

Marzo 2023 | N°3

Newsletter YIN-YANG



En esta edición:

1. ¡EMPIEZAN LAS CLASES DE YOGA!

2. 2ª REUNIÓN TRANSNACIONAL EN BARCELONA

¡EMPIEZAN LAS CLASES DE YOGA!

El proyecto YY está cobrando vida, estamos en la fase central donde los adolescentes finalmente se involucran en las diferentes ciudades: **Bolonia, Barcelona y Lisboa**. Las actividades de yoga ya han dado las primeras respuestas. Como esperábamos, la parte más difícil fue involucrar a los jóvenes, poder intrigarlos en una disciplina que, como se comprobó en la investigación anterior, no les resulta muy atractiva. Pero tan pronto como comenzaron a moverse sobre el mat, **las respuestas fueron entusiastas y divertidas**.

Pero echemos un vistazo a cómo se concibió e implementó la actividad.

En primer lugar, fijamos algunas reglas para ayudar a los jóvenes a mantenerse concentrados, tales como: trata de mantener un cierto silencio en la sala, respeta a los profesores y compañeros, deja tu teléfono móvil afuera. Pero también a tomarse la actividad en serio, recordando no comer al menos dos horas antes de la clase y llegando con ropa cómoda y asegurándose de tener los pies limpios. Las clases individuales se han estructurado según el siguiente modelo: primero se recuerdan las reglas, luego una breve sesión de Pranayama, seguida de una parte física que ofrece una secuencia de posturas dinámicas (asanas). Finalmente, además de la relajación y la meditación, finaliza con el intercambio de experiencias dentro del grupo.



Dado que el foco de nuestra investigación es comprobar cómo el yoga también puede influir positivamente en la gestión de las emociones, cada unidad se ha organizado pensando en **palabras clave específicas**. Por lo tanto, la secuencia de asanas, pero también las técnicas de pranayama y meditación, se eligieron de acuerdo con sus diferentes efectos sobre el sistema nervioso autónomo parasimpático.

Estas son las palabras clave elegidas:

el encuentro con el otro, la confianza en el otro, el silencio, la escucha sin juzgar, la gestión de la incertidumbre, la búsqueda del equilibrio. Pero también algunas emociones como **la ira, el miedo, la alegría y la compasión**. Estos elementos están presentes en todas las secciones de yoga.

Incluso las clases se presentan de acuerdo con una secuencia precisa para aumentar la autoconciencia en los adolescentes. La **primera clase** se basa en el tema "**encontrarse y conocerse con el otro**" para sentirse bien consigo mismos y con los demás, intentando trasladar la idea de que el yoga conduce al bienestar mental, a sentirte bien en el momento presente en lo que haces y con quien lo haces.

La **segunda clase** trata sobre el manejo de las "**relaciones interpersonales**", sobre la capacidad de sentirse bien con los demás de una manera constructiva y sin prejuicios, reconociendo y respetando las diferencias de todos mediante la construcción de apoyo mutuo. Tratando de no ser competitivo sino colaborativo utilizando técnicas de "Yoga en pareja".

La **tercera clase** trata del "**silencio**" y la consiguiente capacidad de escuchar a través de ese espacio que el propio silencio trae consigo. El silencio puede ser ensordecedor, pero solo es cuestión de aprender a darle la bienvenida y concentrarse en él. El silencio es una experiencia muy rara en nuestro tiempo pero, como sabemos su valor, nos gustaría que los jóvenes aprendan a no rechazarlo sino a buscarlo cuando sientan la necesidad.

La **cuarta clase** se centra en la "**incertidumbre**", el cambio continuo. Para los adolescentes no es un tema baladí ya que experimentan un importante cambio físico en su propia piel con todo lo que ello conlleva. Además, la reciente pandemia del Covid 19 nos ha demostrado a todos que nada es seguro, que en cualquier momento la vida nos puede traer eventos devastadores que produzcan cambios repentinos. El objetivo es de alguna manera transmitir a los niños que es posible gestionar el cambio a través de técnicas que nos permitan adaptarnos mejor al presente aprendiendo a permanecer en la incertidumbre.

"**La búsqueda del equilibrio**" es el tema de la **quinta clase**, un equilibrio psicofísico que, sin embargo, tal como nos enseña el yoga, debe buscarse primero en el cuerpo incluso a través de posturas difíciles y solo después en la mente.

El miedo y la ira son las dos emociones que se trabajan en la **sexta y séptima clase** a través de técnicas particulares que requieren una cierta cantidad de coraje, como la "parada de manos" vertical y contener la respiración por períodos cada vez más largos. Pero también a través de técnicas de yoga particularmente adecuadas para activar la salida de los impulsos, como los arcos. En estas dos clases, los adolescentes entienden mejor su forma de respirar y, a través de técnicas de pranayama, aprenden a controlarla y ralentizarla. Como nos dice la neurociencia, la respiración está fuertemente conectada con nuestros estados emocionales, al controlar la respiración somos capaces de apaciguar nuestra mente.

La **octava clase** se basa en la "**diversión**", en la capacidad de divertirse y adquirir experiencias como momentos de alegría y entusiasmo incluso por el simple hecho de volver a hacerlos y vivirlos de manera positiva.

GOOD
ENERGY



Experimentar la **relajación y el aburrimiento** para comprender la diferencia es el tema de la **novena clase**. Mientras que la **décima y última clase** se basa en un gran tema: la **compasión y la empatía**. Una actitud empática es fundamental para los jóvenes, su capacidad para comprender los deseos y dificultades de los demás es directamente proporcional a sus habilidades sociales, para sentirse un individuo que forma parte de una comunidad y está llamado a ser un protagonista activo.

2ª REUNIÓN TRANSNACIONAL EN BARCELONA

Los días **10 y 11 de febrero de 2023** en **Barcelona**, durante la **2ª reunión transnacional del proyecto, Yoga Sin Fronteras** organizó un importante momento de puesta en común donde hubo una discusión muy constructiva sobre los resultados de esta primera fase de la investigación. Para todos nosotros era la primera vez que experimentamos un modelo tan detallado y específico para adolescentes. **Tuvimos la oportunidad de conectar nuestras experiencias, las dificultades encontradas pero también las dudas que surgieron.** Toda la mesa de trabajo se mostró muy convencida de las elecciones realizadas y de la eficacia del modelo propuesto. En el futuro es importante prestar atención a los comentarios de los jóvenes, especialmente en relación con los estados emocionales que surgieron durante la experiencia del yoga. SPIN está elaborando un cuestionario específico sobre ello capaz de recoger datos sobre los efectos del yoga ofrecidos a los alumnos de las diez clases para procesarlos y extrapolar los **2** elementos más importantes.

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:

