tan sols el temps estrictament necessari mentre no es pugui recuperar la seva funció educativa per a l'entorn primari de l'infant, que és la seva família.[66]

Els CRAE presenten característiques pròpies que els apropen al que Goffman denomina institucions totals[67] doncs els nens i adolescents hi viuen a dintre, subjectes a les seves normes de funcionament intern i a un ordenament relacional de caire jeràrquic. Aquesta subjecció a la norma afavoreix l'aparició de canvis en la conducta, doncs es crea la il·lusió d'un microcosmos amb els seus propis recorreguts i espais totalment diferenciats del món exterior.

---

[65] Departament de Benestar social i família. Generalitat de Catalunya. Gencat.cat http://benestar.gencat.cat/ca/ambits_tematics/infancia_i_adolescencia/proteccio_a_la_infancia_i_ladolescencia/menors_desemparats/centres_de_proteccio/sac_crae/ [consulta realitzada el 27/04/2015]

[66] Torralba, J.M. (2006). *Els infants en els centres residencials d'acció educativa: protegits o estigmatitzats?* Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar i Família. (pàg. 17)

[67] Goffman, E. (1972) *Internados: Ensayos sobre la situación social de los enfermos mentales.* Buenos Aires: Amorrortu Editores. (pàg. 19-20)

Tot això, va acompanyat de baixa autoestima, d'una desconnexió emocional amb l'entorn i d'una forta necessitat de controlar els afectes per tal de protegir-se de la percepció de vulnerabilitat a fi de sobreviure a l'entorn[68].

Les accions socioeducatives que s'hi duen a terme suposen certes limitacions per què els nois i noies estan sotmesos a unes dinàmiques pròpies del centre que poden afavorir la configuració d'una identitat monolítica ja que s'han d'adaptar, si o si, a les normes pròpies del centre, als seus estils de vida i a les relacions de poder específiques que s'hi puguin donar.

A més a més, degut als horaris i rutines quotidianes sempre supervisades en la seva totalitat, poden patir un deteriorament progressiu de la funció responsabilitzadora i de la seva autonomia, ja que es veuen sotmesos a mecanismes de control articulats dins un sistema vertical de relacions de poder.

Aquestes dinàmiques poden produir en els nens i adolescents que hi viuen efectes similars a la presonització, doncs aquestes "maneres de fer" incideixen en el seu constructe identitari i reverteixen en l'articulació de dinàmiques diferenciadores entre els nens i adolescents residents i els de la població del territori on aquest està ubicat el centre, tot dificultant una relació en termes d'igualtat amb el seu entorn[69].

El CRAE, al tractar-se d'un tipus d'institució total que exerceix funcions de guarda i custòdia, sol tenir un règim de funcionament intern bastant rígid que en la seva pràctica pot repercutir en la creació d'aspectes diferenciadors entre la població resident al centre i la població territorial on aquest està situat. En aquest sentit és interessant, tal i com proposa Torralba, establir mecanismes d'entrada i sortida de la institució amb una major permeabilitat mitjançant activitats de lleure i socialització entre tota la població infantil,[70] per tal de mirar de revertir aquesta realitat.

Doncs aquesta realitat incideix en el constructe identitari del nen o adolescent intern i pot produir una desproporció reactiva i una dualitat adaptativa, que es manifesta o bé amb una hostilitat envers les figures d'autoritat o bé amb una submissió davant d'aquestes, com a via adaptativa. Això condiciona i limita la tasca educativa perquè dificulta que els nois i noies interns puguin diferenciar l'ordre del règim de funcionament intern de l'ordre de l'actuació socioeducativa i que acudeixin als programes d'acció que els hi presentem més enllà d'un interès purament instrumental.

---

[68] Entitat TransFORMAS (2012). Formació i producció artística a les presons. A: Boó, E. Haba, C., Martínez, J., Silva, D. i d'altres (2012) Justícia, conflicte i educació social. (pàg. 12). Barcelona: FUOC.

[69] Està clar que tots els nens i adolescents que viuen als CRAE no fan aquesta abstracció. No tots es consideren a si mateixos "presos". Tot i així aquestes dinàmiques d'alguna manera els hi van calant a dintre. De vegades inclús ho verbalitzen quan no poden anar a fer deures, a berenar o quedar-se a jugar amb algun amiguet/a després del *cole* i han de tornar al centre*: Això, és com si estigués a la presó!* Diuen alguns.

[70] Torralba, J.M. (2006). *Els infants en els centres residencials d'acció educativa: protegits o estigmatitzats?* Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar i Família. (pàg. 112)

Igualment cal afegir que aquesta simulació o sobrerepresentació que es dóna en els nois i noies que hi viuen dins de l'ordre del règim de funcionament intern, pot ser assimilada de tal manera que obstaculitzi l'aparició de la seva subjectivitat dins de l'ordre de l'acció socioeducativa, ja que les identitats es radicalitzen i augmenta la dificultat per compartir-les. Per això, com educadors hem de poder articular un retorn de la resposta en clau de saber en lloc de fer-ho des d'una posició de poder.

En aquest sentit és clau construir mecanismes de reflexió i anàlisi del que fem com a professionals, i dels discursos o materials de caire educatiu que els hi presentem, per tal de poder fer la nostra feina des de la nostra disciplina, ja que és la nostra responsabilitat construir i sostenir una oferta educativa tant variada com sigui possible perquè el subjecte pugui manifestar el seu desig en relació amb l'oferta, i no sols amb el vincle personal amb l'educador[71].

6.2.- Marc normatiu

Tots els CRAE estan subjectes a la normativa estatal i autonòmica referent a la infància i adolescència[72]. La seva creació, funcionament i actuacions es justifiquen i es duen a terme d'acord aquestes lleis. Especialment la Llei 14/2007 del 27 de maig dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència; doncs en recull els antecedents històrics i el fonament de llei. A més a més s'encarrega d'actualitzar tota la normativa anterior, restablint-la.

6.3.- Característiques dels destinataris

Menors d'edat els quals presenten diverses problemàtiques els indicadors de les quals s'estableixen en relació a la família: mort dels pares, empresonament o internament d'aquests en centres mèdics o institucions de salut mental, situacions d'abandonament o negligència, maltractaments, etc. En relació al medi social, les característiques són les següents: entorn social amb abundància d'imatges identificadores no desitjades com ara toxicomanies, alt índex de delinqüència, veïnat conflictiu, etc. Un entorn social mancat de recursos estructurals a nivell educatiu, sanitari, cultural, problemes d'habitatge, etc.

---

[71] Silva, D. (2012). "Aproximació a les pràctiques socioeducatives en el camp penal juvenil". A: Boó, E.; Haba, C.; Martínez, J.A.; i d'altres. (2012). *Justícia, conflicte i educació social*. Barcelona: FUOC (pàg.14).

[72] Departament de Benestar social i família. Decret 338/1986, de 18 de novembre de regulació de l'atenció a la infància i l'adolescència. [document en línia]. Generalitat de Catalunya. DOGC núm. 780 publicat el 19/12/1986 [consulta realitzada el 27/04/2015] DECRET 338/1986, de 18 de novembre, de regulació de l'atenció a la infància i adolescència amb alt risc social.

Departament de Benestar social i família. Decret 184/1996, de 23 de juliol de regulació del sistema català de Serveis Socials. [document en línia]. Generalitat de Catalunya. DOGC núm. 2237 publicat el 31/07/1996 [consulta realitzada el 27/04/2015]

DECRET 284/1996, de 23 de juliol, de regulació del Sistema Català de Serveis Socials.

Departament de Benestar social i família. Decret 27/2003, de 21 de gener de regulació de l'atenció social primària. [document en línia]. Generalitat de Catalunya. DOGC núm. 3815 publicat el 05/02/2003. [consulta realitzada el 27/04/2015]

DECRET 27/2003, de 21 de gener, de l'atenció social primària.

Departament de Benestar social i família. Decret 14/2010, de 27 de maig dels drets i oportunitats en la infància i l'adolescència. [document en línia]. Generalitat de Catalunya. DOGC núm. 5641 publicat el 02/06/2010. [consulta realitzada el 27/04/2015]

LLEI 14/2010, del 27 de maig, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència.

Les característiques que es poden observar en relació al mateix infant? Bé, alguns poden presentar malestar (i/o malaltia) físic, psíquic o emocional que requereix atenció especialitzada, ja sigui aquest derivat o no de les circumstàncies sociofamiliars.

D'altra banda el col·lectiu al qual ens volem adreçar, els adolescents, té unes característiques concretes que són pròpies d'aquesta etapa del desenvolupament. La adolescència és un període clar de transició que està marcat pel sentiment de dubte, per la cerca de la pròpia identitat i el qüestionament de totes les demés. Hi ha un fort qüestionament de l'alteritat, d'aquell que no és jo, que afavoreix l'aparició simultània de processos introspectius relacionats amb la subjectivitat individual i amb la pertinença grupal. Igualment aquesta etapa suposa uns canvis importants en diverses àrees del desenvolupament de l'individu, englobades per canvis biològics, socials i emocionals. No tots els joves assimilen i gestionen aquesta transició de la mateixa manera, doncs per alguns suposa una gran dificultat en diversos aspectes.

6.4.- Descripció i ubicació del projecte

Aquest projecte pretén habilitar un espai relacional que busca neutralitzar i transcendir els efectes institucionalitzadors en benefici d'una resocialització que ajudi a trencar amb les categoritzacions que contribueixen a diluir la particularitat del individu estigmatitzant-lo dins una categoria predeterminada que l'inhabilita com a ens decisori, participatiu, i subjecte protagonista de la seva història particular de vida.

Ara bé, per aconseguir aquest objectiu, aquest traçat s'ha d'incardinar amb una lògica flexible que parteixi de l'interès i que permeti allotjar l'enigma que cada subjecte representa[73]. Per això he creat un projecte flexible on a partir d'unes àrees de treball establertes i unes activitats proposades, es poden anar afegint noves activitats des dels seus propis interessos. Doncs la pràctica educativa, no és un intent de reproducció del model que la preexisteix [...] sinó que esdevé un lloc d'experimentació (on l'agent posa a prova les nocions que la sustenten); un lloc d'obertura a la sorpresa [...]; un lloc per a la novetat que irromp enllaçat a les coses velles... i el model que ens proveeix d'eines de lectura adequades.[74]

Al planificar el contingut del projecte, m'he donat compte que a partir de les activitats proposades en poden esdevenir d'altres sorgides dels propis interessos dels participants. Es tracta doncs d'una proposta senzilla, com un tast del que pot suposar una primera experiència amb el l'univers del Qigong, però que alberga tot un món ple de possibilitats.

---

[73] Fuertes, S. (2012). *L'educació social en el camp de les drogodependències*. A: Garín,T.,Fuertes, S. (2012) "Drogues: prevenció i formes d'acció socioeducativa". (pàg. 127-170) Barcelona: UOC

[74] Núñez, V., Tizio, H. (2010). El control social. A: Núñez, V., Tizio, H., Medel, E., Moyano, S. (2010). "Models d'acció socioeducativa". Barcelona: FUOC. (pàg 17)

Hi havia moltes activitats a proposar dintre de l'àrea de treball d'art i cultura però he considerat que un apropament al pensament oriental pot ser de gran ajuda al configurar la pràctica del Qigong com un possible ancoratge que nodreixi no sols el cos, sinó la ment i també la dimensió emocional, quan ofereix continguts de caire reflexiu que ajuden a identificar-nos, a conèixer-nos - i d'aquesta manera- a situar-nos en el món. En aquest sentit els contes daoistes, al meu parer, es presenten com una excel·lent eina de treball doncs tenen els elements estructurals dels contes clàssics i un potent contingut filosòfic. Són petites perles de saviesa de fàcil comprensió el contingut dels quals va molt més enllà del pur entreteniment, doncs ens ofereixen un espai de reflexió.

Al Dao De Jing, el clàssic popular de poesia, trobem textos amb un bon contingut pedagògic a partir dels quals podríem treballar, per exemple: l'alteritat com un espai relacional, dins el qual ens complementem en un tot, enlloc de tractar-la com una abstracció intel·lectual.

Així doncs, vet aquí que...

"Quan tothom reconeix la bellesa com a bellesa, apareix la lletjor.

Quan tothom reconeix la bondat com a bondat, apareix la maldat.

Certament, lo ocult i lo manifest es generen l'un a l'altre.

Dificultat i facilitat es complementen entre sí.

Lo llarg i lo curt manifesten el seu contrari.

Alt i baix estableixen la mútua mesura.

La veu i el so entre si mateixos s'harmonitzen.

Al darrera i al davant es succeeixen mútuament.

Per això, el savi manega els seus assumptes sense actuar i difon els seus ensenyaments sense parlar."[75]

El significat profund d'aquesta petita història en forma de poema, tal i com assenyala Alan Watts, és que no pot existir un altre sense que existeixi un jo i que en lloc d'experimentar el jo com una realitat separada, necessitem un suport proporcional que li ofereix la sensació igual i oposada d'alteritat. Doncs el jo vertader és aquell que es troba, per dir-ho així, entre ambdós i els inclou[76]: el que és jo i el que és l'altre, com un tot.

El Daoisme ensenya la relativitat de les coses, doncs tots els conceptes oposats s'originen mútuament. Aquesta història és tant senzilla que ni tant sols caldria "treballar-la a classe", sinó que simplement la podríem llegir després d'una pràctica a l'exterior, per exemple en un entorn natural, i deixar que cada noi i noia hi digui la seva.

[75] Lao Tze. (2002). *Dao De Jing*. Madrid: Edaf (pàg. 13). Fragment de la segona secció. La traducció al català és meva.
[76] Watts, A. (1999). *En el camino I.* A: Watts, A. (1999) "Taoísmo". Barcelona: Kairós. (pàg. 78-83).

Igualment però contem amb literatura en forma de prosa[77], amb tot d'històries que contenen personatges arquetípics i que mantenen una estructura clàssica, que permet oferir contingut filosòfic i/o matèria de reflexió tot gaudint de les avantatges pedagògiques dels contes clàssics que assenyalen Bettelheim i Propp[78], amb les quals podem realitzar un treball més profund així que ens permet utilitzar els elements d'anàlisi occidentals i posar-los en relació amb els relats orientals: a la vegada que habilitem un espai per a la reflexió filosòfica, ens facilita un apropament a la cultura oriental possibilitant de nou una retrobada amb l'alteritat. D'aquesta activitat pot sorgir la idea de l'escriptura dels seus propis contes daoistes, o un taller de còmics on representar els contes explicats.

D'altra banda, com els conceptes de la MTX són realment diferents i de vegades difícils de comprendre, he cregut que estaria molt bé oferir als nois i noies una analogia de la dinàmica dels cinc elements en la que es fonamenta la MTX amb els clàssics occidentals[79], i que això podria generar d'altres activitats relacionades que els facilitessin reconèixer patrons actitudinals, rols i atribucions socials, etc. Per mitjà el cinema (veure alguna pel·lícula com ara una versió de *Romeo e Giulietta* actualitzada de cara al públic adolescent) i el teatre (si mostren interès se'ls pot proposar fer alguna petita representació), o la lectura.

Amb l'àrea d'entorn i subjecte social m'ha passat una mica igual, doncs a banda de les activitats proposades que crec que són bàsiques per a començar, també hi ha la possibilitat de seguir socialitzant tot i afavorint el contacte amb la comunitat oriental (visites a Casa Àsia, o d'altres associacions culturals) per a poder ampliar el coneixement de costums i tradicions orientals i, per que no? Sumar-nos a alguna de les seves celebracions, com ara l'any nou xinès. Així, d'alguna manera podríem seguir treballant el concepte d'alteritat i/o posar aquestes experiències en relació amb l'àrea d'art i cultura.

Respecte a l'àrea de tecnologia, tinc el mateix a dir. Penso que si senten que el projecte els pertany el *Blog* inicial podria acabar convertint-se en la seva pròpia revista digital, no la del centre. Des de la qual podrien acabar trobant un espai d'expressió personal que traspassi els murs del centre i els posi en contacte amb el món, tot partint dels seus interessos.

---

[77] Lie Zi. (1987). *El libro de la perfecta vacuidad*. Barcelona: Kairós.
Zhuang Ze (2003). El Libro de Chuang Tse. Barcelona: Edaf

[78] Bettelheim, B. (1994). Psicoanálisis de los cuentos de hadas. Barcelona: Grijalbo Mondadori
Propp, V. (1998). Morfología del cuento. Madrid: Akal

[79] Elena Codó, professora de Qigong de la 3era promoció, i actriu, relaciona cada una de les emocions segons la MTX amb personatges dramàtics: Otelo amb la ira, Hamlet amb la tristesa, Macbeth amb la por, Romeo e Giulietta amb la eufòria i al rei Lear amb la preocupació. Podem establir una relació doncs entre els finals tràgics d'aquestes obres i l'excés d'emocions i les repercussions negatives que ens reportar a nivell de salut, segons la MTX.
Codó, E. "5 emocions bàsiques, 5 finals tràgics" [Article en línia]. Instituto Qigong Barcelona. [consulta realitzada el 29/04/2015]
http://www.institutoqigong.com/images/stories/articulos/5_emocions_b_siques_Elena_Codo.pdf

Així mateix, tal i com se'n desprèn de les activitats proposades com de les que poden sorgir, observarem que l'àrea de llenguatge i comunicació és una àrea transversal i que, per tant, estarà present en totes les activitats al llarg de tot el projecte.

Per això el que pretenc amb aquest projecte, és oferir una acció comuna tot potenciant el treball personal des de l'abordament de la tasca educativa enfocada des de diferents àrees de treball per tal d'afavorir la cohesió grupal, l'articulació i posada en comú de processos de reflexió sociocultural i de construcció identitària. De manera sinèrgica i degut a la naturalesa flexible, viva, oberta, participativa i que apel·la al principi de corresponsabilitat de la proposta, podrem treballar la resolució de conflictes mitjançant l'establiment d'acords, el compromís i la responsabilitat envers un projecte que vol anar més enllà d'allò individual i de la funció de guarda i custòdia del centre tot reivindicant una acció socioeducativa de caire lúdic.

La meva idea és oferir-los un recurs que tot i partint d'unes pràctiques senzilles que afavoreixen l'aparició de processos d'autoregulació i gestió emocional mitjançant exercicis físics, de respiració i meditació; puguin fer-se seu aquest espai, habitar-lo i modificar-lo, adaptar-lo a la mida de les seves aspiracions i desitjos.
Crec que d'aquesta manera podem afavorir una certa reconfiguració del constructe identitari que vagi més enllà d'atribucions socials, amb l'aparició d'un procés d'*empowerment*. Igualment, la idea d'oferir un recurs flexible i obert a canvis i modificacions partint dels interessos dels adolescents em permetrà posar a prova el potencial socioeducatiu del Qigong.

També podrem experimentar *in situ* fins a quin punt la pràctica del Qigong contribueix a millorar el benestar físic, psíquic i emocional tot contextualitzant-ho dins un pla de treball establert que inclogui les àrees de suport que assenyalen Planella i Moyano[80], mitjançant les coordinacions que s'hi escaiguin. Per exemple: amb la pràctica del Qigong podríem estar contribuint a millorar el rendiment escolar, els nivells d'estrès o ansietat o els nivells de glucosa a la sang, si tenim en compte diversos informes mèdics[81].

---

[80] Àrea escolar o laboral tot diferenciant entre adults i joves o nenes, àrea de salut i àrea psicològica. Planella, J., Moyano, S. (2012). *Pràcticum III. Anàlisi de la practica educativa*. Barcelona: FUOC. (pàg. 264-265)

[81] Kim SH, Schneider SM, Kravitz L, Mermier C, Burge MR. (2013). *Mind-body practices for posttraumatic stress disorder.* [Informe de recerca en línia]. Journal of investigative Medicine. (2013). [Consulta realitzada 29/04/2015] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23609463

Chow YW, Tsang HW. (2007). *Biopsychosocial effects of qigong as a Mindful exercise for people with anxiety disorders: a speculative review*. [Article en línia]. Journal of alternative and complementary medicine.(2007).[Consulta realitzada 29/04/2015] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17983339

Jouper J, Hassmén P. (2008). *Intrinsically motivated qigong exercisers are more concentrated and less stressful.* [Article en línia].The American journal of Chinese Medicine [Consulta realitzada 29/04/2015]. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19051335

Liu X, Miller YD, Burton NW, Brown WJ. (2008). *A preliminary study of the effects of Tai Chi and Qigong medical exercise on indicators of metabolic syndrome, glycaemic control, health-related quality of life, and psychological health in adults with elevated blood glucose.*[Article en línia] British Journal and Sports Medecine. (2010). [consulta realitzada 29/04/2015] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18927159

7.- DISSENY I PROCÉS DE LA PROPOSTA DE LA INNOVACIÓ

QIGONG

1.Diagnòstic i disseny

El projecte vol respondre a la necessitat d'un espai personal dintre el centre que proporcioni un temps de relació entre iguals, tot i practicant exercici, en una atmosfera de calma i serenitat que afavoreixi la propiocepció més enllà de les circumstancies que els configuren.

El que pretenem amb aquest projecte es fer una acció comuna per tal d'afavorir la cohesió grupal i el foment de les relacions interpersonals fonamentades en la reflexió, l'autoconeixement i el respecte a l'alteritat.

L'objectiu general és habilitar un espai educatiu on els adolescents es puguin interrelacionar mitjançant la practica conjunta d'un esport. Promovent la participació dels adolescents, per contribuir al seu desenvolupament integral mitjançant l'oferiment d'un espai on poder aprendre a tenir consciència del seu propi cos i de les emocions i pensaments que aquest hi conté.

Objectius específics:

- Afavorir mitjançant la pràctica de l'esport el procés de l'acció, la capacitat de decisió i socialització dels adolescents.
- Apropar i facilitar el coneixement mutu, la tolerància i solidaritat entre els participants.
- Estimular l'estructuració de la personalitat, la socialització, l'adquisició de eines i pautes de conducta que en redueixin la reactivitat, afavorir el coneixement i reflexió sobre l'entorn sociocultural.
- Detectar i compensar possibles mancances socioeducatives que es puguin derivar d'aquestes circumstàncies.

Pretenem:

- Afavorir el procés de l'acció, la capacitat de decisió i socialització dels adolescents de manera que els permeti incorporar les referències i continguts culturals com una riquesa personal i comunitària.
- Afavorir l'apropament i coneixement mutu, la tolerància i la solidaritat entre els participants a través de la interacció entre ells
- Estimular l'estructuració de la personalitat, la socialització, l'adquisició d'aprenentatges bàsics i d'esbarjo a través de la incorporació de valors i pautes de comportament de caire socialitzador mitjançant el coneixement i pràctica d'un esport.

1.2.- Model educatiu i metodologia

Treballar el Qigong mitjançant l'àrea de jocs i d'esports de la manera que proposo en el meu projecte els proporcionarà un espai on poder realitzar un treball de socialització on les característiques pròpies del Qigong com a modalitat esportiva, ens permeten desenvolupar tots aquells elements socialitzadors que ens assenyala Medel[82], com a propis de l'àrea de jocs i esports: participació, consideració d'una manifestació cultural a través de la expressió corporal, manifestació d'actituds d'autoexigència i superació, valorar els aspectes positius de la pràctica d'activitats físiques pel que fa a la millora de la qualitat de vida i posar-los en relació amb la higiene i la salut, valorar-ne els aspectes relacionals, mentre que la gran varietat de sistemes de Qigong ens permet compondre i adaptar habilitats expressives del moviment i del gest.

A partir dels 12 anys, el púber sol abandonar les formes espontànies del joc per continuar amb les seves modalitats més estructurades, preesportives i esportives[83]. Donades les característiques d'aquest esport creiem que també els podrem oferir un trànsit de la diversió momentània a una organització diguem-ne més estable i estructurada (campionats, clubs, escoles de Qigong, etc.) ja que la seva senzillesa en la execució permet, amb un treball constant, presentar-se a competició tot i centrant-se en treballar la forma. En aquest sentit podran veure que el que sistema de regles es legitimitza i estandaritza.[84]

També vull treballar l'àrea educativa de subjecte social i entorn. Tot fent sortides per a practicar (als parcs i places de l'entorn, a la platja o la muntanya) i trobades amb d'altres practicants, podran apreciar diferents maneres d'utilització de l'espai públic, i estarem oferint-los una eina de socialització.[85]

D'altra banda les característiques d'aquest esport ens permet que al contextualitzar-ne la seva pràctica dintre l'àmbit socioeducatiu puguem presentar i posar en relació la pràctica del Qigong amb diversos elements culturals xinesos i/o d'origen oriental (contes taoistes, reconeixement d'arquetips emocionals occidentals en relació a la teoria dels 5 elements, dites i tradicions orientals, cinema, còmics, etc.) i així puguem treballar també l'àrea de l'art i la cultura, tot permetent conèixer la diversitat cultural i valorar-la com un element d'enriquiment personal.

En el desenvolupament d'aquesta àrea podrem treballar de manera simultània aspectes relatius a l'àrea de llenguatge i comunicació, doncs es farà ús de la lectura i l'escriptura, l'expressió oral, l'argumentació lògica, etc.

---

[82] Medel, E. (2010). *Elements que configuren els models educatius.* A: Núñez, V., Tizio, H., Medel, E., Moyano, S. (2010). "Models d'acció socioeducativa".Barcelona: FUOC.(Pàg. 27)

[83] Medel, E. (2010). *Elements que configuren els models educatius.* A: Núñez, V., Tizio, H., Medel, E., Moyano, S. (2010). "Models d'acció socioeducativa".Barcelona: FUOC.(Pàg. 26)

[84] Medel, E. (2010). *Elements que configuren els models educatius.* A: Núñez, V., Tizio, H., Medel, E., Moyano, S. (2010). "Models d'acció socioeducativa".Barcelona: FUOC.(Pàg. 26)

[85] Medel, E. (2010). *Elements que configuren els models educatius.* A: Núñez, V., Tizio, H., Medel, E., Moyano, S. (2010). "Models d'acció socioeducativa".Barcelona: FUOC.(Pàg. 24)

Tanmateix, també he previst la creació d'un *Blog* on poder reflectir de manera lúdica tot allò que van aprenent, així poden treballar i valorar l'àrea de les TIC, i que servirà per diverses coses: com a eina per presentar les diverses activitats realitzades (contes, dibuixos, reflexions i opinions sobre els elements culturals treballats, exercicis de Qigong, trobades i pràctica col·lectiva, etc.) però també - i aquesta és la part que em sembla més interessant- per ensenyar tot allò que han aprés tot manifestant els seus gustos i preferències. En definitiva, per expressar-se. Això els aportarà continguts en el domini dels procediments de resolució de problemes, desenvolupant capacitats complexes mitjançant l'articulació de coneixements específics i procediments generals. Incrementant la funcionalitat dels sabers adquirits, en permetre posar en pràctica decisions tenint en compte les possibilitats i les limitacions de les situacions particulars. Així que l'activitat tecnològica es caracteritza per un procés de resolució de problemes que va des de la identificació i l'anàlisi d'un problema, la recerca d'informacions pertinents i el disseny de solucions possibles[86].

Simultàniament amb el desenvolupament d'aquesta àrea, i la de l'art i cultura com ja he indicat, es treballarà l'àrea de llenguatge i comunicació tot estimulant la participació i l'apoderament. Doncs els adolescents seran els encarregats d'escollir i editar els continguts publicats. Aquest format ofereix un espai on es pot veure i articular d'alguna manera la feina feta, a la vegada que podran veure reflectits els seus progressos en l'expressió escrita.

S'adoptarà una d'estratègia participativa que es fomentarà a través la pràctica del Qigong, de la participació a les activitats lúdiques i socioeducatives que es proposen per tal de fomentar la cohesió grupal, afavorir els processos de reflexió, d'identificació i de reconeixement d'espais comuns; a la vegada que els facilitem l'accés a continguts culturals.

Tots aquests aspectes es treballaran a través de reunions i assemblees setmanals on opinaran sobre els continguts proposats i s'acolliran les seves propostes. Vull incloure també un concepte de participació d'abast institucional. En aquest sentit, es busca posar-los en relació amb l'entorn lúdic, cultural i social relacionat amb el jovent (esplais i centres culturals, clubs esportius, informació i/o educació esportiva i per la salut, escoles de Qigong o d'arts marcials, etc.) tot partint dels seus interessos.

[86] Medel, E. (2010). *Elements que configuren els models educatius.* A: Núñez, V., Tizio, H., Medel, E., Moyano, S. (20109. "Models d'acció socioeducativa".Barcelona: FUOC.(Pàg. 24)

2. Planificació del projecte

PROGRAMA D'ACCIÓ: Qigong

- **Objectiu general**

  Mantenir els processos lúdics iniciats per aprofundir en aspectes de la comunicació amb els altres i de la relació amb l'entorn.

- **Relació amb les necessitats**

  La relació que s'estableix entre aquest programa d'acció i les necessitats que pretenem cobrir és directa, ja que disposarem d'un espai d'habilitació de relacions intersubjectives que possibilitarà, mitjançant la pràctica d'un esport, la cobertura d'altres necessitats que se'n deriven facilitant un canvi en el tipus de relació que es dóna entre els subjectes a través de l'activitat tot oferint eines culturals que es reflectiran en pautes de socialització.

Unitats de programació

1.1.- Jocs i esports.

Amb aquesta unitat de programació volem oferir la possibilitat i el plaer de la pràctica d'un esport mil·lenari que afavoreix el desenvolupament físic, psicològic i emocional de la persona des de la calma i harmonia. Volem estimular la socialització, doncs oferim un recurs per a la participació ciutadana, l'ocupació del temps lliure, la millora de la qualitat de vida i de la vinculació amb l'entorn.[87]

Per tal de poder treballar tot això i a la vegada desenvolupar una part de l'ampli contingut cultural i artístic d'aquest esport, implementarem de manera simultània altres unitats de programació amb les quals podrem aprofundir en el coneixement de la repercussió que la pràctica d'un esport d'aquestes característiques, juntament amb la coneixença del seu context cultural i l'apropament al mateix, té en la presa de consciència i la reconsideració de l'espai que el practicant ocupa dintre el món i dels factors que han contribuït a la configuració d'aquest.

Activitats:

- **Qigong estàtic (exercicis de respiració i relaxació, Zhang Zhuang, Yi Quan i Song Jing Zhu Ji Fa)**
  - Temporalitat: 12 mesos (setembre - agost)
  - Contingut: Prendre consciència del procés de respiració
  - Finalitat: Afavorir un estat propioceptiu. Treballar l'expressió corporal.
  - Objectius operatius:
    - ✓ Conèixer diversos tipus de respiració

[87] Planella, J., Moyano, S. (2012). *Pràcticum III. Anàlisi de la practica educativa*. Barcelona: FUOC. (pàg. 263)

- ✓ Saber aplicar-los en situacions d'estrès

- **Qigong dinàmic (Wu Xing, Liu Zi Jue, Ba Duan Jin i Taiji Yang Sheng Zhang)**
  - Temporalitat: 12 mesos (setembre - agost)
  - Contingut: Prendre consciencia del propi cos
  - Finalitat: Afavorir l'interès per la salut. Treballar l'expressió corporal.
  - Objectius operatius
    - ✓ Conèixer diversos sistemes d'exercicis
    - ✓ Posar en relació l'exercici amb el manteniment de la salut i el benestar

1.2.- Art i cultura

Pretenem estimular l'interès pels elements culturals propis del Qigong amb la posada en comú d'aquests mitjançant el reconeixement de les diverses representacions artístiques, filosòfiques i culturals que fonamenten i acompanyen la seva pràctica. D'altra banda amb les activitats proposades, volem afavorir també el reconeixement d'allò universal dintre d'allò particular, mitjançant el desenvolupament de les capacitats expressives dels adolescents a través del col·loqui i/o la representació corporal de temàtiques culturals altrament universals.

Activitats:

- **Contes Taoistes**
  - Temporalitat: 11 mesos (setembre - juliol)
  - Contingut: Lectura i discussió de diferents contes taoistes
  - Finalitat: Afavorir l'aparició de processos de reflexió mitjançant el reconeixement d'elements culturals comuns.
  - Objectius operatius:
    - ✓ Intercanviar impressions entre ells
    - ✓ Cada participant ha de fer al menys una aportació

- **Shakespeare, les emocions i la teoria dels 5 elements**
  - Temporalitat: 10 mesos (octubre - juliol)
  - Contingut: Arquetips emocionals universals en relació al pensament xinès
  - Finalitat: Reconèixer elements culturals comuns. Treballar l'expressió corporal.
  - Objectius operatius
    - ✓ Identificar arquetips emocionals universals
    - ✓ Cada participant ha de fer al menys una aportació

1.3.- Tecnologia.

Mitjançant la creació d'un blog volem oferir-los un espai on puguin anar bolcant tot allò que treballem. És una bona eina per establir contacte amb d'altres institucions i entitats (clubs esportius, esplais, etc.) que siguin del seu interès. Pretenem afavorir l'aparició de processos de presa de decisions conjuntes des del respecte i la participació, mentre els apropem a l'ús de l'ordinador com a eina d'aprenentatge i enriquiment personal.[88]

Activitats:

- **Tria del disseny del blog**
  - Temporalitat: 9 mesos (novembre - juliol)
  - Contingut: tria del disseny
  - Finalitat: Treballar la presa de decisions. Treballar l'expressió oral.
  - Objectius operatius:
    - ✓ Cada participant ha de fer una aportació respecte al disseny general
    - ✓ Cada participant ha de fer una aportació la intervenció dels companys

- **Implementació del disseny**
  - Temporalitat: 9 mesos (novembre - juliol)
  - Contingut: Anàlisi i execució d'elements gràfics .
  - Finalitat: Treballar l'expressió artística.
  - Objectius operatius:
    - ✓ Aconseguir que cada un dels participants intervingui en la realització del disseny.

1.4.- Entorn i subjecte social

Aquesta unitat de programació s'ocupa de treballar una àrea que presenta una certa transversalitat ja que apunta a la connexió dels subjectes amb espais, elements i configuracions culturals globals, a fi de legitimar-se i construir-se com a subjecte. D'altra banda volem afavorir la interacció amb l'entorn i trancar amb la rutina de la institució i introduir també allò extraordinari en el coneixement d'allò que envolta al subjecte.[89]

[88] Planella, J., Moyano, S. (2012). *Pràcticum III. Anàlisi de la practica educativa*. Barcelona: FUOC (pàg. 270)
[89] Planella, J., Moyano, S. (2012). *Pràcticum III. Anàlisi de la practica educativa*. Barcelona: FUOC (pàg. 261)

Activitats:

- **Pràctica en espais públics**
  - Temporalitat: 12 mesos (setembre - agost)
  - Contingut: Ús lúdic d'espais públics
  - Finalitat: Identificar la funció d'ús i enriquiment personal
  - Objectius Operatius:
    - ✓ Despertar un sentiment de pertinença a l'entorn
    - ✓ Conèixer grups d'iguals heterogenis
    - ✓ Intercanviar impressions entre els diferents grups

- **Escollir i Visitar algun esplai o entitat cultural juvenil amb la que hagin contactat mitjançant el blog**
  - Temporalitat: 9 mesos (novembre - juliol)
  - Contingut: Conèixer diferents institucions i entitats culturals
  - Finalitat: Reconèixer i identificar-se amb l'entorn sociocultural
  - Objectius operatius:
    - ✓ Conèixer diferents institucions i entitats culturals diverses de manera que tots els participants s'hi vegin reflectits
    - ✓ Cada participant ha d'establir almenys un element comú entre ell i l'entitat o institució

1.5.- Llenguatge i comunicació

En aquesta unitat de programació pretenem establir unes bases per tal d'aconseguir un domini de les regles dels sistemes normatius de la llengua a partir de la seva funció social, és a dir, a partir de l'ús en la discussió i/o redacció de diferents textos explicatius i de reflexió envers preferències i fets o esdeveniments culturals. Es tractaria d'utilitzar la llengua oral i escrita com a vincle social: realització d'aprenentatges, expressió d'esdeveniments possibles o imaginaris, regulació de l'activitat pròpia i aliena. Pensem però, que aquesta és una àrea transversal i que per tant, estarà present en totes les activitats al llarg de tot el projecte.

Activitats:

- **Redacció contingut del *Blog***
  - Temporalitat: 9 mesos (novembre - juliol)
  - Contingut: redacció de diferents textos de contingut lingüístic pluricultural (textos de contingut cultural, contes, dites orientals, etc.)

- Finalitat: Afavorir una bona base lingüística mitjançant el treball i desenvolupament del vocabulari.
- Objectius operatius:
  - ✓ Ampliar vocabulari amb connotacions interculturals
  - ✓ Aconseguir una millora en l'expressió oral i escrita.

8.- INDICADORS AVALUATIUS

8.1.- Funcionament general del projecte:

- **Participació:** nombre d' assistents

Indicador	Fita de resultat
% de participants	70%

- **Grau de satisfacció**: nivell de satisfacció dels participants.

Indicador	Fita de resultat
% de participants que estan molt satisfets en les activitats realitzades	60%

- **Nivell d'implicació en el projecte:** suggeriments dels participants i/o de membres del seu entorn més proper.

Indicador	Fita de resultat
% de participants que fan suggeriments i propostes relatives al projecte.	60%

Programa d'acció Qigong:

- **Nivell de representació d'interessos plurals**.

Indicador	Fita de resultat
% de participants representats en quant a continguts	100%

- **Assoliment de com a mínim 2 objectius respecte quan al treball corporal.**

Indicador	Fita de resultat
Número d'objectius aconseguits	2 objectius

- **Assoliment de com a mínim 2 objectius en quant al treball lingüístic**.

Indicador	Fita de resultat
Número d'objectius aconseguits	2 objectius

- **Assoliment de com a mínim 2 objectius en quant a desenvolupament de la creativitat.**

Indicador	Fita de resultat
Número d'objectius aconseguits	2 objectius

8.2.- Instruments avaluatius

Entrevistes personals i assemblees amb tots els participants i el personal tècnic, així com amb els col·laboradors.

Es faran assemblees amb el personal tècnic on s'exposaran els problemes que sorgeixin durant la realització d'activitats. Es tindrà en compte el feedback dels participants per tal d'assegurar-nos que s'acompleixen els objectius socioeducatius per aquest motiu es planificarà un temps per tal d'obtenir informació per part dels participants.

S'organitzaran fulls d'assistència per tal de poder fer un recompte quantitatiu.

El que volem és un tipus d'avaluació que busqui la millora i optimització del servei que ofereix el projecte. Que tingui una pluralitat metodològica: que sigui qualitativa i quantitativa.

L'avaluació serà mixta, ja que comptarà amb les opinions i experiències de totes les persones involucrades en el projecte i dels participants. Considerem que és important una valoració externa en termes d'objectivitat. L'avaluació interna serà executada per l'equip tècnic mitjançant la recollida de dades relacionades amb el nivell de participació i en funció dels objectius aconseguits. En aquest sentit es faran

reunions avaluatives on s'exposaran i s'analitzaran els reculls informatius de tot allò que succeeix a l'espai educatiu.

L'avaluació externa la duran a terme tant els participants com els organismes col·laboradors mitjançant el grau de satisfacció mostrat a través d'entrevistes i reunions que es realitzaran regularment on es recolliran les seves impressions.

La informació avaluativa es recollirà en les entrevistes personals i en les assemblees. Les dades s'analitzaran mitjançant mètodes quantitatius en relació al grau de participació (registres d'assistència que es faran cada jornada, a l'espai educatiu) i qualitatius respecte al grau de satisfacció mitjançant assemblees, entrevistes i feedback. Els resultats es comunicaran en les diferents reunions i assemblees que es preveuen.

9.- L'ORGANITZACIÓ DEL PROJECTE

El projecte està planificat per l'educadora social del centre i el durà a terme, tot exercint funcions i tasques concretes. Actuarà com:

- La responsable de l'organització
- La responsable de coordinació
- Com a monitora de l'activitat

9.1.- Funcions dintre de l'equip educatiu: rols i responsabilitats

- **Responsable de l'organització:** Educadora social
  - Funcions: Organitzar la planificació i la implementació del projecte, cercar i gestionar els recursos, establir paràmetres i indicadors de control, supervisió de l'acció, elaborar documentació i informes, gestionar el pla de comunicació, fer de mediadora entre les institucions socials i els agents socials implicats.
  - Rols: Gestora i proveïdora de serveis, planificadora, avaluadora de l'eficàcia dels serveis.
- **Responsable coordinació:** Educadora social
  - Funcions: Dur a terme les activitats proposades, coordinar els serveis al territori i impulsar els processos, analitzar necessitats i realitats socials, localitzar elements de millores i vies d'actuacions, proposar accions i realitzar avaluacions així com la participació en les diverses reunions.
  - Rols: Animadora, facilitadora i mobilitzadora de processos socials.

- **Monitora:** Educadora social.
  - Funcions: Dur a terme les activitats proposades, a la vegada que recollirà informació sobre les dinàmiques educatives i relacionals que es donen en l'espai lúdic. Acomplirà amb el model educatiu proposat. Realitzarà avaluacions i participarà en reunions.
  - Rols: Animadora cultural.

9.2. Recursos materials

Comptem amb espai suficient per a la pràctica del Qigong a dintre del centre. També disposem dels parcs, places i jardins de la vora, la platja, la muntanya, etc. Creiem que en cas de que el centre disposi d'una la sala d'ordinadors aquesta serà suficient per poder realitzar l'activitat del *Blog* i les activitats d'art i cultura. Disposaríem doncs, d'ordinadors i de taules per tal de: llegir, debatre, escriure; i també per reunir-se per prendre decisions sobre el *Blog*, o per debatre, escollir i desenvolupar-ne el contingut. També disposem de material de lectoescriptura, dibuix i disseny.

CONCLUSIONS

Al llarg de tot el procés d'investigació, de desenvolupament d'aquest treball i sobretot, al moment de plantejar activitats, el Qigong ha mostrat tenir una gran capacitat per oferir continguts educatius de qualitat que s'adapten a les necessitats i a la funció de l'educació social segons la seva pròpia definició[90].

El Qigong també ens ha mostrat que té, de manera intrínseca, molt potencial per oferir-se a sí mateix com un bon ancoratge social. Doncs tot en ell és una expressió de la pròpia naturalesa del ser. Del ser en un mateix, però a la vegada en i des de l'entorn. Doncs el Qigong no ensenya només al cos, ensenya a l'ànima i a la ment. Ensenya forma i mostra continguts. Només hem d'escollir allò que volem treballar.

Un aspecte que ens permet mostrar aquest *Li*[91], aquesta mena d'ordre propi, és destacant la flexibilitat del projecte. Així doncs, he volgut un projecte viu: un projecte en construcció tot partint dels interessos dels participants, de les persones que el componen.

És important, dintre del marc d'una acció socioeducativa, adoptar una estratègia participativa i co-responsable que recolzi processos d'*empowerment* que es mostri flexible i amb capacitat d'adaptació a les necessitats, temps i interessos dels educands.

---

[90] ASEDES (2007). *Documents professionalitzadors*. Barcelona: ASEDES

[91] Li, és un concepte xinès molt interessant que fa referència a la naturalesa real de les coses. A allò que són però entès dins de l'ordre de la infinita complexitat d'una pauta orgànica: les vetes de la fusta, la curvatura d'una roca, o la nebulosa de gas que veiem que envolta un estel i del qual també en forma part tal i com assenyala Alan Watts. Watts, A. (2010). *El camino amable.* A: Watts, A. (2010). "Qué es el Tao". Barcelona: Kairós (pàg. 59-63)

El Qigong ens permet impulsar, a través dels tallers creatius i la proposta d'activitats lúdiques i socioeducatives, la cohesió grupal, afavorir els processos de reflexió, d'identificació i de reconeixement d'espais comuns; a la vegada que ens concedeix, i facilita, l'accés a tot un conjunt de continguts culturals propis de l'interès del col·lectiu adolescent.

Respecte aquest espai relacional, cal assenyalar que va més enllà de les relacions entre iguals; doncs partint d'aquests interessos comuns poden entrar en contacte amb diverses entitats, associacions i/o institucions tot establint processos de participació.

Cal doncs, destacar la seva naturalesa integradora que comporta que puguem posar en relació diferents col·lectius així que els oferim un espai que permet aflorar, identificar i articular interessos comuns.

Aquest projecte ens ofereix un espai que fa possible recollir diverses postures i interessos des de la reflexió, la crítica i l'autocrítica constructiva, si s'hi escau, i des d'on es poden analitzar els efectes que l'acció educativa sobre l'efecte de lloc que pugui produir al subjecte.

Aquesta perspectiva ens atorga un avantatge quan ens ofereix un posicionament ètic creador de coneixement i estretament vinculat a la consideració del subjecte com a efecte de lloc, aspecte que destaca les actuacions socioeducatives que es dirigeixen a afavorir la promoció social del subjecte.

Doncs, si hi ha quelcom que possibilita l'aparició del discurs educatiu dins l'àmbit social, és la capacitat de l'educació social per fer raonaments i anàlisis que possibilitin l'aparició de processos de reflexió fonamentats en una actitud crítica que ens obligui a preguntar-nos el per què de determinades actuacions: des de la seva conseqüencialitat, des de la reflexió teòrica, des de l'hospitalitat, tenint en compte l'epocacitat i essent conscients de la responsabilitat que suposa exercir des del biopoder tot i considerant que aquest saber sorgeix també dels moments de ruptura i del qüestionament de determinades certeses[92].

[92] Canimas, J. (2010). *Per què és important avui l'ètica aplicada?.* A: Canimas, J. "Ètica aplicada a l'educació". Barcelona: FUOC. (pàg.)

Bibliografia

Alberich, N., Bretones, E., Ros Nicolau, J. (2012). "Històries de vida i educació social". Barcelona: FUOC

ASEDES. (2007). *Documents Professionalitzadors de l'educació social*

Beinfield, H., Korngold, E. (1991). *Entre el cielo y la tierra. Los cinco elementos en la medicina china.* Barcelona: Ediciones La Liebre de Marzo

Bettelheim, B. (1994). *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Grijalbo Mondadori

Boó, E., Haba, C., Martínez, J.A., Silva D., Entitat TransFORMAS (2012). *Justícia, conflicte i educació social*. Barcelona: FUOC

Bretones, E., Lanza, R., Linares, G., Morán, J. A., Nin, R., Pié, A., Solé, J., Velasco, R. (2012). *Pràcticum II. El coneixement institucional*. Barcelona: FUOC

Calpe, I. (2003). *Qi Gong. Práctica corporal y pensamiento Chino*. Barcelona: Biblioteca de la Salud. Editorial Kairós

Canimas, J. (2010). Per què és important avui l'ètica aplicada? A: Canimas, J. "Ètica aplicada a l'educació". Barcelona: FUOC.

Cohen, Kenneth S. (1997). *El camino del Qigong. El arte y la ciencia de la curación energética china*. Barcelona: Liebre de marzo

Colobrans, J. (2015). *Qigong per a la salut intel·lectual i la creativitat.* Document inèdit.

Diepersloot, J. (2004). *El tao del Yiquan: los guerreros de la quietud*. Barcelona: Liebre de Marzo

Domènech, M., Martos Miguel J., Ramoneda F. (2012). *El sistema de protecció a la infància i l'adolescència per professionals de justícia.* Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar i Família

Ferraro. D. (2003). *Qigong para niños*. Barcelona: Ediciones Oniro

Fierro, J.D., Martin, B., Cuevas, I., Rico, R., Izal, M., Montorio, I., (2009) *Psicologia del desenvolupament*. Barcelona: FUOC

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Madrid: Siglo XXI

Fryd, P., Abal, A., Costábile, B., Medel, E., Miranda, F., Moyano, S. (2010). *Bases per a l'acció socioeducativa*. Barcelona: FUOC

Fryd P., Medina A., Moyano S., Muntané J., Vicent M. (2012). *Acompanyament residencial i infància en risc social*. Barcelona: FUOC

Garcia, F., Hardy, A., Latorre, I., Tarragona, M. (2013). *Terapia sistémica breve. Fundamentos y aplicaciones*. Santiago de Chile: RIL editores

Garín,T., Fuertes, S. (2012). *Drogues: prevenció i formes d'acció socioeducativa*. Barcelona: UOC

Goffman, E. (1972) *Internados: Ensayos sobre la situación social de los enfermos mentales.* Buenos Aires: Amorrortu Editores

Lao Tze. (2002). *Dao De Jing*. Madrid: Edaf

Lie Zi. (1987). *El libro de la perfecta vacuidad*. Barcelona: Kairós

Maciocia, G. (2001). *Los fundamentos de la medicina china*. Portugal: Aneidpress

Naranjo, C. (2007). *Por una Gestalt viva.* Barcelona: Ediciones La Llave

Núñez, V., Tizio, H., Medel, E., Moyano, S. (2010). *Models d'acció socioeducativa*. Barcelona: FUOC

Observatori Català de l'esport. Puig N., Muñoz L., Camps A., Gómez J., Serra P., Pardo A. (2013). *L'esport a Catalunya. Un informe de tendències. (2006-2013).* Barcelona: Generalitat de Catalunya Departament de la Vicepresidència, Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya. Observatori Català de l'Esport

Planella, J., Moyano, S. (2012). *Pràcticum III. Anàlisi de la practica educativa*. Barcelona: FUOC

Propp, V. (1998). *Morfología del cuento.* Madrid: Akal

Rodrigo, M. J., Máiquez, M.J., Batista-Foguet, J.M., García, M., Rodríguez, G., Martin C.J., Martínez, A. (2006). *Estilos de vida en la adolescencia y su relación con los contextos de desarrollo.* Tenerife: Fundación infancia y aprendizaje

Suzuki D. T., Fromm E. (1960) *Budismo zen y psicoanálisis***.** México DF: Fondo de cultura económica

Tizio, H. (2001)*. Reinventar el vínculo educativo: aportes de la Pedagogía Social y del Psicoanálisis.* Barcelona: Gedisa

Torralba, J. M., C. Bosch, J. L. (2006). *Els infants en els centres residencials d'acció educativa: protegits o estigmatitzats?* Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar i Família

Universidad de Medicina y Farmacología Chinas de Beijing. (2006). *Teorías Básicas de la Medicina Tradicional China.* Madrid: Mandala ediciones

Watts, A. (2010). *¿Qué es el Tao?* Barcelona: Kairós

Watts, A. (1999). *Taoísmo*. Barcelona: Kairós

Watts, A. (1976). *El camino del Tao*. Barcelona: Kairós

Zhuang Ze (2003). *El Libro de Chuang Tse*. Barcelona: Edaf

Webgrafia

Chinese Health QiGong Association. (2010). *Effects of Health Qigong. Liu Zi Jue on the Mental Health of Old and Middle-Aged People.* [Article en línia]. Chinese Health QiGong Association. [Consulta realitzada el 04/02/2015]
http://images.sport.org.cn/File/2011/03/24/1606172738.pdf

Chow YW, Tsang HW. (2007). *Biopsychosocial effects of qigong as a Mindful exercise for people with anxiety disorders: a speculative review*. [Article en línia]. Journal of alternative and complementary medicine. (2007). [Consulta realitzada 29/04/2015]
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17983339

Codó, E. ( ). 5 emocions bàsiques, 5 finals tràgics. [Article en línia]. Instituto Qigong Barcelona. [consulta realitzada el 29/04/2015]
http://www.institutoqigong.com/images/stories/articulos/5_emocions_b_siques_Elena_Codo.pdf

Comi, B. (2015). *Beneficis de la pràctica del Qigong dintre un context d'institució total.* [Filtre de dades d'enquesta en línia]. Online encuesta. [Consulta realitzada el 29/05/2015]
https://www.onlineencuesta.com/?url=results&c=dcac6df-d405eb7#

Departament de Benestar social i família. Decret 338/1986, de 18 de novembre de regulació de l'atenció a la infància i l'adolescència. [document en línia]. Generalitat de Catalunya. DOGC núm. 780 publicat el 19/12/1986 [consulta realitzada el 27/04/2015]
DECRET 338/1986, de 18 de novembre, de regulació de l'atenció a la infància i adolescència amb alt risc social.

Departament de Benestar social i família. Decret 184/1996, de 23 de juliol de regulació del sistema català de Serveis Socials. [document en línia]. Generalitat de Catalunya. DOGC núm. 2237 publicat el 31/07/1996 [consulta realitzada el 27/04/2015]
DECRET 284/1996, de 23 de juliol, de regulació del Sistema Català de Serveis Socials.

Departament de Benestar social i família. Decret 27/2003, de 21 de gener de regulació de l'atenció social primària. [document en línia]. Generalitat de Catalunya. DOGC núm. 3815 publicat el 05/02/2003. [consulta realitzada el 27/04/2015]
DECRET 27/2003, de 21 de gener, de l'atenció social primària.

Departament de Benestar social i família. Decret 14/2010, de 27 de maig dels drets i oportunitats en la infància i l'adolescència. [document en línia]. Generalitat de Catalunya. DOGC núm. 5641 publicat el 02/06/2010. [consulta realitzada el 27/04/2015]
LLEI 14/2010, del 27 de maig, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència.

Departament de Benestar social i família. Generalitat de Catalunya. Gencat.cat [consulta realitzada el 27/04/2015]
http://benestar.gencat.cat/ca/ambits_tematics/infancia_i_adolescencia/proteccio_a_la_infancia_i_ladolescencia/menors_desemparats/centres_de_proteccio/sac_crae/

Fraguela R., Varela L., Caride J. A., Lera A. (2009). *Deporte y Ocio: nuevas perspectivas para la acción socioeducativa*. [Article en línia]. Bilbao: Universidad de Deusto. Documentos de Estudio de Ocio, núm. 37. (pàg. 47) [Consulta realitzada el 04/04/2015].
http://www.deusto-publicaciones.es/ud/openaccess/ocio/pdfs_ocio/ocio37.pdf

Gong Lihui. (2012). *Breathing Methods and Practice Tips of Health Qigong*. [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]
http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2012-03-23/374312.html

Gutiérrez, M. (2004). *El valor del deporte en la educación integral del ser humano.* [Article en línia]. Revista Educación, núm. 335 (pàg. 105-126) [Consulta realitzada el 04/04/2015].
http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf

Huang Jian. (2012). *An Interpretation of Health Qigong Appearing in Cultural Relics* [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]
http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2012-03-23/374308.html

Jiménez, P. J., Duran, L. J. (2005). *Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores.* [Article en línia]. *Revista* Apunts, 2on trimestre (pàg. 13-19). [Consulta realitzada el 04/04/2015].
http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?Article=171

Jouper J, Hassmén P. (2008). *Intrinsically motivated qigong exercisers are more concentrated and less stressful.* [Article en línia].The American journal of Chinese Medicine [Consulta realitzada 29/04/2015].
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19051335

Kim SH, Schneider SM, Kravitz L, Mermier C, Burge MR. (2013). *Mind-body practices for posttraumatic stress disorder.* [Informe de recerca en línia]. Journal of investigative Medicine. (2013). [Consulta realitzada 29/04/2015].
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23609463

Leonelli, N. ( ) *Definición de Qigong*.[Article en línia]. Instituto Qigong Barcelona. [Consulta realitzada el 04/02/2015]
http://www.institutoqigong.com/el-qigong/estructura-del-qigong/definicion-qigong

Leonelli, N. (2015). *Qigong para la salud de los niños.* [Article en línia]. Maestra de corazón. [Consulta realitzada el 04/03/2015]
http://maestradecorazon.com/qigong/

Li Qin. (2011). *Integrated Application of Body, Mind, Ideation and Qi in Teaching* [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]
http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2011-12-09/368432.html

Liu Tianjun, Wei Yulong. (2011). *Concrete Thinking is the Characteristic Consciousness Activity of the State of Three Regulations Integration* [Informe de recerca en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]
http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2011-12-09/368428.html

Liu X, Miller YD, Burton NW, Brown WJ. (2008). *A preliminary study of the effects of Tai Chi and Qigong medical exercise on indicators of metabolic syndrome, glycaemic control, health-related quality of life, and psychological health in adults with elevated blood glucose.*[Article en línia]. British Journal and Sports Medecine. (2010). [consulta realitzada 29/04/2015]
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18927159

Luna, P. (2013). *El milagro del Yoga en prisión*. [Article en línia]. [consulta realitzada el 08/05/2015].
http://www.yogaenred.com/2013/01/21/el-milagro-del-yoga-en-prision/

Palou P, Borràs P.A. i F.X. Verdaguer. *Transmissió de valors socials a través de l'esport.* [Article en línia]. Àrea d'Educació Física i Esportiva. Departament de Ciències de l'Educació. UIB (pàg. 179- 185) [Consulta realitzada el 04/04/2015].
http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/educacio/import/EDUCACIOICULTURA_15/Educacio_i_Cultura_2002v15p177.pdf

Pert, Candance. (1986). *The Wisdom of the Receptors* [Article en línia]. Advances 3, [Consulta realitzada el 04/02/2015]
http://candacepert.com/wp-content/uploads/2014/05/Advances-1991-Wisdom-of-the-Receptors1.pdf

Terjestam Y, Jouper J, Johansson C. (2010). *Effects of scheduled qigong exercise on pupils' well-being, self-image, distress, and stress.* [Article en línia]. Publimed. [Consulta realitzada el 07/02/2015].
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20738165

Wang Taidong. (2010).*The Important Role of Health Qigong. Liu Zi Jue in Regulating Emotions.* [Article en línia]. Chinese Health QiGong Association. [Consulta realitzada el 04/02/2015]
http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/lzj/2010-07-01/310807.html

Yang Yubing. (2012). A Scientific Probe on Health-strengthening Principles of Health Qigong. [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]
http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2012-03-23/374309.html

Yue Xudong. (2011). *Application of Visual Teaching Approach in the Teaching of Health Qigong Liu Zi Jue*. [Article en línia]. Chinese Health QiGong Association. [Consulta realitzada el 04/02/2015]
http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/lzj/2011-10-10/364173.html

Zhang Bo, Li Junjjie. (2011). *Functional principle and effects of Health Qigong Ba Duan Jin*. [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]
http://images.sport.org.cn/File/2011/03/24/1554073470.pdf

Zhang Guoming. (2011). *Roles and Application of Feeling in Health Qigong Exercise* [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]
http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2011-12-09/368425.html

Zhang Mingliang, Cheng Yunhua. (2012). *Health Qigong is characterized by Slowness, Pause, Flexibility, and Observation*. [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015]
http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/others/2012-03-23/374313.html

Zhang Mingliang, Ma Ling. (2011). *Essences of Health Qigong. Liu Zi Jue Health Preserving Formula*. [Article en línia]. Chinese Health QiGong Association. [Consulta realitzada el 04/02/2015] http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/lzj/2011-10-10/364186.html

Zhao Yi Gang. (2010). *Health-Preserving Characteristics of Health Qigong Ba Duan Jin*. [Article en línia]. Chinese Health Qigong Association. [Consulta realitzada el 07/02/2015] http://jsqg.sport.org.cn/en/tips/bdj/2010-09-26/323832.html

ANNEXES

ENTREVISTA

Barcelona, 20 d'abril de 2015 a les 14h.
Persona entrevistada: Pilar Luna
Entrevistadora: Belén Comi

¿Me podrías explicar un poco quién eres?

Me llamo Pilar tengo 59 años y soy Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Valencia, trabajo como Jefa del Servicio de Nutrición y Dietética del Hospital Universitario de Alcira en Valencia. También soy Diplomada en Medicina Tradicional China por el Instituto de Medicina China de Shanghái y Profesora de Yoga certificada por FFPY en Francia y AEPY aquí en España… e Instructora de Qigong de la 7ª Promoción del Instituto Qigong Barcelona. Los fines de semana ejerzo como Profesora voluntaria de Yoga y Qigong en el Establecimiento Penitenciario de Picassent, todos los sábados, desde hace 15 años.

¿Cómo y cuándo empezaste a practicar?

Conocí el Qigong en el Hospital nº 4 de Shanghái en la República Popular China en 1980, mientras me formaba como Médico en Medicina Tradicional China aprendiendo Acupuntura… Los médicos Chinos enseñaban el Qigong a los pacientes en el patio del propio hospital… Generalmente de trabajaba con la tabla de los "18 procesos" y sobretodo se enseñaba a los pacientes con enfermedades reumáticas. Aprendí esa tabla y cuando volví a España, también yo la enseñaba a mis pacientes. En esos momentos costaba mucho que los pacientes practicaran ejercicio físico y que lo incorporaran en su vida diaria... costaba mucho.

¿Qué te hizo continuar?

Durante mucho tiempo seguí con el Yoga. Para mi tanto el Yoga como el Qigong atienden al hombre de forma integral a diferencia de la gimnasia occidental. Es decir, con su práctica se trabaja el cuerpo, la respiración y la mente y por eso la mejoría que se obtiene se da también de forma integral en toda la persona y mejora de forma más profunda las afecciones que tenemos.

El Qigong a diferencia del Yoga, es de gran simplicidad y, no precisa casi recursos ni espacio para la práctica por lo que es más fácil que se pueda practicar todos los días. Tanto en el Yoga, como en el Qigong, los beneficios derivan en la práctica y sin ella no hay avances. Por eso el Qigong me parece una herramienta simple que permite que una de las condiciones fundamentales, practicar, se pueda realizar.

Como ya te he dicho, desde hace 15 años doy clases a personas excluidas de libertad en un establecimiento penitenciario. Allí es fundamental introducir medidas eficaces para mejorar la salud física, la respiratoria y la mental y no es fácil que tengan condiciones de práctica diaria para el Yoga, pero si para el Qigong. El entusiasmo de mis alumnos ante esta práctica ha sido uno de los motores fundamentales para seguir con la práctica y formarme mejor

¿Qué ha cambiado en ti la práctica del Qigong?

Muchos de los cambios que aporta el Qigong ya habían venido de la mano del Yoga: calma, espacio interior, observación de mi misma, trabajo corporal de tonicidad y flexibilidad, mejoría respiratoria… Pero desde que practico Qigong más a menudo, puedo destacar por ejemplo fuerza y tono muscular en las piernas, más flexibilidad física y mental que te ayuda a fluir en la vida, armonía en los movimientos… fuerza interior.

¿Ha mejorado tu salud?

Pues mi salud era buena y sigue siendo buena, por lo que no es fácil que pueda ver cambios en ese sentido, pero tampoco puedo saber cómo me sentiría si no lo practicara. Pero desde que practico "bastón" *[fa referència al Qigong amb bastó]* ha mejorado la rizartrosis de las manos.

¿Ah sí? Bastante

¿Y tu estado de ánimo, ha mejorado?

Pues como en la pregunta anterior… es difícil de ver los cambios. El Yoga ya mejoró mucho en este sentido y se van sumando los efectos. Pero creo que el Qigong me ayuda a estar en una postura de fluir más con la vida y de menos actuar… como más en conexión con el principio de no-acción… [*Es refereix a una disminució de la reactivitat envers els factores externs de estrés, que és experimentada com el principi de no acció que apunta el pensament Zen*] y eso me ha dado más espacio personal y me ha mejorado en la relación con el mundo, tanto a nivel personal como laboral.

¿En qué sentido ha mejorado tu relación con los demás? Bueno, ya te he comentado… en la flexibilidad… en la armonía…

¿Formas parte de algún proyecto dónde se utilice el Qigong como herramienta socioeducativa?

Doy clase de Qigong en la Prisión, compatibilizándolo con el Yoga. A los alumnos les gusta mucho. Las condiciones de salud de esta población es muchas veces precaria: toxicómanos, Tuberculosos más elevada que en la población general, HIV, Hepatitis, problemas mentales de alta prevalencia: ansiedad, depresión… Los temas de mejora de salud les interesan mucho y les son de gran utilidad. El Qigong, además de su simplicidad para la práctica, les empodera para realizar cosas por mejorar su salud y ese es uno de los grandes aportes que les ofrece.

También doy clase en el Hospital donde trabajo… para los trabajadores. Todos están encantados. Un día se da Yoga y otro Qigong y los que acuden practican ambos de forma indistinta. Esta actividad se enmarca en la Responsabilidad Social Corporativa… Los asistentes pagan 5 euros al mes que se destinan a un proyecto de cooperación… el que elija el grupo, algunas veces lo destinamos a material para la prisión como libros, etc. Y luego esto que mejora mucho el estado de "*burnout syndrome*", mejora la actitud, favorece la comunicación entre los diferentes estamentos… Una foto de la llegada y la salida de los alumnos, simplemente describe el cambio… y luego que facilita la introducción de estas disciplinas dentro de la salud porque lo conocen i lo recomiendan

Me has dicho que hace 15 años que das clases en prisión…

… 15 años

¿Y cómo empezaste… Se te ocurrió a ti… fue a través de una fundación?

Bueno pues no… tenía un amigo que un día me lo encontré y me dijo estoy dando clases en prisión y a mí me pareció maravilloso y le dije… ¡ay por favor! Qué me dices… cuéntame y me dijo… no, apúntate que necesito ayuda y entonces le dije… ¡ah vale! Y así empezó… creo que esto de la prisión es así… o te da por amor o eres aprensivo… como que te tira para atrás…

¿Das clases a las mismas personas o los grupos van variando?

En la prisión afortunadamente varían mucho porque salen a la calle en libertad y a veces es uno de los problemas… dentro de la prisión… donde nosotros damos clase… es una prisión muy grande… la más grande de Europa… hay 2500 internos y hay dos áreas: una es preventiva, donde cogen a la gente antes de ser juzgados y allí es muy difícil hacer actividades de este estilo porque la gente entran y salen muy pronto. O sea, antes de enterarse ni de la actividad. Entonces desde el principio nosotros damos clase en la parte de cumplimiento donde ya ha sido juzgada la gente y con penas en general largas… largas… hablamos por ejemplo de que sean… dos años es poco allí… los hay de 4, de 10, de 15… entonces normalmente la actividad es voluntaria y uno cuando quiere ir a esa actividad se inscribe luego tiene que pasar un permiso para que… entre las diferentes que vienen a clase no haya ninguna incompatibilidad o algún problema, se hace un listado y ahí damos la clase. Empezamos con un grupo de hombres

pero luego la propia institución nos pidió que… la actividad para las mujeres. Hay muchas menos mujeres que hombres, un 80% son hombres y el resto mujeres. Y las mujeres entre que son menos y luego también entre las actividades que… pues hay muy poca oferta para las actividades para las mujeres y por eso la prisión nos pidió que hiciéramos también la actividad allí. Y luego nos pidieron también dar la actividad en el módulo 1 que es un módulo que también es el único modulo que no hay droga, que lo lleva Proyecto Hombre y entonces también vamos allí porque son gente que no pueden salir de ahí.

¿Y qué tal?

Pues nada, la experiencia en los módulos es muy satisfactoria estamos muy contentos. Somos un grupo de nueve profesores y vamos dos profesores cada sábado. Y hace dos años empezamos a hacer formación para las internas… las mujeres… con la finalidad de que cuando salgan tengan una formación de profesoras que les permita la reinserción y el trabajo… y eso hace dos años que ha empezado y la formación es un domingo y un sábado por la mañana una vez al mes. Y luego la actividad no para, no paramos en verano, no paramos en Navidad, no paramos en Semana Santa porque los internos no paran tampoco, entonces… nos… nos… continuamos, no hay vacaciones digamos… nos turnamos entre nosotros.

Eso te quería preguntar ¿la intervención, que dura… el tiempo que les dura la condena?

El tiempo que les dura la condena o el tiempo que ellos están interesados… o sea… hay gente que a lo mejor en un momento determinado deja de venir… o entonces también hay gente que les dan puntos por buena conducta… hay gente que por ejemplo le dan un destino y entonces eso les supone que les paguen un sueldo.. a unos los mandan a la cocina a unos los mandan al economato… entonces encuentran un trabajo que les pagan un poco y entonces necesitan cogerlo aunque… y dejan la actividad porque no les va bien *[per horari]* y otros porque les han cambiado a otra zona u otro módulo o a otra prisión, o alguna vez porque han salido en libertad o alguna vez porque se han cansado.

¿Y tú crees que les cuesta ver resultados desde que empiezan hasta que…? ¿El primer día ya?

Hombre… yo…

¿Qué te comentan?

Mira, yo creo que puede que haya gente que acude y no le guste y no vuelva… esto también pasa. Pero yo creo que allí hace mucha falta por ejemplo relajarse... distenderse y entonces eso lo notan enseguida y entonces ahí va… un camino en progresión: controlarse mejor, ser menos agresivo, disminuir-se la metadona cuando están en tratamiento, tener más capacidad de mirarse a sí mismos…

¿Cómo más reflexión no? ¿Tú crees que esto es importante de cara a la reinserción, que tengan un punto de… o que aprendan a tener un punto de reflexión personal?

Ehh… Sí, yo creo que es muy importante que ellos… bueno… una que fluyen mejor, porque hay mucha gente que está ahí… bueno el 90% de gente que está ahí está por… en relación a… delitos contra la salud pública, es decir por consumo, o tráfico o alguna cosa de estas. Todo lo que sea facilitarles recursos que les ayuden a alejarse de estas adicciones les beneficia, todo lo que sea dominar sus pulsiones les beneficia… Entonces en este sentido facilita mucho la reinserción.

¿Y tú crees que ellos lo perciben así, como un recurso propio que luego pueden utilizar?

Si… sí.

¿Sí? ¿Crees que lo valoran?

Mucho.

¿Crees que la práctica del Qigong ha podido mejorar la convivencia entre ellos y la resolución de conflictos cuando surge un problema?

Nosotros empezamos haciendo yoga en la prisión… prácticamente los 15 años. Entonces una de las cosas por la nos empezamos a interesar por el Qigong porque vimos que esto de practicar una vez a la semana los sábados… es muy poco. Hay que practicar todos los días, entonces… las condiciones en prisión, que comparten una celda para dos… así… como que no hay sitios para practicar, dificultan la práctica y entonces nos fuimos interesando por el Qigong porque vimos que para ellos… en cualquier esquina, de pie… sin ningún equipo… ni esterillas ni tumbarse y tal… se pueda practicar, se pueda practicar y se pueda practicar. Esto, y entonces también lo que les interesa mucho del Qigong es la parte relativa a la salud porque la salud en las instituciones penitenciarias… la verdad es que es baja. Hay gente con muchas patologías de todo tipo, de patologías psiquiátricas a estados de ansiedad, de conducta… o sea… uno de cada cuatro seguro que tiene una patología psiquiátrica… es un tanto por cien alto entonces… esto hace que estén muy interesados por cualquier recurso que les pueda ayudar eso de una forma diferente.

¿En este sentido… sabes si ellos lo practican por libre, por su cuenta?

Pues alli… como dice el Yoga… una cosa que se ve mucho… que pasa… porque tampoco vemos mucha diferencia con alumnos de fuera [*de fora de la presó*] hay una inercia de… indefensión aprendida… de no hago nada porque he hecho muchas cosas y nunca me han sacado de ahí. Entonces cambiar esta inercia i hacer que practiquen siempre es algo que cuesta y tambien cuesta mucho fuera, la gente viene a clase pero luego en casa a lo mejor es incapaz entre semana de hacer algo… y allí también pasa, luego hay algunos que si que se interesan mucho y practican pero hay otros que …

Ya, ya. La practican en el cursillo pero luego... quiero decir que tú percibes que hay personas que se apuntan a la actividad por algo que va más allá de ir a clases… sino como algo que les gusta…

Hay muchas ofertas de actividades des de futbol hasta baloncesto… hasta… en fin… muchas actividades de todos los tipos. Entonces la gente que se apunta tanto a Yoga como Qigong es gente que ya elige esas porque les gustan… por que quieren relajarse fundamentalmente

Que tipo de comentarios te hacen sobre cómo les sienta la práctica?

Bueno pues te dicen que les da energia, que les relaja por supuesto, que duermen mejor… o que… se han bajado el consumo de metadona… o… que son mejores personas des de que vienen… que discuten menos. Dentro de las clases habia uno que nos dijo un dia… lo explicó muy bien, dijo… es como cuando el reloj se te adelanta, que venís y no poneis a hora… o.. me desrobotizo, se les quita el automatismo

Ah, esto es muy interesante y muy valido además.. en prisiones. Y ahora, el hospital. ¿Vale? ¿Cuanto tiempo hace que das clases en el hospital?

Pues hace 14 años

¿Y siempre es el mismo grupo?

Pues hay unos que están prácticamente desde el principio y luego hay gente nueva que se incorpora porque se ha enterado ahora… o gente que porque antes tenía un horario que no podía… gente que renueva o viene de otros centros y otro grupo de gente que se mantienen más o menos constante

Y no son cursillos, también son clases

Son clases, los martes damos Qigong y los jueves damos Yoga.

¿Y Cómo surgió la iniciativa?

Allí en el hospital todo el mundo sabía que yo hacía Yoga y entonces… nos tendrías que relajar, nos tendrías que relajar y entonces dijimos pues vale montemos un grupo. Pero se apuntó muchísima gente, apúntame, apúntame, apúntame… pero luego no subían, entonces no podíamos admitir gente que realmente quería porque éramos tantos que luego no íbamos a caber. Entonces dijimos pues el que diga apúntame que page 5 euros y el dinero que recogemos lo gastamos en un proyecto de cooperación lo hemos enmarcado dentro de lo que es Responsabilidad Social Corporativa. El hospital da el espacio, saca como beneficio que la gente tenga un recurso para relajarse, distenderse… y además se establece una comunicación que no es vertical, sin estamentos… y la gente tiene la práctica de una forma más o menos sencilla y por un precio muy, muy asequible y nosotros con todo eso podemos hacer algo de cooperación

¿Y el proyecto de cooperación cual es?

Lo decidimos entre todos cada año, a veces ha habido alguna ayuda de emergencia y hemos dado ayuda de emergencia, hemos colaborado con Acción contra el hambre, con Manos unidas…

Y que te dijeron ¿les sienta bien?

La gente está encantadísima es el momento más agradable del hospital, sube todo el mundo muy crispado y luego baja todo el mundo… si se hicieran una foto de entrada y de salida sería muy significativo… se veria la diferencia… la gente lo agradece y lo valora mucho y ahora lo empezamos a hacer con pacientes.

¿Ah sí? Qué bien…

Pues sí, ha abierto un poquito la puerta

¿Y luego dentro del círculo de relaciones que se dan en el hospital, crees que ha contribuido la práctica del Qigong a mejorar la convivencia o la resolución de conflictos?

Si que ha contribuido, ha mejorado porque allí se mezclan todos… somos médicos, que el que trabaja en la enfermería que un celador, que los de compras… entonces cuando llegas a un sitio para hablar sobre un tema laboral se conocen del cursillo y ayuda a romper el hielo… es como que facilita

¿Sabes si lo han incorporado tambien como la práctica cotidiana? ¿Si lo practican por libre, por su cuenta?

Hay gente que si y hay gente que no, hay gente que… lo tengo que hacer… lo tengo que hacer… pero le cuesta y luego hay gente que si

¿Y sabes si lo utilizan en plan recurso? …por ejemplo en momentos de estrés…

Si, si… lo utilizan como recurso, lo utilizan como recurso… incluso en un momento dado con el usuario

¿Lo recomiendan?

Si lo recomiendan, eso también ha sido bueno porque ha habido más información dentro del hospital como para que conozcan estas disciplinas des de otro punto de vista… con más rigor… o… y lo recomiendan, lo recomiendan y lo utilizan… cuando uno se estresa y tal, le ayuda…

¿Y qué comentarios te hacen de cómo les sienta?

Pues la frase más repetida es… ¡Lo mejor del día! Salimos diferentes, como si nos hubiéramos echado una siesta, como si me hubiera duchado..

¿Es como un *reset,* no?

Es como un *reset*

Gracias Pilar, has sido muy amable

Un placer

ENTREVISTA

Barcelona, 20 d'abril de 2015 a les 14:30h.
Persona entrevistada: Susana Bernat
Entrevistadora: Belén Comi

¿Me podrías explicar un poco quién eres?

Mi nombre es Susana Bernat, tengo 56 años, soy profesora de Yoga e imparto clases en un centro privado. He empezado a hacer la formación porque me interesó mucho la Medicina Tradicional China, Además soy voluntaria de la asociación Àmbit que nos permite impartir clases en prisión. En cuanto a mis gustos personales soy aficionada al cine, la lectura, amante del Yoga y últimamente muy interesada en la Medicina Tradicional China, estoy cursando 3er año de Shiatsu y a punto de terminar el primero de Qigong en el Instituto Qigong de Barcelona.

¿Cómo y cuándo empezaste a practicar?

Pues fue el año pasado.

¿Y cómo fue?

Pues fue… empecé en el Instituto Internacional de Qigong en Barcelona dirigido por Yves Requena directamente con una formación porque hacía dos años había empezado a hacer un curso de Shiatsu y aunque anteriormente no había hecho Qigong, sí que me interesó mucho la Medicina Tradicional China.

¿Qué te hizo continuar?

Pues que energéticamente me hacía sentir fenomenal. Comenzar la práctica me hizo sentir que era un camino largo pero irresistible de continuar, tiene sus efectos a nivel físico y energético casi inmediatos que son una invitación a investigar sus formas tan variadas y efectivas. Es un punto de vista distinto respecto al Yoga pero considero que tienen muchas cosas en común en cuanto a los resultados.

¿Qué tipo de resultados?

Más que nada el aumento de consciencia corporal, de movilización de energía, la fluidez en los movimientos, el "*centramiento"* psíquico… de poder sentirnos parte del universo y más cosas

¿Qué ha cambiado en ti la práctica del Qigong?

Ha cambiado principalmente… creo que energéticamente noto que después de una práctica inmediatamente mi energía ha dado un cambio. Puede ser más tranquilidad, más presencia, más estar en el momento, eso es lo que… y luego pues físicamente también. Con respecto a la fuerza, por ejemplo noto las piernas más fuertes… más amplitud torácica

¿Ha mejorado tu salud?

Mi salud mejora con la práctica a nivel general, siento mi musculatura más firme y flexible, a nivel orgánico no padezco ninguna dolencia que pueda comprobar su indudable efectividad.

¿Ha mejorado tu estado de ánimo?

En mi estado de ánimo… generalmente me relaja. Encuentro que las sesiones me reportan calma mental, estado de "*centramiento"* y energía renovada para afrontar situaciones.

¿Crees que te sirve para gestionar el estrés?

Si, rotundamente.

¿Ha mejorado tu relación con los demás?

Si, por ejemplo mi capacidad de escucha… ha aumentado, he desarrollado la paciencia… aunque me queda mucho camino pero… el hecho de movilizar mi cuerpo de una forma consciente, lenta… sí que eso hace que mi ritmo sea un poquito más suave.

¿Has notado algún cambio físico?

A nivel físico sí que he notado cambios, uno de los más evidentes es el reforzamiento de la musculatura de las piernas y glúteos, el aumento de amplitud de los movimientos y que posturalmente me siento más erguida.

¿En general, te sientes mejor?

Sí, claro, me siento mejor; poder dedicar unos minutos del día a la práctica con todos los beneficios que he mencionado, teniendo en cuenta el ritmo acelerado de vida que casi todos llevamos, es una oportunidad que me doy de escucha, de interiorización… y mi físico lo agradece

¿Formas parte de algún proyecto dónde se utilice el Qigong como herramienta socioeducativa? ¿Cuál? ¿Nos puedes explicar en qué consiste?

Formo parte de un grupo de gente con la cual damos clase en la prisión de Picassent. Se trata de la asociación Àmbit[93] de Valencia, la cual permite a un grupo de 10 profesores de yoga acudir voluntariamente a la prisión a impartir clases todos los sábados y donde durante el último año también hemos introducido prácticas de Qigong.

¿Y cuanto tiempo hace?

Yo hace cuatro años, que estoy yendo a prisión y voy una vez al mes.

¿Cuál es su finalidad?

La finalidad de las prácticas es dar recursos que dignifiquen y puedan ayudar a personas que están privadas de libertad, con falta de comunicación, donde su problemática tiende a agravarse con el paso por prisión.

[93] L'associació Àmbit - Dignitat i Justícia Social, és una entitat que treballa dins l'àmbit de presons el tema de salut mental mitjançant l'oferta de diversos programes que busquen donar resposta a les seves necessitats específiques. Té un programa dirigit a seropositius i persones amb SIDA on es desenvolupa taller de salut i també són responsables del programa PAIRE que atén persones amb alt risc d'exclusió social (principalment reclusos i ex reclusos tot facilitant-los el procés de desintitucionalització. A fora de la presó, igualment ofereix diversos programes de prevenció dirigits a adolescents, i organitza trobades i activitats diverses amb contingut sociocultural i educatiu de caire integrador. Aquest és l'enllaç a la seva pàgina web: http://asociacionambit.org/

¿Qué papel juega la práctica del Qigong en dicho proyecto?

Tanto el Yoga como el Qigong utilizan técnicas avaladas por una pedagogía milenaria, con resultados cada día más demostrados científicamente… consideramos que aplicarlas en situaciones de exclusión social es doblemente beneficioso por lo que tienen de interiorización personal, recurso para mejorar la salud y la posibilidad de canalizar estados alterados de conducta.

¿Crees que se consiguen resultados positivos?

Si. Yo creo que los resultados que veo en mí, la gente también los experimenta de la misma manera. Aunque los resultados son positivos si el interesado persevera en la práctica, como en cualquier otro ámbito, la constancia marca la efectividad.

¿Te han comentado si lo han incorporado como recurso propio?

Hay alguna persona que sí. Dentro del grupo hay algunos verdaderamente interesados que piden apuntes de las prácticas para saber sus efectos, detalles de la ejecución etc. Y me consta que hacen Qigong a diario con muy buenos resultados. … luego la mayoría de la gente practica cuando va a clase

¿En qué sentido crees que el Qigong nos acerca a la consecución de dichos objetivos?

El Qigong es uno de los métodos preventivos de salud dentro de MTC y como tal es altamente beneficioso introducir estas técnicas en centros donde la mayoría de los internos padece dolencias físicas por ejemplo accidentes, drogodependencia, malnutrición... Ayuda a crear un grado de responsabilidad en cuanto a la salud propia, lo cual considero un paso muy importante dentro del proyecto.

¿Los practicantes muestran interés? ¿Qué te dicen?

Que se relajan, que tienen una sensación… de… conocerse más, de escucha y autoescucha, paciencia para escuchar a los otros. Hay mucha interiorización en el trabajo que realizan, suelo pedir una frase al finalizar una sesión y los comentarios son sorprendentes: siento paz, estoy lleno de energía, me siento calmado, soy feliz… También hay casos que sienten dificultades en seguir la práctica por considerarla lenta y les genera nerviosismo, por lo general son personas que están interesadas en prácticas más intensas… yoga u otras actividades.

¿Crees que es posible que lo utilicen en momentos en que se sientan estresados,…?

Sí, es posible.

¿Trabajas siempre con el mismo grupo?

El grupo, son tres grupos de trabajo en distintos módulos... y hay gente que hace mucho tiempo que realizan la actividad porque están cumpliendo penas muy largas y que tiene mucho compromiso y muchas ganas de aprender y hay gente que va cambiando… porque se les terminan las penas, o porque son destinados a otros módulos o porque ya no les interesa la actividad.

Esto es una actividad que se oferta siempre…

La actividad está permanente y ellos… si se muestran interesados hacemos una entrevista para explicarles un poquito la periodicidad, el grado de compromiso que más o menos requerimos y entonces hacemos una instancia para que le puedan dar una alta en la actividad. Nosotros lo que hacemos es decir que esta persona está interesada en la actividad, a partir de ahí… pues la administración tiene que hacer el listado tenga una autorización de salir del

módulo y desarrollar la actividad. Por eso a veces tenemos problemas porque se demoran en dar las altas o las bajas, a veces el grupo está completo y decimos… hay tres personas que han dejado de venir, dad las bajas inmediatas para que pueda venir más gente e igual se demora un mes, o dos.

Son limitaciones propias del contexto, ¿no?

Exactamente.

Luego, ¿Te parece que les cuesta ver resultados?

No. Ellos manifiestan los resultados casi inmediatamente, después de una clase. Lo que más cuesta es que lo puedan llevar al nivel de hacer una práctica diaria… bueno, dentro de prisión como fuera eso no varía.

¿Y en qué aspectos te dicen que les va bien?

Pues en que se sienten más… principalmente en que se sienten más relajados, ahí se vive más nivel de tensión… como una amenaza permanente, de estar ahí… entonces esa conexión que puedan sentir con el entorno, con un sentido más amplio de lo que están viviendo ahí, les da recursos, se sienten… yo creo que un poco más libres

Entonces lo valoras cómo algo positivo

Totalmente

Muchas gracias Susana

ENTREVISTA

Barcelona, 16 de maig de 2015 a les 14h.
Persona entrevistada: Montse Damià
Entrevistadora: Belén Comi

Em podries explicar una mica qui ets?

Em dic Montserrat Damià Solà, tinc 51 anys, vaig néixer a Vic i vaig fer els estudis... BUP, COU i quan vaig acabar em vaig dedicar a fer Interpretació, vaig anar a l' Institut del Teatre i vaig fer la carrera d'actriu. Vaig estar treballant d'actriu pràcticament fins que vaig començar a tenir canalla i... vaig tenir tres nens molt seguidets, un de gran i dos de bessons i llavors vaig haver de parar perquè era una feina molt inestable per seguir-ho tot endavant. Llavors em vaig fer funcionaria de correus perquè esporàdicament treballava a correus i em vaig treure les oposicions i em vaig dedicar a criar la canalla. I llavors per una malaltia d'un d'aquests bessons que no és greu però que va sorgir i primer la vam tractar d'una manera al·lopàtica però als nou mesos va tornar a repetir. Vaig decidir doncs que volia curar-lo amb alguna teràpia alternativa i a partir d'aquesta història vaig començar a conèixer el Reiki, la reflexologia, tot de teràpies alternatives que vaig anar practicant amb ell... kinesologia, que això em va anar molt bé i una cosa va portar a l'altra i va aparèixer a la meva vida el Shiatsu, llavors com vaig poder trobar la manera de compaginar la feina i els estudis vaig fer Shiatsu a Barcelona, que és una formació de tres anys. Però a la que portava un any fent Shiatsu vaig decidir que això em tirava molt, que m'agradava molt i vaig demanar una excedència de la meva feina i em vaig apuntar a la universitat per fer fisioteràpia... O sigui, jo he fet fisioteràpia de grandeta ja i vaig acabar la carrera de fisioteràpia i vaig... bé quan vaig acabar la carrera de fisioteràpia vaig decidir que si em muntava un centre al meu gust on jo pogués treballar com em donés la gana, fent Shiatsu i fent "fisio" *[vol dir fisioteràpia],* doncs que estaria molt bé. Vaig tenir 6 o 7 anys un centre que era meu i que feia el que volia, però va haver un moment que em va semblar que... vaig tenir la sensació que m'estancava allà i que tenia ganes de fer més coses i vaig traspassar-me'l,

aquest centre. I llavors, abans de traspassar-me'l ja tenia la idea de que continuaria la meva formació i em ballava pel cap fer Qigong des de feia molt temps perquè mentre vaig fer la formació de Shiatsu, ja vaig fer tastets i pinzellades de Qigong i... si, si, em vaig buscar un lloc on fer la formació. Abans de tancar el centre ja sabia on aniria i la vaig començar. Vaig fer formació a Manresa i després com que no tenia prou amb això perquè volia veure una altra variant una altra vessant per això estic fent Qigong aquí.

Quans anys fa que has començat a practicar?

El Qigong?

Si

Un parell d'anys. *Bueno*, a part d'aquestes pinzellades que et deia de quan un cap de setmana que fèiem Qigong allà quan fèiem la formació de Shiatsu. O alguna vegada que quedàvem amb gent, que tenien aquestes inquietuds de la Medecina Tradicional Xina i la cultura oriental i un n'hi ha que sap una cosa i n'hi ha que en sap una altra, posem coses en comú... llavors participava de totes aquestes cosetes. Però així en *plan* seguit, en serio y aprenent-ne... doncs això, un parell d'anys.

Què és allò que t'ha animat a continuar amb el Qigong?

Doncs mira m'ha animat a continuar que no sé si és que és el moment que ja tocava o que, però hi ha dues coses que m'agraden molt. Un és que et responsabilitza a tu de la teva pròpia salut, el Qigong. El Shiatsu, m'agradava i encara m'agrada, i encara el practico, però la gent... acabava tenint els mateixos tics que anant al metge normal [*al·lòpata*]. Saps allò que... ay! És que quan vinc i em faig un Shiatsu estic molt bé però després em torna a passar això. I en canvi el Qigong com és un treball que has de fer tu, o vas canviat i vas transformant-te o la cosa no es mou. I això és una mica el que més m'agrada. Per que veig que d'aquesta manera puc donar eines a la gent, perquè si volen treballin. No només venir a rebre un massatge, sinó que guaita... els explico quatre coses bàsiques i m'ajuda com a coadjuvant des tractaments que faig normalment i em va molt bé.

Que ha canviat en tu la pràctica del Qigong?

En mi? Moltes coses. Moltíssimes. M'ha canviat el caràcter, la manera d'entendre la vida... mira, et puc dir.. gairebé no m'enfado. Jo crec que és des de que faig tant Qigong. Abans tot em feia mandra i ara sempre m'ho passo bé fent-ho tot, això també m'ho ha canviat el Qigong. La veritat és que... no em fa mandra res, vaig a tirar les escombraries amb aquella alegria... perquè visc el present i... m'ho passo bé traient-me de sobre el que no em fa falta. I la meva relació amb l'entorn és com més fluida. És molt més fàcil tot. Llavors aquesta ressonància que representa que tenim amb l'univers i amb l'entorn també i amb el món. La sento... cada vegada tinc un nivell de vibració més afinat i la sento més present que abans i... estic més a gust amb mi mateixa i amb l'entorn.

I físicament has notat cap canvi?

Si, he notat molts canvis. En general em trobo molt millor, pot ser perquè practico cada dia però em sento molt més bé de salut a tots nivells, faig unes molt bones digestions, no em fan mal les articulacions... també he de dir que des de que he canviat la meva feina *[ja no treballa com a fisioterapeuta a jornada completa]*doncs també influeix en què em trobi molt millor. Per què abans em tancava a un centre a les 8 o les 9 del dematí i no sortia fins a les 9 del vespre. Llavors passar-te tot el dia fent massatges desgasta molt més que anar amb uns horaris més lliures, anar a fer classes de tant en tant, totes aquestes coses... moure't més pel carrer, estar més per tu, per practicar i totes aquestes coses... i clar et canvia tot, la manera d'alimentar-te, el físic, estàs molt més descansada... l' humor, et canvia tot. Però vaig canviar no només amb el Qigong sinó també la meva manera de viure la vida.

Formes part d'algun projecte on s'utilitzi el Qigong com eina socioeducativa?

No utilitzo específicament el Qigong però forma part d'un projecte socioeducatiu que és el que tenim al Casal Claret[94] del qual ja tens informació, i allà s'integra les dones a molts nivells... se'ls hi ensenya català i les costums d'aquí, a fer un hort, a fer melmelades, a cosir... totes aquestes coses. Fa una mica com a teixit social a nivell de barris i dóna suport al nivell que faci falta. Llavors a nivell de salut hi havia una mica com de gimnàstica però la facilitat que comporta poder fer el Qigong a qualsevol sala, sense "*colchonetes"* ni res, o a l'aire lliure o on sigui, o quan vas a fer una caminada... doncs fa que s'hagi pogut integrar molt ràpidament. I tinc bàsicament magrebines, bastants africanes, alguna dona india... i puc dir que totes les que venen s'han integrat molt bé, s'ho passen molt bé, n'hi ha moltes que no entenen gaire l' idioma però si que crec que entenen el sentit perquè jo "*mimifico"* molt el que explico per a que tothom m'entengui. I s'ha creat un caliu molt maco. De gent que no es coneixien i s'estimen molt... saps allò? Quan acabem la classe ens fem petons, ens abracem, de vegades introdueixo algun joc de contacte entre nosaltres per a que no quedi només amb el Qigong Qigong [*ho diu dues vegades com per donar-li un sentit de practica estricta de les diferents formes del Qigong*] i estan totes molt bé, molt encantades de la vida amb el Qigong.

Quant temps fa que hi dones classe?

Que dono classe? Doncs si vaig començar la formació fa dos anys... fa un anyet. Aquest any vaig començar amb el projecte [*al Casal Claret*]. De fet jo no les coneixia, va ser a través d'una noia que em va dir... ens aniria bé que vinguessis i... com estic en aquest *plan* així obert d'anar allà on em demanin, doncs m'hi vaig apuntar. Vaig començar a l'octubre de l'any passat.

Com va anar això?

Doncs, a través d'una companya que havíem treballat juntes... ella havia estat treballant al centre amb mi, i que quan vaig tancar ella també va decidir que també marxaria.. perquè vaig traspassar el meu negoci a una parella que tots dos són "*fisios"* i ella va agafar l'opció de marxar i em va dir això... que ella tenia ganes d'anar a treballar allà.

Quina és la finalitat d'aquest projecte? L'objectiu principal

Integrar-se a la societat i això..

I quin paper hi juga el Qigong?

De salut, d'integració però sobretot de salut. Promocionar la salut i també estar al cas de dones que a potser tenen problemes no només de salut sinó que a vegades també poden anar una mica més enllà... o sigui si a nivell social detectem alguna anomalia, de maltractament o d'alguna cosa. Doncs totes aquestes coses es detecten en aquests petits projectes. Però el fet de tractar la salut ho fa molt més fàcil i més proper que no pas si estàs ensenyant... a fer melmelades, per exemple

Els costa veure'n els resultats que a nivell de salut els hi reporta el Qigong?

Al principi s'ho van mirar com... aquesta que ens està explicant... és "*algo"* diferent. Però no sé si els hi costa o no veure els resultats però els deuen veure perquè les que venen, venen amb moltes ganes... vull dir que d'alguna manera noten canvi. El que passa que és difícil de transmetre perquè n'hi ha moltes que no parlen molt bé l' idioma [*ni català, ni castellà*] però saps allò que t'ho fan entendre? Els gestos...d'alguna manera t'ho diuen... els hi va molt bé.

[94] l'Associació Casal Claret treballa l'acollida d'immigrants. Es duen a terme diferents projectes amb diferents col·lectius:
Nois i noies de 6 a 16 anys amb atenció diària entre setmana: capacitats personals, d'aprenentatge i de relació constructiva. Dones amb economies familiars escasses, se'ls proporciona accés a coneixements diversos: català, costura, informàtica i salut (aquí hi entra el Qigong). Es conreen tres horts comunitaris, tot produint melmelades i conserves per enfortir l'economia familiar i veïnal, la salut, i l'intercanvi coneixements. Es creen espais i possibilitats de diàleg interreligiós i un espai de xarxa entre entitats i projectes relacionats amb habitatge, hipoteques, creació i aprofitament de recursos. Aquest és l'enllaç al seu bloc: http://blocs.claret.cat/casalclaret/

Llavors no deus saber si el practiquen per lliure, pel seu compte?

Jo crec que això no ho fan encara, es que és massa poc temps encara el que portem... potser... alguna potser si que m'ha dit que... *Lo hice en casa*

Ah si?

Si, perquè quan els hi vaig ensenyar el Liu Zi Jue. Els hi vaig dir on s'havien de posar per trobar-ho al You Tube, i alguna em va dir que s'ho havia mirat i que ho havia practicat. Però es que no sé, perquè també és molt anecdòtic perquè aquesta concreta... no totes tenen accés a l'Internet i totes aquestes coses.

I tu, com a professional, creus que s' aconsegueixen resultats positius?

Si... si, si

Quins?

Doncs que la gent que té ganes de treballar té una molt bona eina per anar fent camí, i hi ha gent que li convé molt més que a altres i de vegades "passen" i se'n van, però... si, és la disponibilitat o no de que... si tu tens l'energia disponible per començar a fer el canvi, és l'eina perfecta. Ara, de vegades, aterres allà quan encara no és el moment i... Em ve gent que li aniria molt bé i que no... i que no practiquen. No per tothom és el temps de començar... [*aquí es refereix als temps del subjecte com una possible limitació dintre el marc d'una acció socioeducativa*].

Creus que amb l'espai que ofereix la pràctica del Qigong, s'aconsegueixen els objectius del projecte?

Bé, el projecte és molt més ampli que tot això però al menys els objectius que em vaig marcar jo crec que si que s'han aconseguit, em dono per satisfeta pels resultats que estic obtenint: del ambient, del grup, de les dones, de com ho han rebut això... perquè tenim en compte que són cultures molt diferents entre si i amb les nostres, doncs està entrant molt bé... En el sentit que les posa en relació i que explicant, mobilitzant, fent i practicant doncs dóna peu a explicar-nos coses, i entendre coses de la vida que ens porta una mica més enllà de la superficialitat... poder parlar de la respiració, de l'estar centrat, de la calma, de l'arrelament, el sentit del Yin i el Yang, l'estar entre el cel i la terra... tot això.

I doncs, trobes que el Qigong té potencial socioeducatiu?

Clar! Jo trobo que el Qigong hauria de ser... un bàsic a l'escola... si, si, si... igual que és l'educació física i hauria d'haver-hi Qigong si més no, opcional. I així ho coneixen des de que són molt petits. Perquè jo, una de les coses que veig és que, a mesura que vaig transmetent aquests coneixements... sobretot la gent gran et fan cada vegada la mateixa pregunta recorrent... i perquè això no ens ho expliquen des de que som petits, quan anem a l'escola? Clar, i és que dius... es que és veritat, i per què? Perquè no s'ha fet així de moment, perquè el dia que això es faci... hi hauran canvis a la nostra societat, molt potents.

Creus que és una pràctica apropiada per a adolescents?

Sí, però amb adolescents t'he de dir que no... amb adolescents no hi he treballat però penso que si... s'hauria de trobar el lloc i l'espai oportú per treballar amb ells, però penso que seria una molt bona feina poder treballar amb els adolescents i el Qigong perquè realment penso que potser és l'època de la vida en que potser necessites més ser conscient de... de tot. És l'època també d'anar a buscar els límits, fer els disbarats més grans, de jugarte-la amb moltes coses que després dius... ostres! Tantes nits que em vaig passar de juerga i no vaig ser mai conscient de... això, allò, lo altre... ho han de fer igualment, perquè és l'època que els hi toca però almenys tenint una consciència concreta de... moltes coses de la vida que de moment ara no... de vegades no es plantegen i des del Qigong t'ho pots plantejar més fàcil.

Gràcies Montse

De res, un plaer.

ENTREVISTA

Barcelona, 27 d'abril de 2015 a les 9:38h.
Persona entrevistada: Elena Carreras Lopis
Entrevistadora: Belén Comi

Em podries explicar una mica qui ets?

En dic Elena Carreras, tinc 63 anys i soc Instructora de Qigong[95]. M'agrada passejar, llegir, estar amb els amics, el cinema i el teatre.

Com i quan vas començar a practicar?

Vaig començar practicant tai-txi fa uns 15 anys, no per dedicar-me, però poc a poc vaig anar fent cursos i em va començar a engrescar l'idea, després, profunditzant mes en aquets temes vaig trobar els cursos del Institut de Qigong i per mi va ser definitiu, vaig veure de seguida que era el que volia fer... I així fins ara. Cada vegada mes contenta de haver pres aquesta decisió.

Que et va fer continuar?

Al comprovar, que cada dia podia aprendre alguna cosa nova. Que era un començament que no tenia final.

Que ha canviat en tu la pràctica del Qigong?

Ben bé no ho sé, perquè crec que mai no és una sola cosa, però al que sé, es que des de que practico Qigong, puc veure el que la vida m'ofereix d'una manera mes conscient. Puc parar, intentar separar-me de la situació i examinar-ho des de un altre angle. No sempre es possible però forma part d'un aprenentatge, que s'ha d'anar consolidant.

Ha millorat la teva salut? En quin sentit?

Hem sento mes àgil, mes elàstica i en general estic mes be. La meva salut a millorat, tic la sensació que el cos en general agraeix aquesta dinàmica.

Ha millorat tu estat d'ànim? En quin sentit?

Penso que puc concentrar-me amb mes facilitat. Això porta a un ànim mes tranquil i serè.

Ha millorat la teva relació amb els demès? En quin sentit?

[95] L'Elena té un centre esportiu i cultural sense ànim de lucre que es dedica a la promoció del Tai-txi el Qigong i altres tècniques orientals. Tot seguint la filosofia del centre imparteix classes de Qigong i Tai-txi a diferents Casals de gent gran: El casal de Verdún, el Casal de gent gran Can Toldrà i el casal de Prosperitat a 9Barris. A més a més, ofereix i realitza tot un seguit d'activitats lúdiques de caire socioeducatiu i cultural amb diversos col·lectius, tal i com podem veure en aquest enllaç de la web del centre : http://www.impulsvital.es/#!galeria/c1cud
I aquest, és enllaç de la pàgina principal de la web del centre:
http://www.impulsvital.es/

Crec que sí, intento posar-me en el lloc del altre en qualsevol situació i això fa que tinguis un altre visió de la realitat... De vegades costa perquè ens pensem que tot el que passa està dedicat exclusivament a nosaltres i ens fa mal, però si tenim en compte altres possibilitats, potser la nostra sensació de ràbia, de por o d'angoixa canvia.

Has notat cap canvi físic? Quin?

Tenia una tendinitis al braç dret mal curada de fa anys i amb el Qigong poc a poc s'ha solucionat.

Formes part d'algun projecte on s'utilitzi el Qigong com eina socioeducativa? Quin? Ens pots explicar en que consisteix

No sé, si se'n pot dir projecte. Però estic treballant amb casals de gent gran i penso que es molt beneficiós per aquest sector de la població.

Quant temps fa que dones classes?

Fa una mica mes de tres anys

Quins casals són?

El casal de gent gran de Verdún, el casal de gent gran d'Horta al carrer Toldrà i al casal de Prosperitat a 9 Barris

Sempre es el mateix grup?

Hi han hagut alguns canvis però en general els grups son el mateixos.

Com va sorgir la proposta?

Un dels Casals van demanar-ho al Institut de Qigong i la Nuria Leonelli i la Maribel García van pensar amb mi... Al trimestre següent, la empresa em van proposar si podia anar a dos casals mes. Per mi va ser la realització d'un somni que tenia des de feia molt de temps.

Quins creus que són els objectius del projecte?

Per mi, els objectius d'aquesta activitat, son millorar la qualitat de vida d'aquestes persones i penso que el Qigong, és una bona eina, per aconseguir-ho, en la mida que l'integrin a la seva vida quotidiana.

Quin paper hi juga el Qigong en la consecució d'aquests objectius?

El Qigong els fa millorar en elasticitat, psicomotricitat, concentració I fins i tot, la memòria. Crec que també es molt important, que vegin que poden seguir aprenent coses i també ensenyar-ne. Jo cada dia n'aprenc molt de la seva alegria, la seva comprensió i les seves ganes de sobreposar-se a qualsevol situació... És un intercanvi molt enriquidor.

Va costar que veiessin resultats? En quin sentit es van donar compte que els anava be?

Depèn, alguns van notar els canvis mes rapit que altres. Però el que t'expliquen es que dormen millor perquè fan les respiracions que fem a classe, o que un braç que no podien aixecar, ara l'aixequen, o veig que cada vegada tenen mes equilibri. Que poc a poc aprenen a concentrar-se en el moviment. És un conjunt de coses que milloren la seva vida. Potser molts, no aprendran la tècnica a la perfecció, però tot això que explico és molt gratificant per ells i per mi.

Creus que s' aconsegueixen resultats positius? Quins?

Si, sens dubte. Fa mes de tres anys que estic treballant amb ells i he notat la millora que molts d'ells han experimentat, tan a nivell físic com a nivell mental.

Al venir a la classe els fa relacionar-se amb els demès i a la vegada, estar pendents de cada moviment i de cada respiració i això fa que quan marxen, sempre ho fan mes contents de com han arribat, per una estona s'han oblidat dels problemes en els que venien pensant... Quan aprenen un moviment nou i els surt be, per ells es una gran victòria.

Això que ara explicaré, és molt recent. Hem començat un projecte per fer activitats junts en el barri, gent gran i adolescents... Encara no puc valorar-ho amb molta precessió, però aquesta setmana, hem fet dues exhibicions conjuntament, els alumnes del Casal i nens del Institut del Barri de 1er d'ESO. Va ser tot un èxit, inclús vam anar a entrenar al institut i va ser emocionant veure com es relacionaven i compartien l'activitat (Qigong) uns i altres. I el dia se Sant Jordi vam participar a la seva festa amb una exhibició conjunta a un teatre al Poble Nou. Crec que és un projecte molt engrescador i espero que finalment tingui continuïtat.

Explica'm una mica el projecte amb adolescents, com va sorgir la proposta?

Doncs al barri [*Prosperitat*] va sortir des del casal la proposta de posar en relació els diferents estaments del barri... els esplais, casals, escoles, etc. Una companya va enviar un e-mail a la professora d' INEF del l'IES del barri, proposant-li que vingués al casal a veure com treballàvem, el que fèiem, com ho fèiem.. I sí, ens va venir a veure durant una classe li vam explicar com ho faríem i hi va estar d'acord. Llavors vam fer una festa al casal i van venir els nois de l' institut. Després vam muntar amb la gent gran del casal uns entrenaments a l' institut. I per Sant Jordi vam fer una festa a Poblenou, a la plaça... i va ser molt maco, els nens van fer un vídeo explicatiu del que era el Qigong, amb un poema... i va anar molt bé. Va quedar molt bonic. De fet, parlant amb la professora d' INEF estàvem comentant el bé que havia quedat sense quasi haver entrenat i va sortir la idea de els curs vinent, ara ja s'acaba el curs, d'incloure des del principi de curs aquest tipus d'activitat. Vaig parlar amb el responsable del casal i hi va estar d'acord... I a l'octubre comencem!

Amb la seva continuïtat, que creus que pot aportar la pràctica del Qigong als adolescents, donat que a diferència de la gent gran ells en general no tenen problemes de salut?

Doncs jo crec que és molt interessant, ja li vaig comentar a la professora i hi va estar d'acord. De fet ja estem esperant que sigui l'octubre per començar de nou. Pensa que ara estan en una edat que són molt moguts i si s'aconsegueix despertar el seu interès, amb una pràctica d'aquest tipus s'aconsegueix que estiguin més tranquils, s'incrementa la concentració i això repercuteix positivament al funcionament de la classe. A més s'aconsegueix transmetre un hàbit saludable la qual cosa també està molt bé. I els moviments són molt distrets, és molt bonic de practicar.

Els practicants mostren interès?

Si, de totes les edats, grans i joves, verbalitzen les millores que noten. Això fa que es prenguin el Qigong cada vegada mes seriosament. Per les persones que donem classes, això es la prova de que el que ensenyem i compartim amb els demés, es una cosa molt valuosa i s'ha de fer amb molt de respecta.

Creus que la pràctica del Qigong ha pogut millorar-ne la convivència, la resolució de conflictes o inclús la salut?

Si, n'estic segura per tot això que explico. A la classe hi ha persones que estan be i d'altres que tenen problemes físics i molts problemes relacionats amb la memòria (començaments d'alzheimer, demència senil, etc.) i veus com s'ajuden uns als altres.

I amb els adolescents has observat una interacció similar?

Doncs al principi pensava que no, però s'ho van prendre amb molt interès i xerraven i s'ajudaven entre ells... els vam posar una fila de nens i una fila de gent gran així intercalats... i la veritat que molt bé... com l'objectiu era que es relacionessin ambdós col·lectius... va anar molt bé. S'ho van prendre amb molt d'interès.

T'han comentat si senten la pràctica del Qigong com un recurs propi?

Si, com ja he dit, van introduint el que aprenen a les situacións en les que es troven, l'altre dia una alumna em comentava que va anar al dentista i es va relaxar, fent les respiracións que fem a classe.

Saps si el practiquen per lliure, pel seu compte?

Alguns si, però la majoria no. Coses concretes que han aprés però no fan una sessió sencera.

Ho practiquen quan es senten malament, estressats?

Si, com ja t'he dit apliquen alguna de les técniques que han aprés.

Quin tipus de comentaris et fan sobre com els senta la pràctica?

S'animen quan veuen que milloren en algun sentit, tan físic com mental, perquè pensaven que com son grans ja no podien fer gaires coses mes, que eren coses de l'edat.

Això fa que es prenguin l'hora de classe amb un gran interés. De vegades tot i que no es troven del tot be, venen perquè pensen que sortiran millor de com han entrat. I de fet motes vegades es així.

Moltes gràcies Elena per la teva atenció

ENTREVISTA

Barcelona, 27 d'abril de 2015 a les 12h.
Persona entrevistada: Javier de la Rosa
Entrevistadora: Belén Comi

¿Me podrías explicar un poco quién eres?

Javier de la Rosa Busquets tengo 69 años y formación universitaria soy Instructor de Taichí, de Qigong y me dedico su enseñanza.

¿Cuándo empezaste a practicar?

Empecé a practicar el año 2003 en Europolis Club Taichí de Barcelona, luego continué en el Instituto Qigong de Barcelona.

¿Qué te hizo continuar?

La mejora de las condiciones físicas y mentales.

¿Qué ha cambiado en ti la práctica del Qigong?

Una manera de vivir nueva.

¿Ha mejorado tu salud?

Para mí ha supuesto un rejuvenecimiento físico y una evolución mental

¿Ha mejorado tu estado de ánimo?

Me siento más abierto al mundo

¿Ha mejorado tu relación con los demás?

Sí. Me ha ayudado a aceptar como son, a escuchar más que hablar.

¿Has notado algún cambio físico? ¿Cuál?

Sí. Mejora en todas las partes del cuerpo: Elasticidad, equilibrio, facilidad en movimiento...

¿En general, te sientes mejor?

Sí. Me siento más seguro conmigo mismo.

¿Formas parte de algún proyecto dónde se utilice el Qigong como herramienta socioeducativa? ¿Cuál? ¿Nos puedes explicar en qué consiste?

Soy profesor de Qigong en el *Pla Activa't,* promocionado por el Ayuntamiento de Barcelona[96] i dirigido sobre todo para "*gent gran"*. En este proyecto se utiliza el Taichí, el Qigong y también ejercicios de memoria.

¿Cuáles son sus objetivos?

Favorecer el bienestar físico y mental

¿Qué papel juega la práctica del Qigong en la consecución de dichos objetivos?

Fundamental, es una de las bases. Pues, aporta sentido práctico de mantenerse físicamente y mentalmente activos. Por otra parte es el profesor que da las clases y para eso hay que tener una buena formación cosa que, desgraciadamente, no abunda.

¿Crees que se consiguen resultados positivos?

Sí y hay estadísticas de ello.

¿Los practicantes muestran interés? ¿Verbalizan resultados?

Sí. Se muestran interesados y también verbalizan los resultados, aunque más lentamente.

Gracias Javier

[96] El programa Activa't de l'Ajuntament de Barcelona, concretament l'espai Activa't als parcs, fomenta l'ús saludable de l'espai públic a través de la pràctica d'un esport. http://www.bcn.cat/trobatb/ca/activat.html

ENTREVISTA

Barcelona, 28 d'abril de 2015 a les 16h.
Persona entrevistada: Jordi Colobrans
Entrevistadora: Belén Comi

Em podries explicar una mica qui ets?

