

Editorial
MILENIO



DESPERTAR LA CONCIENCIA A TRAVÉS DEL CUERPO EN LA INFANCIA

Primeros pasos para cultivar la atención, la relajación y la conciencia de uno mismo

El camino hacia el autoconocimiento y la autorregulación consciente dura toda la vida. Debemos resolver todo lo que nos llega sobre la marcha lo mejor que podemos y a menudo solo al cabo de los años nos damos cuenta de que nos ha faltado una comprensión básica de lo que realmente somos y que nunca hemos adquirido las capacidades esenciales para poder utilizarnos de la mejor manera posible.

¿Qué habría pasado si a una edad muy temprana se nos hubiera iniciado en el abecé de la vida: las habilidades fundamentales que uno necesita para conocerse mejor y gestionarse de manera más eficaz? Esto es justamente de lo que trata este libro. Despertar la conciencia a través del cuerpo – ATB acompaña a los niños en el crecimiento desde dentro hacia fuera de una forma divertida y creativa. La ATB ofrece un espacio seguro para cultivar, a través de las sensaciones físicas, un contacto íntimo y no conceptualizado con la parte más central de uno mismo.

Este libro es una herramienta útil tanto para docentes, padres y profesionales que trabajen con niños y niñas de tres a once años. De forma clara, sencilla y fácil de aplicar, se exponen las bases del trabajo y los principios básicos para llevarlo a cabo, así como una gran variedad de actividades amenas y divertidas, desarrolladas y perfeccionadas durante más de treinta años. Aunque las actividades se describen como las implementamos en la escuela infantil, todas son aplicables a la escuela primaria ajustando la forma de presentarlas a la edad con las que se trabaja. Incluso algunas, con ligeras modificaciones, también las utilizamos en nuestro trabajo con adultos.

Los autores

Aloka Martí

Nació en 1951. En 1971 se trasladó a vivir al *ashram* de Sri Aurobindo, India, y en 1991 se instaló en Auroville. En 1992, con Joan Sala, crearon e implementaron el programa *Awareness Through the Body* (ATB) y desde entonces ha participado activamente en el desarrollo de la educación integral en las escuelas de Auroville. Desde 1974 hasta 2005 ha practicado y enseñado la danza contemporánea y las técnicas de improvisación de Rolf Gelewski para adultos y niños. También en 1974 inicia el estudio y la práctica *hatha yoga*, taichi y terapias de respiración. Es terapeuta de *watsu*.

Joan Sala

Nació en 1963 y se instaló en Auroville en 1991. Desde 1992 hasta la actualidad, Joan ha trabajado en las escuelas de Auroville desarrollando e implementando el programa ATB conjuntamente con Aloka Martí. Todos estos años ha participado activamente en el desarrollo de la educación integral en las escuelas de Auroville. Desde 1989 trabaja en el campo de las terapias manuales y el trabajo corporal. Su trabajo corporal se basa en la tradición somática del aikido taoísmo, M. Alexander, M. Feldenkrais, T. Hanna Somatics y Living Somatics, y en las técnicas *shiatshu*, *sotai*, *samalin*, *pulsing*, *pranic healing*, *biodynamic craniosacral*.

ZOË
Comunicación

SILVIA VELANDO

Tel. 93 465 27 09 · 696 11 23 38

Silvia@zoecomunicacion.com
www.zoecomunicacion.com

