

LA ARMONÍA PERSONAL EN LA ENSEÑANZA DEL ESPAÑOL
- UNA EXPERIENCIA METODOLÓGICA CON ALUMNOS DE 2^º CURSO -

Edelmira Amat

Mi reflexión personal¹ sobre la tarea educativa, por una parte, y los pequeños pasos que voy dando en la práctica de las técnicas milenarias del *chikung* (*kiko* en japonés) me han llevado a esta experiencia metodológica, a este modo de empezar las clases, que hoy quiero sencillamente compartir con vosotros.

He estructurado la presentación en torno a estos puntos:

1. Planteamiento personal de la tarea educativa
2. Descripción de la experiencia metodológica y sus antecedentes
3. Valoración
4. A modo de epílogo

1. Planteamiento personal de la tarea educativa

La mera transmisión de conocimientos no puede definir a un profesor y menos a un profesor de lenguas. Éste debe favorecer el proceso de aprendizaje, debe mostrar al alumno distintos modos de aprender. De ahí que la creatividad debe estar siempre presente en la tarea educativa.

El profesor entra en este proceso y su actitud, su carácter, su visión del mundo afectan y colorean el ámbito educativo. Por otro lado es determinante la relación que se establezca entre profesor y alumno.

Es cierto que si el alumno tiene clara la razón de su estudio, el por qué y el para qué, el hecho de aprender satisface en sí mismo y el éxito queda garantizado. Pero, ¿qué ocurre cuando nos encontramos con grupos en los que los niveles de motivación son distintos, el número de alumnos supera las posibilidades de una atención más personalizada, pero a pesar de todo nos gusta nuestra

¹ Por tratarse de una reflexión personal, este trabajo no va acompañado del aparato crítico de notas que suele acompañar a los trabajos académicos. Por esto remito al lector a la bibliografía

profesión y queremos sacar el máximo rendimiento posible del tiempo que invertimos? En ese caso al profesor sólo le queda una opción: la creatividad.

En mi caso, el tener muchos alumnos en una clase y querer motivarlos para que se familiarizaran más con el español me llevó, por ejemplo, a transformar el monótono “¡presente!” del pasar lista en un ejercicio lingüístico. Les animo a que cada uno conteste con una palabra en español, la que quieran aprender (previamente la han buscado en el diccionario), o la que les guste. De estas palabras elijo algunas y les pregunto a los alumnos el significado para que todos las aprendan.

Todos tenemos experiencia de ingeniárnoslas para motivar a los estudiantes y ayudarles a que se suelten hablando en español. También tenemos toda experiencia de clases en que el ambiente es pesado, los estudiantes están medio dormidos y nuestros esfuerzos parecen disolverse como sal en el agua. Y si además nosotros ese día nos encontramos cansados o preocupados por otros asuntos, lo más probable es que el rendimiento de la clase baje visiblemente y que tanto ellos como nosotros estemos deseando oír el timbre anunciando la liberación.

Todos somos conscientes de la importancia de la creatividad en nuestra tarea educativa. Necesitamos estar siempre buscando los métodos y los ejercicios que mejor se ajusten a nuestros objetivos. Ahora bien, la creatividad supone un espacio de silencio donde escuchar ese mensaje apropiado para cada ocasión. No basta con recurrir a una buena bibliografía. No basta con empaparnos de las últimas novedades en este campo. Creo que necesitamos estar libres de miedos, de preocupaciones, para acoger esas ideas fecundas que como pájaros se posan en nuestro corazón, a veces sólo por un instante.

En este sentido he experimentado en mí misma cómo los días, las épocas de mayor paz, se traducen en clases más dinámicas, con más recursos, más generadoras de motivación y con mayor satisfacción por parte de los alumnos. Más allá del plan general de la asignatura y de la preparación de la clase, siempre hay un factor que escapa cualquier tipo de programación y que está condicionado al estado psicofísico tanto del profesor como de los alumnos en ese día concreto.

Hace seis años empecé a practicar *chikung* y empecé a descubrir en mí misma los beneficios de una progresiva integración personal. No tenemos cuerpo, somos cuerpo, de la misma manera que somos espíritu y somos energía. El *chikung* me ha dado las herramientas para el trabajo de unificación personal. Soy consciente de que algunas personas se ponen en guardia al oír hablar de

recomendada para que saque sus propias conclusiones.

chikung debido a la utilización de la energía que algunas personas han hecho para sus fines personales como en el caso de Asahara y de algunos movimientos sospechosos como el de Falungong de China. Precisamente allí se conocen más de trescientas escuelas de *chikung* según el objetivo con el que se trabaja con la energía. El Wudang Chikung Médico para la Salud que yo practico es un método encaminado a la salud. Enseña a absorber la energía del cielo, de la tierra, del universo, a dirigirla por dentro del cuerpo, y también a eliminar la energía perjudicial para la salud.

Desde el primer momento me sorprendió constatar cómo unos ejercicios tan sencillos podían tener efectos tan positivos. El cansancio, las prisas, el agobio, parecen ser los componentes habituales de nuestro mundo actual, y no digamos nada de ciudades como Tokio. Generalmente, cuando las personas llegan al lugar del trabajo, cuando los estudiantes llegan a clase, ya han consumido una buena parte de su energía vital en el tiempo empleado en el transporte. Si a mí la práctica del *chikung* me ayudaba a vivir en armonía conmigo misma, con los otros, con la naturaleza, con Dios, porque me ayudaba a vivir con serenidad y a aceptar los incidentes diarios desde una tranquilidad y sosiego interior que no había experimentado antes, ¿por qué no ensayar algún tipo de experiencia en las clases de español?

2. Descripción de la experiencia metodológica y sus antecedentes

Fue en octubre de 1994 cuando anuncié a los estudiantes de 2º curso que a partir de entonces empezaríamos la clase de pie y en silencio respirando serenamente mientras escuchábamos una música suave. Cada día realizábamos una de las posturas del *kiko* que practicaba entonces. A continuación escribían su nombre, la fecha y una frase en español en unas fichas pequeñas que previamente les había repartido. Me las entregaban y de este modo registraba la asistencia.

Al final de aquel semestre, en enero de 1995, les pedí que evaluaran la experiencia con esta encuesta:

1. ¿Qué efectos crees que ha tenido la experiencia del *kiko* en tu vida diaria?
2. ¿De qué manera ha influido esta experiencia en el aprendizaje del español?
3. ¿Crees que es bueno continuar esta experiencia el próximo curso?
4. ¿Has notado alguna diferencia entre la primera vez que lo hiciste y ahora al final?
5. Sugerencias y comentarios.

La valoración general que se desprendía de sus respuestas me animó a continuar y a elaborar más este modo de empezar la clase. Quería también hacerles caer en la cuenta de la importancia del tiempo de clase y ayudarles a entrar en el mundo del español. Cuando se estudia en el mismo país donde se habla la lengua, todo el entorno contribuye al aprendizaje. En nuestro caso se trata de crear algo artificial. Vienen de otra asignatura en la que han estado trabajando en japonés. Vienen hablando en japonés con sus compañeros. ¿Cómo crear un puente con el mundo del español? En el caso de los alumnos de 2º, con un nivel aún bastante precario, sobre todo en los comienzos de curso, la entrada en la clase, en la que ya saben que yo olvido el japonés, notaba que se les hacía muy brusca.

Con estos objetivos elaboré la siguiente hoja de instrucciones que entregué a los alumnos de 2º curso en abril de 1995:

Vivimos en una sociedad agitada.

Todo el mundo tiene prisa.

Corres para coger el tren, para llegar a tiempo a la clase.

Comes a veces de prisa sin saborear la comida.

El periódico, la radio, la televisión nos presentan problemas pero no soluciones.

Tienes preguntas pero no encuentras respuesta.

Quieres ser feliz.

Trabajas y te cansas para poder gastar más dinero.

Hablas mucho.

Te acuestas tarde.

Te cuesta levantarte por las mañanas.

Te duermes en las clases.

¿ERES REALMENTE FELIZ?

Vives pero estás sin vida.

Te mueves de un lado a otro pero estás sin vida.

Te encuentras cansado.

¿POR QUÉ?

Te falta vida.

Te falta la energía, la vida que viene de dentro.

Necesitas silencio.

Necesitas pararte de vez en cuando, respirar, escuchar a tu corazón.

Necesitas descubrir la fuente de vida dentro de ti.

Durante este curso vas a tener ocasión de experimentar un poco ese silencio necesario para vivir.

Todos los días, al empezar la clase vamos a estar 5 minutos en silencio, vamos a respirar y a descubrir la energía dentro de nosotros.

Si no estás interesado en hacerlo en grupo, puedes esperar fuera en el pasillo.

Si llegas tarde, en esos 5 minutos primeros la puerta estará cerrada. Espera fuera.

Después de la relajación, o después de entrar si estabas fuera, te invito a que escribas una

palabra o una frase corta en español. Puede ser sobre tu experiencia del silencio, sobre tus actividades, tus ilusiones, tu vida. Escribe también la fecha. Con esto ya no necesito pasar lista. Practicas español y aprovechamos el tiempo.

Si descubres que esos 5 minutos de relajación son buenos, ¿por qué no buscas otro rato en tu casa antes de dormir o al levantarte por la mañana?.

Somos responsables de nuestra felicidad. Necesitamos vivir en armonía con nosotros mismos, con los demás, con el universo, con Dios.

Si vives en armonía, serás feliz, tendrás vida... y aprenderás mejor español.

EL SECRETO ESTÁ DENTRO DE TI.

Cada uno disponía de una hoja de trabajo donde cada día anotaba sus frases. Me las entregaban y yo luego las corregía y se las devolvía al día siguiente. Había unos encargados que las repartían al empezar la clase. Las que sobaban eran las de los ausentes, luego era mucho muy fácil controlar las faltas de asistencia. El escribir cada día en la misma hoja les ayudaba a no cometer los mismos errores y a no caer en la repetición de las mismas frases.

Durante el curso 96-97 trabajé con unas fichas personales tamaño octavilla donde cada día registraban las palabras o frases. Resultaban más fáciles de manejar y con ellas también se podía disponer de todo lo escrito. Sin embargo, a lo largo de ese curso noté que les limitaba el espacio y que querían escribir más. La evaluación del final de curso me confirmó que les gustaba escribir después de estar en silencio y que valoraban las correcciones.

Al curso siguiente, con el mismo tipo de orientación y de motivación introduje de nuevo las fichas pequeñas. Entonces ya teníamos unificadas las asignaturas de Conversación y Gramática de 2º curso tal como las tenemos en la actualidad. Como las clases ahora duran 90 minutos frente a los 45 de antes para conversación y encuentro a los mismos estudiantes cuatro días a la semana, resulta más fácil seguir su trabajo. Además, como están distribuidos en grupos de cuatro en seguida se puede dar una cuenta de quién falta sin necesidad de recurrir a las fichas.

La reflexión continuada sobre este procedimiento y el disponer de más tiempo de trabajo en clase me llevó a darle más consistencia metodológica al ejercicio de empezar la clase que hoy presento.

Como he mencionado antes, en la Universidad Sofía tenemos unidas la asignatura de Conversación y de Gramática como una sola. Somos dos profesores. Cada uno se encarga de un grupo en el primer semestre y nos cambiamos en el segundo de manera que a la hora de dar la nota final tenemos dos juicios de valor. De hecho hay una nota final única para Español II que incluye también la asignatura de Lectura.

Me encuentro, pues, con un grupo distinto de alumnos cada semestre. El tener cuatro días de clase a la semana, de hora y media, ayuda a seguir mejor el proceso de aprendizaje. Los tenemos divididos en grupos de cuatro ya desde 1º y por tanto llegan ya preparados a trabajar en equipo, a enseñarse mutuamente y a implicarse responsablemente en el autoaprendizaje. Este último curso hemos tenido unos 30 alumnos en cada grupo, aunque otras veces nos hemos encontrado hasta con 38.

Como método de trabajo durante la clase solemos trabajar con el Libro del Alumno en el que se combinan actividades individuales y en grupo. Las actividades del Cuaderno de ejercicios se realizan como tarea de casa. Generalmente la corrección se hace en común. Cuando los ejercicios suponen una respuesta personalizada pedimos la lectura en voz alta de algunos ejemplos y comentamos los aciertos y los errores.

Mi tarea como profesora consiste en presentar cada día la tarea a realizar, coordinar el trabajo de los grupos con las exposiciones generales y distribuir las actividades complementarias que van a tener que preparar fuera de la clase, como presentación de temas según los intereses personales. Desde el principio de curso les animo a expresarse siempre en español y les digo que mis conocimientos de japonés se esfuman durante el tiempo de la clase. Aunque al comienzo del 1º semestre les resulta un poco duro, luego reconocen que les obliga a familiarizarse con una lengua que de no ser así no tienen ocasión de practicar fuera del aula.

Al principio de cada semestre les explico el modo de empezar la clase y les invito a hacer la experiencia de serenarse mediante la respiración y el silencio mientras escuchan una música suave. Les sorprende gratamente que les diga que no importa si les entra sueño y que no deben preocuparse por lo que van a escribir después. Basta con estar cómodamente sentado, respirar y dejar que sus pensamientos tomen el rumbo que quieran. Se trata de soltar tensiones, de estar simplemente presente a sí mismos en ese momento.

Después de unos 2 ó 3 minutos de música les indico que escriban en español. El curso pasado les sugerí tener un pequeño cuaderno a modo de diario y así poder consultar lo que han escrito antes. Les dejo otros 2 ó 3 minutos para que escriban y consulten en el diccionario.

En general el tema es libre. Les digo que pueden escribir sobre lo que quieran, incluso pueden anotar: “Hoy no tengo nada que escribir”. “Estoy cansado”. “Tengo sueño”. etc. Algunas veces convierto ese ejercicio en una actividad dirigida y les pido, por ejemplo, que escriban su opinión sobre la música que han escuchado utilizando el modelo: “Al escuchar esta música me siento como

si estuviera...” u otros semejantes, para aumentar sus recursos.

Después, mientras están trabajando en grupo, aprovecho para corregir lo que han escrito dialogando con cada uno de ellos. Se une así la comprensión oral y la expresión escrita y oral.

Como ahora ya no utilizo este ejercicio como modo de pasar lista, no me importa si algunos días no puedo mirar todos los cuadernos. En ese caso, la vez siguiente les corrijo lo anterior hasta ponerme al corriente. No hay peligro de que se me olvide mirar lo de otros días pues cada uno se encarga de mostrarme las páginas anteriores.

3. Valoración

La experiencia de estos años me está demostrando que es un método válido y que, como en otros aspectos de la vida, a veces es bueno “perder” para poder “ganar”. En términos económicos podríamos decir que el tiempo empleado en una actividad como ésta es una buena inversión a juzgar por los resultados de motivación y de rendimiento académico.

Fundamento mi valoración positiva en los siguientes aspectos:

1. La corrección personal la realizo a nivel individual y esto contribuye a que se expresen sin miedo a equivocarse. Es más, les fomento el que intenten expresar aquello que quieren decir y que aún no saben cómo. Daniel Cassany (1993) en su libro “Reparar la escritura” dice: “los profesores tenemos que saber crear en el aula un espacio saludable y comprensivo, en el cual hacer faltas y corregirlas sea un hecho normal” (p.43).

2. El poder disponer de un pequeño cuaderno en el que recogen sus intentos diarios, sus equivocaciones y la corrección por escrito, les posibilita el consultar dudas y el repetir expresiones para afianzar su aprendizaje. También les resulta estimulante el comprobar a final de semestre que han escrito mucho más de lo que podían imaginar.

3. Desde el punto de vista sociológico me doy cuenta de que en un contexto como el de Japón en el que pesa tanto el cómo ven a uno, el que la corrección sea en privado les gusta porque les evita no sólo el miedo a equivocarse sino también a sobresalir. Todos tenemos experiencia de clases de conversación bloqueadas por el temor a quedar bien.

4. El hecho de que pueden escribir libremente sobre lo que quieren favorece la motivación y les ayuda a aprender palabras y expresiones nuevas. He tenido un estudiante que a modo de “novela

por entregas” estuvo escribiendo durante un tiempo sobre el viaje que había hecho por Okinawa el verano anterior.

5. El diálogo mantenido con cada uno, aún corto, les da ocasión de medir su propio nivel y al profesor le ayuda a observar el proceso individual de aprendizaje. Por otro lado también ese diálogo a partir del contenido de lo que han escrito da pie a tratar temas y problemática personal en otro momento, o simplemente a interesarse por la salud o los cumpleaños familiares.

6. Cuando empieza a sonar la música se crea un silencio total que ayuda a serenarse y a tomar conciencia de que entran en el mundo del español. También con este silencio van captando la importancia del trabajo bien hecho, el valor de cada actividad y la necesidad de estar totalmente presente en cada acción. Esto, en una sociedad que favorece la dispersión y bombardea con mil ruidos y sensaciones me parece que les ayuda a darse cuenta del peligro de convertirse en una máquina.

Con el fin de no quedarme sólo con las apreciaciones personales o los comentarios generales que les suelo pedir al final de semestre, el curso pasado elaboré una pequeña encuesta que pudiese traducir la valoración en cifras.

A continuación presento esta encuesta y un resumen objetivo de los resultados obtenidos.

Contesta, por favor, marcando con un círculo del 1 (poco) al 5 (mucho).

1. ¿Te gustó empezar la clase con música, en silencio? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
2. ¿Te resultó fácil estar respirando sin pensar en nada? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
3. ¿Te entraban ganas de dormir? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
4. ¿Te gustaría empezar siempre las clases con música? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
5. ¿Te ayudó ese tiempo de silencio
 - a serenarte después de llegar del tren, metro, autobús? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
 - a ser más consciente de que empezaba la clase? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
 - a trabajar mejor en la clase? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
6. ¿Te pareció útil escribir todos los días algo en español? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
7. ¿Crees que el escribir después de estar en silencio te ayudó:
 - a expresar tus ideas? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
 - a mejorar tu expresión en español? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
 - a aprender nuevas palabras? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
8. ¿Te gustó que la profesora te corrigiera lo que habías escrito? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
9. ¿Crees que la corrección te ayudó a mejorar tu español? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
10. ¿Te gustó poder escribir libremente cualquier cosa? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
11. ¿Crees que hubiera sido mejor escribir todos sobre un tema determinado? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
12. ¿Te hubiera gustado tener más tiempo para escribir? (poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
¿Cuántos minutos? _____

13. ¿Crees que ha tenido un efecto positivo en tu salud, en tu vida en general?
(poco) 1-2-3-4-5 (mucho)
14. ¿Le recomendarías a alguien (familia, amigos) que se sentara un rato todos los días para respirar y serenarse?
(poco) 1-2-3-4-5 (mucho)

nombre (opcional) _____

Cuento con 59 respuestas de los 60 estudiantes de 2º curso (curso 99-00). La encuesta se podría resumir de la siguiente manera:

	1	2	3	4	5	N
1. A favor de haber empezado la clase así	0	1	3	19	36	
2. Facilidad de estar respirando sin pensar	1	14	19	18	6	1
3. Les entraban ganas de dormir	6	6	21	18	8	
4. Les gustaría empezar todas las clases así	0	1	5	18	35	
5. Les ayudó a serenarse al llegar del tren	1	1	10	14	33	
a ser conscientes del comienzo	0	3	21	23	12	
a trabajar mejor	0	2	23	22	12	
6. Utilidad de escribir cada día en español	0	1	1	12	45	
7. El escribir les ayudó a expresar sus ideas	0	2	15	27	15	
a mejorar la expresión	0	1	12	23	22	1
a aprender nuevas palabras	0	3	10	24	22	
8. A favor de la corrección de la profesora	0	0	7	7	45	
9. Utilidad de la corrección	0	3	5	13	40	
10. Les gustó escribir sobre tema libre	0	2	8	19	30	
11. Mejor escribir sobre tema determinado	4	10	18	23	3	1
12. Quieren más tiempo para escribir	4	5	17	22	10	
13. Efecto positivo en su vida en general	0	8	20	22	8	1
14. Recomiendan la experiencia	2	8	23	19	7	

A continuación aparecen los porcentajes agrupando las respuestas en tres grados de valoración: baja (1 y 2), moderada (3), alta (4 y 5)

	<u>baja</u>	<u>moderada</u>	<u>alta</u>
1. El modo de empezar la clase	1,7	5,1	93,2
2. Facilidad de estar respirando sin pensar	25,4	32,2	40,6
3. Les entraban ganas de dormir	20,3	35,6	44,1
4. Les gustaría empezar todas las clases así	1,7	8,5	89,8
5. Les ayudó a serenarse al llegar del tren	3,4	16,9	79,7
a ser conscientes del comienzo	5,1	35,6	59,3
a trabajar mejor	3,4	38,1	57,5
6. Utilidad de escribir en español	1,7	1,7	96,6

7. El escribir les ayudó a expresar sus ideas	3,4	25,4	71,2
a mejorar la expresión	1,7	20,3	76,3
a aprender nuevas palabras	5,1	16,1	74,6
8. A favor de la corrección de la profesora	0	11,9	88,1
9. Utilidad de la corrección	5,1	8,5	89,8
10. Les gustó escribir sobre tema libre	3,4	13,5	83,1
11. Mejor escribir sobre tema determinado	23,7	30,5	44,1
12. Quieren más tiempo para escribir	15,2	28,8	54,3
13. Efecto positivo en su vida en general	13,5	33,9	50,8
14. Recomiendan la experiencia	16,9	38,9	44,2

Soy consciente de la limitación de este instrumento que he utilizado. Me he dado cuenta de que para otra ocasión será mejor sustituir las respuestas del 1 al 5 por frases con las que se puedan identificar. He visto que resulta difícil interpretar lo que cada alumno entendía al elegir uno de los números.

Se puede pensar que las cifras de la valoración baja corresponden a aquellos que no le dan mucha importancia a la experiencia aunque conviene también tener en cuenta la notable ausencia de respuestas en el número 1. En proporción vemos que también es un porcentaje reducido el de este grupo que ha elegido el número 2. En la columna central de la valoración moderada aparecen también cifras muy bajas que aún refuerzan más las elevadas de la valoración alta.

Esta encuesta, con toda su limitación, creo que refleja una valoración muy positiva por parte de los alumnos y claramente podemos sacar la conclusión de que les gusta y les ayuda este modo de empezar la clase. Es más, les gustaría mucho empezar también así otras clases (89,8%).

La pregunta 6. ¿Te pareció útil escribir todos los días algo en español? Es la que ha obtenido un grado de valoración más alto. En relación a ella me llama la atención el 88,1% de aquellos a quienes les gustó “muy mucho” que la profesora les corrigiera todo lo que escribían.

Respecto a la pregunta 2. ¿Te resultó fácil estar respirando sin pensar en nada? Es notable que sólo 6 alumnos afirmen rotundamente que les resultó fácil. Esta sociedad con sus prisas, sus ofertas y su competitividad lleva a una dispersión y a un consumo de energía que produce personas alienadas y fáciles de manejar.

Me entiendo a mí misma como profesora y como educadora. Desde mis planteamientos cristianos y desde mi pertenencia a una asociación como la Institución Teresiana que quiere hacer dialogar la fe con la cultura y se preocupa de la formación integral de la persona, no puedo limitarme a enseñar español a mis alumnos. Sé por experiencia que sólo unos pocos lo van a utilizar

después. Considero que a través de la enseñanza del español, en mi caso, y del aprendizaje del español, en el suyo, mis alumnos y yo tenemos la oportunidad de crecer y de enriquecernos como personas.

Por eso más allá de la transmisión de conocimientos me interesa que sean personas libres, críticas, responsables, solidarias con los más cercanos, personas que conozcan a fondo su cultura y que no se dejen deslumbrar y arrastrar ni por la sociedad de consumo ni por el mundo de las religiones. Me gustaría que llegaran a descubrir el tesoro que cada uno de nosotros llevamos en el interior: la clave que da el sentido de la vida, la fuente de la energía, Dios. Y para todo eso se necesita constancia, silencio, conocimiento de uno mismo. La respiración abdominal es el camino de entrada a un estado mental de serenidad y de armonía. El secreto está en reaprender a respirar como cuando éramos niños. Al ofrecerles ese tiempo al empezar la clase mi deseo es que aprendan a vivir en armonía con ellos mismos, con los demás, con todo el universo. Creo que sólo en armonía tenemos vida y generamos vida.

4. A modo de epílogo

Pero ¿qué es eso del *chikung*? Se puede preguntar mucha gente. *Chi* es energía y *kung* hace referencia a habilidad, trabajo. Cada vez van apareciendo más libros en el mercado que hablan sobre el *chikung* y satisfacen la curiosidad intelectual. Ahora bien, para saber realmente qué es el *chikung* hay que practicarlo. La sabiduría oriental sólo se revela desde dentro, con la experiencia. El *chikung* nos ofrece una metodología para trabajar con la energía. El Wudang Chikung Médico para la Salud se presenta como un camino práctico y concreto para alcanzar la salud y la felicidad que todos buscamos. Es una ciencia, una técnica. Si se siguen las instrucciones se llega a unos resultados.

Elemento básico común a otras técnicas y a otras clases de *chikung* es la respiración abdominal. Algo tan sencillo y que hacemos muy bien al nacer pero que, poco a poco, olvidamos. Ejercicio tan sencillo como eficaz para relajarse, para prevenir y tratar enfermedades, para disfrutar del derecho natural que tenemos a la salud. Ejercicio consciente que, practicado con asiduidad, pasa a convertirse en la forma ordinaria de respiración con todos los beneficios que comporta.

Con este Wudang Chikung Médico para la Salud se aprende a absorber la energía del cielo,

de la tierra, del universo y a dirigirla por dentro del cuerpo así como a eliminar la energía perjudicial para la salud. Como entrenamiento se practica una secuencia en la que se combina la respiración, el movimiento y la conciencia con la intención de conducir la energía.

¿Qué se necesita para empezar a practicar? Simplemente querer, querer estar sano a todos los niveles, y querer tomar en peso la responsabilidad de la propia salud.

La sociedad nos programa para la resignación. Se nos ha convencido de que es normal que a partir de los 40 aparezcan “las goteras”. Nos hemos ido alejando del ritmo de la naturaleza y nuestro cuerpo ha ido perdiendo la capacidad innata de autocuración. Dependemos de sustancias químicas, de productos de laboratorio, de intereses ajenos. No creemos en nuestro cuerpo, no reconocemos su dignidad cuando lo maltratamos con hábitos alimenticios que lo perjudican y no le damos el descanso que merece. El cuerpo es el lugar donde se manifiesta el espíritu. Somos cuerpo y espíritu y somos energía. No podemos hablar de vida si no hay cuerpo. Pero tampoco hay vida sin nuestro componente de espíritu. ¿Y cómo hablar de vida cuando falta la energía vital que pone todo nuestro ser en funcionamiento? Desde mi cultura occidental me estoy abriendo al mundo del *chikung* y en ese encuentro intercultural curiosamente estoy redescubriendo mi fe en Jesús y me estoy dando cuenta de que lo único verdadero es la unidad y que somos nosotros los que creamos en nuestra mente los conceptos que separan y enfrentan a personas y pueblos.

Se necesita mucha energía para abrirse a otra lengua, a otra cultura. Para aprender una lengua extranjera se necesita motivación y concentración. Nuestra capacidad de asimilación de elementos nuevos no depende simplemente de la buena voluntad; es necesario que todo nuestro ser llegue a un estado de armonía de manera que la vida fluya en nosotros hacia las personas que nos rodean. Así, como profesores de español, seremos capaces de transmitir a los alumnos una lengua viva, expresión de culturas variadas y ricas, como en nuestro caso. Así, en armonía, crearemos un entorno que facilita el aprendizaje y estaremos abiertos para aprender también nosotros de nuestros alumnos. Estoy convencida de que viviendo en armonía conmigo misma, con mi pasado y mi cultura puedo ser puente que une y puedo, dando clases de español, contribuir a que este mundo sea un espacio generador de vida.

¿Para qué practicar *chikung*? Para vivir plenamente, para estar sano, para morir... en salud y ¿por qué no? Para ser profesor de español.

Bibliografía útil

Se trata simplemente de una lista de títulos que me parece que nos pueden ayudar a desarrollar nuestra creatividad y a, como dice el primero de ellos, “ser profesor/a y querer seguir siéndolo”.

- Alonso, E. (1994), *¿Cómo ser profesor/a y querer seguir siéndolo?*, Madrid, Edelsa Grupo Didascalía.
- Austin, J. L. (1962), *How to Do Things with Words*, Oxford, Oxford University Press.
- Bello, P. et al. (1996), *Didáctica de las segundas lenguas: Estrategias y recursos básicos*, Madrid, Aula XXI/Santillana.
- Canale, M. (1983), “From Communicative Competence to Communicative Language Pedagogy” en J. Richards y R. Smith (eds), *Language and Communication*, London, Longman.
- (1995), “De la competencia comunicativa a la pedagogía comunicativa del lenguaje” en M. Llobera et al., *Competencia comunicativa: documentos básicos en la enseñanza de lenguas extranjeras*, Madrid, Edelsa Grupo Didascalía.
- Cassany, D. (1993), *Reparar la escritura. Didáctica de la corrección de lo escrito*, Barcelona, Graó.
- (1995), *La cocina de la escritura*, Barcelona, Anagrama.
- García Santa-Cecilia, A. (1995), *El currículo de español: fundamentación metodológica, planificación y aplicación*, Madrid, Edelsa Grupo Didascalía.
- Giovannini, A., Peris, E. Martín, Rodríguez, M. y Simón, T. (1996), *Profesor en acción 1. El proceso de aprendizaje*, Madrid, Edelsa Grupo Didascalía.
- (1996), *Profesor en acción 2. Áreas de trabajo*, Madrid, Edelsa Grupo Didascalía.
- (1996), *Profesor en acción 3. Destrezas*, Madrid, Edelsa Grupo Didascalía.
- Hymes, D. H. (1972), “On Communicative Competence” en J. B. Pride y J. Holmes (eds.) *Sociolinguistics*, Harmondsworth, Penguin Education.
- (1995) “Acerca de la competencia comunicativa” en M. Llobera et al., *Competencia comunicativa: documentos básicos en la enseñanza de lenguas extranjeras*, Madrid, Edelsa Grupo Didascalía.
- Larsen-Freeman, D. y Long, M. H., (1994), *Introducción al estudio de la adquisición de segundas lenguas*, Madrid, Gredos.
- Llobera, M. (1995), “Una perspectiva sobre la competencia comunicativa y la didáctica de las lenguas extranjeras” en M. Llobera et al., *Competencia comunicativa: documentos básicos en la enseñanza de lenguas extranjeras*, Madrid, Edelsa Grupo Didascalía.
- Nunan, D. (1988), *Syllabus Design*, Oxford, Oxford University Press.
- (1988), *The Learner-Centred Curriculum*, Cambridge, Cambridge University Press.
- (1989), *Designing Tasks for the Communicative Classroom*, Cambridge, Cambridge University Press.
- (1991), *Language Teaching Methodology*, London, Prentice-Hall.
- Sun, J. (1999), *Un método para la salud: Wudang Chikung. Un modo de vivir y alcanzar la felicidad*, Madrid, Narcea.
- Widdowson, H. G. (1995), “Conocimiento de la lengua y habilidad para usarla” en M. Llobera et al., *Competencia comunicativa: documentos básicos en la enseñanza de lenguas extranjeras*, Madrid, Edelsa Grupo Didascalía.
- Zanón, J., “Los enfoques por tareas para la enseñanza de las lenguas extranjeras” en *Cable*, 5, pp. 19-27.