Sóc Tecnoantropòleg. Això vol dir que m'encarrego posar en relació la part social i humana amb les noves tecnologies durant les fases de la seva aplicació en projectes d'innovació i recerca. En totes aquestes fases, hi ha un moment que les ciències socials poden fer aportacions o per enriquir la creativitat o gestionar la fase creativa, o avaluar i fer proves de validació de les tecnologies, o veure les necessitats que hi ha en el mercat, o veure l'impacte que tenen les noves tecnologies en els canvis de vida, d'hàbits i de maneres de pensar de les persones. I per tant, doncs en aquests moments, en aquestes fases de projectes d'innovació i de recerca i desenvolupament és on jo em dedico a fer això que en diem uns quants que és la tecnoantropologia. Llavors personalment la meva vida està a cavall entre, per una banda la docència a la universitat com a professor associat i per l'altra doncs aquests treball professional de consultoria en aquests aspectes de tecnologia, cultura i societat.

I ara respecte al Qigong, si m'expliques com i quan vas començar a practicar-lo...

El Qigong el vaig descobrir fa molts anys, al 2000 quan vaig sentir a parlar del Qigong... be, n'havia sentit a parlar abans però van fer un taller a la vora de casa meva i hi vaig anar. I allà vaig descobrir una manera de practicar arts marcials però a poc a poc. Jo de petit havia fet Judo, Karate, Jiu Jitsu i Taekwondo. Llavors, tot això era molt mes ràpid i en canvi el Tai-txi proposava una aproximació més lenta a tots els moviments del cos.

Però va quedar aquí perquè va néixer el meu fill petit. Llavors no vaig tenir temps per poder dedicar-me al Tai-txi, però al 2006 van fer un altre taller per aquí pel barri i llavors vaig començar anar a aquest taller i em va agradar el fet que es fessin les coses a poc a poc, la qual cosa m'ajudava a tenir més consciència corporal. I a més pensava que si tenia més consciència corporal a l'hora de fer els moviments, a l'hora de pensar passaria el mateix. Llavors aquesta va ser la intuïció que vaig tenir en aquell moment al 2006 i la que em va animar a anar fent Tai-txi i el Qigong, perquè aquí el Qigong es presentava com un complement del Tai-txi. Llavors això és amb el jo m'entretenia i li anava donant voltes.

Clar la cosa aquesta de barri se'm va fer petita, llavors vaig anar a una associació vaig passar un any en aquella associació, després també se'm va fer petit i vaig saltar a una altra associació i després ja vaig trobar cap al 2009 o 2010... no, el 2011. Una escola de Tai-txi que tenia un programa amb un professor que estava molt experimentat i llavors vaig anar seguint tot aquest programa. Llavors doncs ara encara estic ficat en aquesta línia: d'una banda fent l'art marcial i de l'altra tota aquesta reflexió meva de que allò que m'ajudi a entendre la relació entre el cos i la ment m'ajudarà doncs a entendre en l'aspecte més professional tot això que et dic de tenir més idees, gestionar millor els coneixements, de poder tenir més perspectiva... Aquest es la tesis que estic treballant amb tots aquests elements per al Tai-txi i per al Qigong.

I llavors, estant en aquesta línia vaig trobar a faltar una miqueta més el Qigong i aquí va ser on vaig estar buscant per Internet i vaig trobar varis programes i entre ells dons el Instituto Qigong de Barcelona i em va semblar que era coherent el que ensenyaven i com ho ensenyaven, em va semblar que el temari també era prou interessant i que eren seriosos. Llavors vaig entrar en contacte amb ells i em vaig apuntar. Llavors a partir d'aquí estic content per que el Qigong que estic descobrint aquí encara m'ajuda més a fer aquest tipus de reflexió. Tot allò que trobava a faltar amb el Tai-txi doncs m'ho està proporcionant el Qigong.

Per tant, com a projecte personal el que vull es descobrir com funcionen tots aquests mecanismes del cos per extrapolar-los en el treball intel·lectual. Jo com a científic social visc d'interpretar les coses i per tant doncs tota

aquesta feina d'introspecció amb el cos m'ajuda a fer una introspecció amb la ment i per tant m'ajuda a intentar treballar millor a la meva vida professional.

I en aquest sentit, t'ha canviat una mica la pràctica del Qigong pot ser...

Si em va canviant, i tant que em va canviant. Tot això et fa pensar i et fa practicar i llavors de mica en mica vas intentant doncs arreglar cosetes que penses que has d'anar arreglant.

Es això el que et fa continuar?

Bé, amb el Qigong i el Tai-txi és a part d'aquest projecte que és de llarga durada i després també la recompensa que té a nivell de sensacions corporals i de pensaments i de idees. El fet de la disciplina, de tenir un coneixement que tu fas servir per després treballar i explorar a casa doncs això és el que em dóna a mi el projecte *[Jordi treballa amb l'Instituto Qigong de Barcelona en un projecte el resultat del qual presentarà aquest Agost en una conferència a París, sobre el paper del Qigong en la salut intel·lectual]*, entreteniment. Llavors jo, doncs, cada dia agafo i no és que vagi repetint les formes sinó que... de fet no estic molt convençut de s'hagin de repetir una i una altra vegada sinó que les formes s'han de treballar. És a dir tu aprens a fer la forma com a un fil conductor per que et doni el programa i una perspectiva i després quan tu comences a treballar... comences amb una forma però t'entretens amb la forma i a lo millor ni l'has acabada, però han passat dues hores... per mi la forma es això una compilació de coneixements que compon una sistemàtica però que tu després has de personalitzar i has d'aprofitar per acomplir els teus objectius.

I quan a la salut i l'estat d'ànim trobes que t'ha canviat des de que practiques Qigong?

Això és difícil d'explicar, tot esport te una recompensa sobre la salut i llavors si tu treballes el cos... fas exercici físic, la ment també se'n ressenteix. Llavors si hi ha una relació causal directa entre l'estat anímic i tal... això a mi em costa més d'interpretar-ho, pot ser per que sempre he estat fent esport també i llavors em costa de poder veure si hi ha un més o un menys en aquest cas. Però bé, com a tot esport la resposta seria si. Si que hi ha aquesta influència però que costa molt de fer aquesta relació causal.

Vols dir que costa concretar una mica en què, no? Pot ser? En què ha canviat la teva salut o l'estat d'ànim...

Clar, clar... exacte, exacte. Puc dir que em trobo bé, però sempre m'he trobat bé. Llavors en aquest sentit no sé si em trobo be perquè faig esport o com que faig esport és que em trobo bé. No sé quina és la causa o l'efecte, simplement està associat.

Llavors quan a la teva relació amb els demès suposo que et deu passar igual, no saps si arrel del Qigong ha millorat o...

Si, això són altres hipòtesis que s'haurien d'explorar i s'haurien de trobar d'escurar la manera sistemàtica per saber-ho, no? Si el Qigong o el Tai-txi fan més sociable a les persones. Doncs, tampoc no ho sé, tampoc ho tinc clar si és així o no és així per què la sociabilitat depèn de molts aspectes i llavors que un exercici físic ajudi a ser més sociable costa una miqueta de pensar-hi.

Un altre tema seria, m'agradaria saber si formes part d'algun projecte on s'utilitzi el Qigong com eina socioeducativa

Vam fer un projecte aquí amb l' Institut de Qigong de Barcelona en el qual l'objectiu era adaptar el Qigong a la part del sector dels intel·lectuals i els creatius i llavors respon una miqueta el que pot ser no ha acabat de quedar respost a la pregunta anterior i és que el Qigong per el Qigong o el Tai-txi per el Tai-txi no crec que sigui efectiu però si que ho és la manera com es presenta això, és a dir el context en el qual tu ubiques aquestes pràctiques gimnàstiques. El context és el que pot tenir aquest efecte sobre l'altre. I ara et contesto la pregunta última que m'has fet... en aquest taller últim que vam organitzar de salut intel·lectual, el descobriment va ser que, clar que... la hipòtesi primera va ser

veure si hi havia aquesta relació de causalitat entre el treball de les peces dels 8 brocats de seda *[Ba Duan Jin]* i com això treballa els diferents òrgans i com això treballa la part dels meridians i com tot això pot influir en tota la part psíquica de la persona. Llavors la primera hipòtesi era que segurament hi havia una relació causal. Però després de seguida vam veure que això no funcionava així, que el Tai-txi i el Qigong tenen una aproximació holística a la persona i que per tant potenciar més el fetge per tenir més creativitat o potenciar més el cor per tenir més consciència... de fet era una mica ridícul.

Llavors ens vam donar compte de que la gràcia de tot això, estava no en la cosa en sí sinó en el context. No havíem de cossificar el Qigong, no l'havíem de tractar com un objecte sinó que havíem de posar el Qigong en el context. I llavors a partir del context el Qigong si que es converteix en.. o qualsevol altra cosa, eh?... es converteix en un instrument, en una eina que tu fas servir per una finalitat. Que tu vols socialitzar els nens i llavors aconsegueixes introduir-los en un taller de Qigong, doncs bé el Qigong és l'instrument que tu fas servir... però pot ser el Qigong o la pilota de futbol, eh? Vull dir que són contextos que tenen una mitologia, tenen unes narratives, tenen unes disciplines, tenen una manera de fer i una manera d'estar i tot això és el que fa que les persones puguin treballar amb el seu entorn. una persona que no es vol adaptar però li dónes aquestes oportunitats d'interaccionar amb els altres i hi ha un equip maco doncs llavors l'integren. Aquesta persona es sent millor, fa un cercle d'amics, etc. L'excusa era el Qigong, l'excusa podia ser el futbol, l'excusa podia ser el bàsquet o el vòlei. És a dir, qualsevol activitat. Però el truc és que hi hagi un punt de referència però després que treballis en el context. Que en el teu cas segurament serà el mateix, que fes servir el que vulguis però que la feina amb els nens tu la faràs a través del context...

Exacte

Llavors com més interessants siguin les eines, més fàcil serà per tu a l'hora de treballar en aquest aspecte amb els nens...

Si, jo estic d'acord amb tu en això. Però sí que, a nivell personal, crec que el Qigong a diferència d'altres esports proporciona un espai que s'assembla una mica als exercicis de meditació o relaxació. Llavors si que penso que en aquest sentit pot afavorir l'aparició d'una certa manera d'estar, un cert canvi. Com que et calma molt i et centra molt pot afavorir l'aparició de certs canvis en la manera de relacionar-te amb les persones, per que et fa reflexionar... no sé, de fet no sé com explicar-ho per què és molt subtil. Però almenys el fet de baixar el ritme i per un moment "*funcionar*" a un altre ritme més calmat, penso que això dóna una certa flexibilitat mental...

Bé, això és el que hauràs de demostrar... ara tens la hipòtesi i sospites això i llavors el que has de fer és això. Jo vaig fer un taller, un taller de Qigong per a la salut intel·lectual. Llavors aquí la primera hipòtesi la vaig descartar i la segona va ser la que em va poder ajudar a fer la reflexió aquesta que t'estava fent... i bé doncs llavors és muntar uns grups experimentals, muntar i fer servir tota una sèrie de qüestionaris i coses que et serveixin per materialitzar l'evolució d'aquest grup i parlar amb ells i llavors anar veient si realment es confirma aquesta hipòtesi o no es confirma. Però ara el que has de fer a partir d'aquesta opinió que tens ara, o aquesta percepció considerar-la amb una hipòtesis i elaborar un pla de recerca per poder fer una investigació empírica al final de la qual tu puguis dir... escolti'm, doncs miri jo he descobert que el Qigong pues per això, això i això pot funcionar d'aquesta manera

Bé, el que ara m'interessa explorar com a educador és la vessant socioeducativa del Qigong la qual crec que és prou interessant degut a tots els elements culturals que conté i que permeten treballar diversos aspectes que van des de la lectura fins a la relació amb l'entorn. Però, no deixa de ser un enfocament interessant.

Llavors una altra cosa, tinc entès que durant una temporada vas treballar amb nois i noies amb rics d'exclusió social. Em podries explicar com va ser? En que consistia?

Si, d'això fa molts anys ja. Això era quan jo estudiava la carrera, llavors com estudiava i treballava... i va ser un treball que vaig fer de substitut d'educador de menors... llavors els Nadals, Setmana Santa i estius me'ls passava treballant

als centres... vaig estar bàsicament al Centre d'Observació de Menors dels Til·lers i després vaig estar als Castanyers, al centre dels Castanyers a Palau de Plegamans. Aquests eren els dos centres en els quals m'anava bellugant i bé, doncs va ser una miqueta això... els nens que havien fet algun tipus de delinqüència o crim, doncs llavors passaven per Til·lers... allà els tenien en un mes d'observació, es feia un diagnòstic i una derivació. Llavors la feina era aquesta, doncs estar amb ells i després anar seguint la... bé, fer una mica la feina d'educadors amb ells, treballar aspectes i coses del dia a dia.

Tenint en compte aquesta experiència a nivell laboral i la teva experiència amb el Qigong, creus que el Qigong podria ser una bona intervenció socioeducativa de cara a adolescents en risc d'exclusió social?

Jo ho provaria, no ho descartaria d'entrada. És cert que té un handicap que són joves i que els joves el tema de la lentitud no els hi va tant com el tema de la velocitat, però jo no ho descartaria perquè jo vaig provar alguna vegada en alguna ocasió temes de relaxació... i em vaig emportar una sorpresa! Perquè vaig començar a proposar temes d'aquests i me'ls van acceptar i amb persones realment conflictives eh? Persones que et muntaven un pollastre per no res... doncs es deixaven portar i algunes meditacions... s'havia jugat fins i tot amb colors i amb gustos i tal... els feia imaginar el gust de llimona... i escolta, no saltaven... no se'm rebotaven *[riem els dos]* Així que ho provaria, aquestes coses no pots dir que no fins que no ho has provat. I la manera és... muntes un grup experimental i aguantes a veure que passa... i al final tens material factible, tens gent per fer una valoració d'això

Quins aspectes consideres que són més rellevants a l'hora de poder presentar aquest esport com un recurs pedagògic amb força potencial educatiu?

Bé, les evidències te les proporcionaran paradoxalment les persones que facin el taller. És a dir, jo quan vaig fer això del Qigong per a la salut intel·lectual... clar jo podia tenir les meves hipòtesis però al final els arguments me'ls donaria la gent que de mica en mica anés fent el taller. Així que, faria un producte centrat en l'usuari... això també te que veure amb la meva pràctica professional, innovació centrada en l'usuari o el disseny centrat en l'usuari. Doncs a qui fèiem el mateix, si el Qigong per a la salut intel·lectual havia de ser un nou producte havien de ser els usuaris qui definissin aquest producte. En aquest cas era un usuari que venia del món intel·lectual i del món creatiu i que per tant podia... les seves opinions i les seves reflexions m'ajudaven a mi a dissenyar com hauria de ser aquest tipus de Qigong en aquest context específic. Llavors en el teu cas jo crec que hauries de fer el mateix. Tu proposes un taller de Qigong amb aquestes característiques t'agafes les 8 joies *[Ba Duan Jin]* que és el més fàcil de treballar que et dóna una metodologia, un ritme i que és curtet i que és fàcil d'aprendre i mentre vas treballant això doncs vas treballant el tema de la meditació, el tema de la reflexió, el tema del no sé què, totes les teves hipòtesis... les coses que tu vulguis descobrir, que vulguis saber són les coses que has de preguntar en aquell taller. I clar, anar prenent notes com una boja fins que al final tens tot el material col·locat en allà i sobre la base d'aquest material tu elabores un programa sòlid per tirar endavant un taller d'aquestes característiques. I com que ja hauràs fet una experiència ja tindràs dades per demostrar una cosa o una altra

Llavors, en definitiva: tu en recomanaries el seu ús... en un CRAE, per exemple?

Si, perquè no? Vull dir, aquest tipus de disciplines el que... com que proporcionen una estructura i com que proporcionen un model i una manera de fer, doncs tot això té un valor pedagògic important, no tant per l'exemple... vull dir no tant per la cosa en si, insisteixo, sinó per el que representa la cosa. El Qigong és una disciplina, és una memòria, és una creativitat, és una respiració, és una percepció del cos... Tot això són continguts pedagògics que a determinats grups socials els hi fa molta falta. Per tant, quan tu vens amb una eina que et permet treballar aquestes competències doncs llavors... aquesta eina és benvinguda. I has de trobar la manera d'adaptar-la i de demostrar que aquestes competències s'han assolit gràcies a la intervenció on has fet servir aquesta eina. Jo entraria per aquí.

Si, si, totalment d'acord! Gràcies Jordi per la teva atenció.

De res

ENTREVISTA

Barcelona, 25 de maig de 2015 a les 17:30h.
Persona entrevistada: Nuria Leonelli
Entrevistadora: Belén Comi

¿Me podrías explicar un poco quién eres?

Me llamo Núria Leonelli, tengo 48 años y soy profesora de Qigong y directora del Instituto Qigong Barcelona. Mi vocación es el Qigong, es mi hobby y también es mi profesión, me siento muy afortunada porque no distingo entre trabajar y satisfacción, para mí es lo mismo.

¿Cómo y cuándo empezaste a practicar?

Empecé a practicar en el año 1994, por casualidad, no era un interés concreto, tropecé con el Qigong y mira ahora…

¿Cuánto tiempo hace que eres profesora de Qigong?

Profesora, ¿eh?… cómo profesora… 15 años

¿Y qué te hizo tomar esa decisión?

La salud, porque después de los 40 años me di cuenta que lo más importante era la salud… bueno antes de los 40 a los treinta y algo… aunque siempre digo que a los 40 me di cuenta de que la salud era lo más importante… y yo venía de Wushu Kung Fu, me gustaba moverme, mover el cuerpo… entonces pensé que… el tema de la salud me motivó mucho. Y el movimiento.

¿Cuándo empezaste a practicar, qué fue lo que te hizo continuar?

¡El sentirme mejor! Cualquier cosa que haces que te hace sentir bien la perpetuas de forma natural. Creo que es innato al ser humano hacer lo que le gusta, disfrutar… ¡y sentirse bien!

¿Qué ha cambiado en ti la práctica del Qigong?

La comprensión de la vida, aprender lo que es esencial para desprenderse de lo superfluo.

¿Ha mejorado tu salud?

Yo siempre he sido una mujer sana, desde pequeña, en mi vida solo he tenido algún que otro resfriado. El Qigong me ha aportado mucho a nivel emocional, con el Qigong he encontrado la ecuanimidad, una distancia y objetividad sobre los hechos que ha modelado la tristeza y la felicidad.

¿En qué sentido ha mejorado tu estado de ánimo?

La experiencia de los años y el Qigong, me han infundido un estado continuo de satisfacción y contento con la vida.

¿Ha mejorado tu relación con los demás?

Me llevo mejor ahora con el prójimo que antes, el Qigong me ha ayudado a entender que cada uno es como es y a aceptarlo. Quizás sea el Taoísmo intrínseco al Qigong que me ha indicado que la naturaleza sigue su curso y cada uno está donde está por un orden mágico y oculto.

¿Has notado algún cambio físico?

Siempre estoy relajada y duermo mucho, el resultado es satisfacción y contento. También algún kilo de más con tanta relajación.

¿En general, te sientes mejor?

Mucho mejor que antes. Estoy tranquila conmigo y con los demás, contenta conmigo y con los demás, satisfecha conmigo y con los demás.

¿Formas parte de algún proyecto dónde se utilice el Qigong como herramienta socioeducativa?

Actualmente no. Pero he colaborado en forma activa en varios proyectos durante mi trayectoria profesional. He enseñado a reclusos en prisiones, a ex-drogadictos, a psicólogos que atendían a maltratadores de niños y otros.

¿Cuál ha sido la finalidad del Qigong en dichos proyectos?

El Qigong siempre se enseña como una herramienta o recurso más para que el interesado pueda aplicarla en una mejor calidad de vida. Es una herramienta o recurso a tener en cuenta.

¿Crees que se consiguen resultados positivos?

Sí, estoy segura de ello, por experiencia ha habido en la mayor parte de ocasiones resultados positivos.

¿En qué sentido crees que el Qigong nos acerca a la consecución de dichos objetivos?

Como medio, recurso o herramienta

Me gustaría que me hablaras un poco de tu experiencia con los reclusos… ¿cómo surgió la propuesta?

Pues no lo recuerdo bien… algún contacto pero no recuerdo exactamente, a veces llaman por contactos pero no sé por qué

¿Y cuanto tiempo duró?

Fueron 4 sesiones sólo

¿Y dieron resultados en seguida?

Si, entonces… eran 4 sesiones y ya des de la primera sesión las reclusas, como enseñé enseguida la respiración abdominal consciente y… sedativa y… equilibrante. El tema de respirar es una herramienta que cuando te das cuenta que la tienes y la aplicas, porque es muy fácil aplicación… ya durmieron mejor, ya me dijeron al cabo de una semana que habían notado los efectos y posiblemente los efectos del Qigong fueran por el tema de la respiración.

¿Entonces, te parece que la práctica del Qigong pudo mejorar la convivencia i/o la resolución de conflictos?

Sí *[rotunda]*. Porque si las personas están más relajadas y más tranquilas… pues están menos nerviosas y están más… desarrollan la empatía y la percepción, están más abiertas al diálogo y a buscar acuerdos que cuando una persona está tensa y nerviosa. Claro, piensa que el Qigong el tema de respirar y de estos movimientos lentos… una de las primeras ventajas es estar relajados y con la relajación se consiguen muchas cosas. No solamente atención, capacidad de concentración, memoria… sino también mejor convivencia y mejor contigo mismo y con los demás. Cuando estas relajado la verdad es que las cosas cambian.

¿Recuerdas si alguna vez te comentaron si lo practicaban por su cuenta?

No, no creo. Se enseñaron ejercicios fáciles, sí que aplicaron técnicas fáciles… pues la de respirar, porque respirar puedes respirar en la cama, sentado… y algunos ejercicios fáciles pero no creo que tuvieran la disciplina de… en las 4

semanas no, no… la disciplina de seguir una práctica constante. Si que… por ejemplo la respiración sí que la habían aplicado… cosas fáciles me dijeron que sí, pero no se les veía… no, yo creo que no. Mayormente no.

También enseñaste a Psicólogos que atendían a maltratadores infantiles ¿cómo fue?

Ah sí, esto bueno… yo enseñé a los psicólogos para que ellos enseñaran a los maltratadores… y bueno, les enseñé Liu Zi Jue y Ba Duan Jin y el tema de respiración, relajación, de movimientos especiales y bueno… era todo como un tema piloto, porque ellos buscaban un poco recursos y herramientas para paliar este tema. De todas maneras ya me explicaron que era complicado porque no es un *in crescendo [se refiere al acceso de ira]* que ellos vean que se están poniendo nerviosos a tal punto que van a pegar, sino que de repente se les dispara algo… y pegan. Entonces como no prevén el antes, todas estas herramientas de Qigong no se sabía la efectividad pero bueno estábamos en ello. Luego no supe realmente los resultados pero se estaban buscando nuevos recursos para los maltratadores.

¿Y sobre el tema de adicciones?

El tema de adicciones fue a través de un psiquiatra, no era psicólogo era psiquiatra vasco pero afincado aquí en Barcelona y se trató ex heroinómanos y estaban en una granja en Tarragona y lo que hacían en esta granja era… también seguían varias terapias principalmente cultivaban la tierra, tenían un huerto y también hacían cerámica. Introdujimos el Qigong y ya hicimos una sesión y el tema no funcionó porque… a ver, estaban muy tocados… eran como muertos vivientes. Chicos muy, muy jóvenes… es una experiencia que siempre recordaré. Chicos muy jóvenes de 20 años o poco más, muy delgados, la mirada… o sea los ojos perdidos, miraban al infinito. Estaban muy tocados mentalmente, entonces… el Qigong es la mente que guía la energía *[el Qi]* y se les daban indicaciones, se les enseñaban algunos ejercicios fáciles con el tema de la respiración también siempre, pero no se acordaban… luego, no conseguían repetir ejercicios a dos tiempos… de inspirar y respirar haciendo el pájaro vuela, un ejercicio fácil de subir las manos y bajar, luego… cuando yo paraba ellos paraban. Era… a ver, estaban muy extremos, no sé qué cultivarían o qué cerámica harían pero el Qigong la verdad es que no, no *[rotunda]*. Volviendo, íbamos en el mismo coche y ya le dije que esto había sido un fracaso, que ya se veía en la primera sesión que no seguían, que no… no… la mente no estaba presente. No había *Shen*,[97] se había cargado la energía la heroína. Aun así el psiquiatra insistió porque había tenido resultados con personas con esquizofrenia.

¿Con esquizofrenia?

Sí, con esquizofrénicos que habían hecho Qigong y le habían dicho al psiquiatra que les había ido muy bien, que estaban mejor gracias al Qigong. De ahí el psiquiatra estira los hilos y ve todo el tema del Qigong y lo quiere aplicar a otra cosa que no tiene nada que ver con la esquizofrenia y ya la primera sesión fue un desastre. Y volviendo en coche que, insistía y insistía… y bueno, volvimos la segunda vez… fue lo mismo y ahí lo dejamos. Esto fue un fracaso. Pero ya se vio desde el inicio, incluso yo ya se lo comenté porque el ya me adelantó un poco cómo eran. Esto no salió bien pero el tema de las cárceles si, estaban más relajadas… más mejor. Y si que practicaron, lo fácil sí, la respiración sí… todo lo que es la consciencia de la respiración sí, claro se hace en la cama, estirada… pues que estés cómoda. Ejercicios más complicados de coordinar el movimiento con la respiración, no creo que los hicieran. Pero lo fácil sí, y ahí sí que se vio.

¿Y los maltratadores?

Los maltratadores no. Ellos no, ellos estaban era una experiencia piloto. Ellos estaban buscando cosas, ¿no? Y el Qigong podía ser. La verdad que se podría… podría llamar porque están los datos y se podría saber que pasó, lo que

[97] *Shen* és un concepte xinès que en sentit estricte significa ment o esperit i que fa referència a la consciència, a l'ànima, i al pensament. Segons la MTX, aquesta absència de Shen podria tenir una explicació: una addicció extrema a la heroïna perjudica seriosament el sistema de ronyons i bufeta (Zhang-Fu), per això de vegades alguns heroïnòmans fan aquella olor tant característica. Per tant, segons la MTX, una addició extrema a la heroïna perjudica el Jing que és l'energia primordial que ve dels ronyons i que es transforma en Qi. El Jing i el Qi estan tots dos interelacionats i aquesta interrelació harmoniosa és la que s'encarrega de nodrir el Shen. El Shen en retorn, controla i dirigeix el Qi i el Jing.

pasa que hace años. De esto que te cuento hace muchos años, porque luego este tema lo han ido llevando otros monitores que tal… y yo no he llevado.

¿Como hace diez años, o así?

No, no. No. El último fue el de los maltratadores y hace unos 4 o 5 años. O sea, del 2011 o así. El tema de los heroinómanos seria 2008, 2009. Y el más antiguo es el de las cárceles… el más antiguo es este. Por eso no recuerdo, porque son contactos que ya… no recuerdo como llaman. Por ejemplo el psiquiatra que llamó a través… siempre hay una persona que conoce al interesado y a mí y es el que nos pone de acuerdo. Pero no recuerdo cómo contactaron conmigo.

Y ya fuera del ámbito institucional ¿La gente a la que enseñas muestra interés? Quiero decir si verbalizan resultados

Sí, y a corto plazo. Personas que sufren de insomnio, han aprendido a respirar de forma diafragmatica y consciente en una sesión de una hora, y aquella misma noche han dormido más horas y mejor. Resultados a corto plazo y me refiero en pocas semanas en personas afectadas por cuadros de estrés y agitación. Las personas son agradecidas y me han comunicado verbalmente su bienestar y satisfacción.

Y ahora estas preguntas por lo que comentamos la otra vez[98] sobre el enfoque que le estaba dando al proyecto socioeducativo con las actividades de los cuentos taoístas. Entonces, quería saber si tú como profesora de Qigong consideras importante el contenido filosófico del Qigong en el aprendizaje de dicha disciplina.

Por supuesto. Es el fundamento. Son los valores. A ver, el Qigong no solamente son una serie de ejercicios saludables que van bien. Es todos los valores intrínsecos y toda esta teoría irriga la práctica… y toda esta teoría nos hace ser mejores personas, especialmente. El comprender lo vivencial. Lo aprendemos con el cuerpo, por eso para determinados colectivos y personas el aprender a vivenciar con el cuerpo en lugar de teorizar. El aprender el fluir con la vida, el no oponer resistencia a él… Todo esto es lo valioso del Qigong. Porque luego el Qigong no solamente son estas formas sino que es un estilo de vida. Y es un estilo de vida que a las personas les aporta esa tranquilidad, esa paz, del no forzar. A ver, no solamente es no forzar… de seguir. De seguir el Dao. De seguir con la vida sin crear conflicto… de ser una persona, no pacífica… En armonía con el entorno. Especialmente en armonía contigo y luego con el entorno. El concepto holista, no solamente es cuerpo y mente en nosotros mismos. Sino que es nosotros también con la naturaleza[99]; y ahí está la clave, el sentirse integrados: es cuando todo luego se puede realizar. Y para determinados colectivos esto puede ser genial.

Y luego, bueno… es que siempre me pasa lo mismo contigo que te pregunto algo y con tu respuesta ya me has respondido todas las demás preguntas que tengo por hacer. Bueno, El papel que te parece que juegan todos estos contenidos filosóficos en la incorporación del Qigong en la vida cuotidiana… pues, un poco esto ¿no?

[98] La setmana anterior, durant un descans de la classe de Qigong vam estar parlant sobre el treball de final de grau, i juntament amb els altres aspectes que apareixen en el transcurs d'aquesta entrevista, li vaig comentar com volia enfocar la vessant socioeducativa del Qigong. Totes dues vam coincidir en que el pensament oriental és una molt bona base per a plantejar un enfocament socioeducatiu del Qigong, doncs està ple de valors importants a l'hora de construir-nos com a persones en harmonia dintre el món. Tal com ens construïm a nosaltres mateixos anem configurant un món que en definitiva és el nostre món: aquest se'ns presenta tal i com ens veiem a nosaltres, doncs el projectem a la vegada que ens hi atorguem un lloc.

[99] És important observar que la naturalesa és entesa com l'entorn al que pertany l'home de manera primigènia i més concretament a la manera com aquest s'hi relaciona. Per tant avui dia aquesta naturalesa que expressa la Nuria és extensible a l'entorn social que és, com sinó?, purament relacional. És en aquest sentit que el Daoisme ofereix un nou efecte de lloc a l'individu dins el pla relacional tal i com ja feia en els temps en que la societat no era ni de lluny tant alienant com ara se'ns ofereix, i la natura s'erigia com l'espai idíl·lic per retornar a la manera més pura de relació: l'home amb la natura, lluny de concepcions socials. Aquest és el mite Daoista per excel·lència. Actualment però, la excel·lència Daoista suposaria una vivència integradora amb l'entorn social. En aquest sentit, els valors en els que es fonamenta el Daoisme són totalment vigents i alimenten la capacitat de resiliència personal del subjecte.

Sí, es esto. Son valores, y son valores que siguen la naturaleza. Es decir, no son religiones[100]… sino que es un pensamiento, es una forma… de vida, por tanto… es genial. Porque la religión nos impone luego una serie de preceptos que no pueden ser. En cambio el Daoísmo, el budismo se basa siempre en la observación de la naturaleza… en los ciclos del día y de la noche, las estaciones… de interactuar siempre de una forma armónica con el entorno, y ahí está la clave.

Es por esto, ¿no? Incorporar todo esto en una práctica que es tan suave, tan armónica… parece como que pones en práctica la filosofía del Daoísmo.

Si, si. Es la vivencia del Daoísmo, es vivenciar con nuestro cuerpo el Daoísmo.

El moverse, el expresarse… el estar de una manera más armónica y tranquila

Si. Estar relajados, saber expresar los sentimientos… el fluir siempre.

¿Te parece un buen recurso socioeducativo?

Si, por supuesto

¿Qué aspectos destacarías en este sentido?

Pues estos que acabas de decir, que acabamos de comentar. Los valores del Daoísmo, de comprender la vida desde… el aprendizaje con el cuerpo de lo que es la vida, es un aspecto que no se enseña en las escuelas. Es todo teórico, luego vale… la gimnasia, etc. Pero es un aprendizaje, es otra forma de aprender y de comprender la vida mediante el cuerpo: la postura, el gesto, la respiración

¿Qué limitaciones tiene?

A ver, el Qigong es fácil. Eso sí, se requiere perseverancia. Es lo único, es la única cualidad. Ser perseverante. Puede ser poco, pero continuado. Y el tema de la perseverancia implica un esfuerzo. Mínimo, cada día. Aunque sean cinco minutos, diez minutos… y esto es lo que limita a muchos practicantes. La constancia es un valor que no se trabaja, se trabaja menos ahora que generaciones anteriores… con los niños, de ser perseverante, de ser constante. El esfuerzo mínimo es una constancia… que requiere el esfuerzo mínimo. Requerir perseverancia para el esfuerzo mínimo. Muchas personas no tienen esta cualidad y… es lo que limita. Pero no se requiere nada especial. Ni una inteligencia especial, ni una comprensión especial, porque se aprende por mimetismo, por repetición. Se requiere sólo esta cualidad, sólo una: la perseverancia.

Hay que practicar ¿no?

Sí.

---

[100] El Dao De Jing, considerat a occident com una mena de bíblia Daoísta, ja adverteix de lo lluny que està de ser una religió a l'ús tal i com s'entenen actualment, doncs diu: "*Cuando se pierde el Dao, se recurre a la virtud. Cuando se pierde la virtud se recurre a la compasión. Cuando se pierde la compasión, se recurre a la moral. Cuando se pierde la moral, se recurre al ritual. Ahora bien, el ritual es solo la apariencia de la fe y de la lealtad; es el principio de toda confusión y desorden*". Lao Tze, Dao De Jing. Madrid: Edaf (pàg. 86).
Respecte al budisme del qual veu el Qigong, és un sincretisme amb pràctiques pre-budistes com el Vajramukti: un conjunt de disciplines corporals i mentals fonamentades en la filosofia vèdica i en un codi ètic que practicava la casta Ksatreya, constituïda pels guerrers i governants que exercien el poder temporal. Tot el coneixement acumulat per aquestes disciplines van sobreviure posteriorment representat mitjançant les postures de les deïtats hindús primer, i les budistes després. Doncs aquestes postures són en realitat, exercicis de Vajramukti que es practicaven en temps de pau les quals utilitzen seqüències d'atac i defensa anomenades nata en sànscrit. Aquesta pràctica d'unificació del cos i de la ment, nata, era reconeguda com un estudi espiritual i s'identificava amb una deïtat anomenada Nataraja, la qual es representa amb quatre braços i les cames flexionades tot mantenint-ne una a l'aire, per tal d'il·lustrar el moviments circulars de les nata.
Aquestes pràctiques arriben a la Xina de la mà de Ta Mo i prenen forma al temple Shaolin l'any 490 dc. com l'escola Shaolin Szu o Quanfa. Diepersloot, J. (2004). *Budismo y artes marciales en la antigua India*. A: Diepersloot, J. (2004). "El tao del Yiquan: los guerreros de la quietud" Barcelona: Liebre de Marzo. (pàg.3-20). He cregut necessari fer tot aquest aclariment perquè aquests continguts formen part del nostre temari a l'Instituto Qigong de Barcelona, juntament amb els fonaments de la Medicina Tradicional Xinesa i demés aportacions provinents de diversos enfocaments (pedagogia, psicologia, antropologia, pensament i història oriental). Per això la Nuria en fa al·lusió durant l'entrevista.

Luego podríamos decir, quizás, que si consigues que se practique de modo regular incluso se puede adquirir la cualidad de la perseverancia… la puedes cultivar.

Claro, esto es como el pez que se muerde la cola… claro *[riem les dos]*

Luego ya la última pregunta ¿Cómo explicas que el Qigong tenga todos estos efectos positivos en las personas?

Por la integración de todo el cuerpo y la mente con toda la naturaleza… cuando estas integrado… muchos de los problemas de las personas es porque la mente se va por un lado, el cuerpo está en otro y la respiración… cuando integras todo, todo sale. Es el concepto holista oriental que aquí Descartes: Res Cogitans Res Extensa. Aquí todo se separa y allí todo se junta. Y el trabajar la unidad psicofísica y el cuerpo y la mente en conjunto además con hombre y naturaleza… esto es lo que da la plenitud, y paz, y salud física, emocional, mental… te lo da todo. El sentirse en el devenir del mundo y como todo evoluciona y como todo va.

Pues ya está. ¡Gracias!

¡Venga!

Qüestionaris i resultats Picassent

Aquests qüestionaris i el corresponent filtre de resultats que l'acompanya, pertanyen a una enquesta realitzada el dia 23/05/2015 i adreçada als participants dels tallers de Qigong que s'ofereixen a la presó de Picassent. El títol de la enquesta és el següent:

Beneficios de la práctica del Qigong en un contexto de institución total