



Julio 2022| N°1

YIN-YANG Newsletter



En esta edición:

1. **¿QUÉ HACEMOS?**
Presentación de un proyecto compartido
2. **FINALMENTE NOS ENCONTRAMOS:**
Nuestra primera reunión en Bolonia

¿QUÉ HACEMOS?

Presentación de un proyecto compartido

Gracias a la Unión Europea, que creyó en nuestro proyecto, podemos iniciar un **camino experimental** que concibe el **yoga** como una importante **herramienta** para **ayudar a jóvenes con desventajas sociales**.

El yoga es una disciplina milenaria que se centra en el bienestar de la persona a través de técnicas que han sido probadas en Oriente durante siglos. Lograr el manejo de las emociones a través del cuerpo y el control de la respiración es el objetivo pragmático del yoga.

Contextos sociales depresivos, familias inadecuadas, pueden afectar la estructura emocional del niño hasta el punto de convertirlo en un chico/a de personalidad difícil.

La neurociencia demuestra que hasta los 5 años la respuesta emocional es maleable, y a partir de entonces solo se puede gestionar. Precisamente de esta conciencia nace nuestro proyecto con el objetivo de dotar a los chicos y chicas de herramientas y métodos que les permitan **aprender a reconocer sus emociones sin vivirlas de forma pasiva, sino transformándolas en algo útil con lo que superarse. ellos mismos y con los demás**.

El proyecto Yin Yang tiene la ambición de desarrollar un método que, tomando prestadas técnicas del yoga conectadas con un enfoque psicopedagógico que se centra en el manejo emocional de las relaciones, pueda ser utilizado en cualquier lugar por profesores de yoga con grupos de chicos y chicas.



El proyecto incluye varias fases:

1. Verificar otros experimentos similares y **buenas prácticas** en Europa;
2. **Compartir un método entre los 4 participantes y probarlo** con varios grupos de chicos y chicas en 3 países europeos (Italia, España, Portugal);
3. Promover un **curso de formación para educadores y otro para profesores de yoga**;
4. Crear una **plataforma en línea** que pueda usarse fácilmente para difundir el método probado.

FINALMENTE NOS ENCONTRAMOS

Nuestra primera reunión en Bolonia

Después de un año de encuentros online, detrás de pantallas planas y rostros inmersos en píxeles, los 4 participantes nos encontramos por primera vez, **el 30 de junio y el 1 de julio de 2022 en Bolonia.**

La reunión tuvo lugar en el **"Centro di Educazione, Istruzione e Nuove Generazioni" de la Municipalidad de Bolonia.** Esta oportunidad nació gracias al interés mostrado por la Ciudad de Bolonia en nuestro proyecto, especialmente en relación con sus estructuras, como el **"Centri Anni Verdi"** y los **"Gruppi Educativi"**, íntegramente enfocados a chicos y chicas con problemas sociales. El Proyecto Yin Yang podría ser el comienzo de una interesante colaboración.

Tras una primera fase en la que Alice de Bottega Ashtanga, coordinadora del proyecto, presentó las diferentes etapas de desarrollo, llegó el turno de Jessica de Yoga Sin Fronteras, responsable de la investigación sobre buenas prácticas europeas que utilizan el yoga con chicos y chicas. Se presentaron algunas realidades interesantes haciendo un balance de los siguientes puntos centrales:

- poca concentración por parte de los chicos;
- lucha por mantener un equilibrio emocional;
- **sobreestimulación y otras demandas sociales que producen ansiedad por el rendimiento.**

Incluso el uso actual del yoga en la escuela no puede siempre considerarse una buena práctica tal y como lo entiende nuestro proyecto; de hecho, por ejemplo en España, el yoga se utiliza más con el objetivo de mejorar el rendimiento escolar que para ayudar a los niños y niñas a gestionar la ansiedad.

El encuentro y la discusión entre los participantes nos llevó a constatar que **los jóvenes son víctimas de un nuevo malentendido social: "la red social no sustituye a la conexión social" y la falta de conciencia de esto conduce a una falta de capacidad relacional.**

El encuentro continuó con una presentación de Lucia de Bottega Ashtanga sobre un posible acercamiento a la práctica del yoga con chicos y chicas. Trabajamos en la metodología identificando algunos puntos clave:



el dinamismo de la práctica del yoga, el trabajo en grupo para estimular la relación colaborativa, la respiración para tomar conciencia de ella, la meditación y la concentración, los estados emocionales y la discusión filosófica sobre temas específicos.

La mesa redonda trajo muchas ideas, juntando diferentes experiencias que mejoraron la propuesta de Bottega Ashtanga. La siguiente tarea será **definir en detalle la actividad con los chicos/chicas para que los aspectos relacionales y afectivos emerjan y puedan ser procesados juntos.**

La interesante conversación acabó en otra mesa, esta vez no redonda, pero sí completamente servida, en una excelente trattoria boloñesa tradicional.



PARTICIPANTES



**Bottega
Ashtanga**



**Yoga Sin
Fronteras**



**Europe
For You**



**Spin
Association**

"El yoga no consiste en tocarse los dedos de los pies. Yoga es lo que aprendes en el camino hacia allí".

Jigar Gor



Síguenos en

