



Noviembre 2023 | N°5

## YIN-YANG Newsletter

En esta  
edición:1. RESULTADOS  
FINALES Y  
CONCLUSIONES DEL  
PROYECTO YIN YANG2. GUÍA INTERACTIVA  
ONLINERESULTADOS FINALES  
Y CONCLUSIONES DEL  
PROYECTO YIN YANG

El objetivo del proyecto era desarrollar un método que los profesores de yoga puedan reproducir en cualquier lugar con grupos de jóvenes, una guía interactiva en línea en una plataforma de fácil uso (<https://yin-yang-project.eu/>). El método no se basa únicamente en el conocimiento yóguico, sino que es el resultado de un diálogo multidisciplinario entre diferentes habilidades psicopedagógicas, sociológicas y didácticas. Esto fue posible gracias a cuatro socios con diferentes conocimientos y especificidades profesionales: **Bottega Ashtanga**, en Bolonia (IT), una escuela de yoga con vocación psicopedagógica que desde hace años colabora con autoridades locales y escuelas de la zona para apoyar los docentes en su difícil tarea de formar a jóvenes cada vez más desmotivados para estudiar y socialmente frágiles con familias disfuncionales. **Yoga Sin Fronteras**, en Barcelona (SP), organización sin ánimo de lucro cuyo objetivo es hacer que la disciplina del yoga sea inclusiva y accesible para todos, especialmente para los colectivos más vulnerables, llevando a cabo proyectos, incluidos internacionales, dirigidos a personas con discapacidad y familias con dificultades sociales. **Spin Association**, en Lisboa (PT), una asociación sin fines de lucro con un fuerte enfoque en la dimensión multicultural y sus cuestiones de inclusión, con proyectos dirigidos a jóvenes marginados,

económica y socialmente desfavorecidos a los que se pretende ofrecer aprendizaje permanente, sensibilizar y promover la autoestima. Finalmente, **Europe For You**, en Praga (CZ), una asociación de voluntarios que propone e implementa proyectos de cooperación en los campos de la educación, la cultura, la ciudadanía activa y el deporte, en particular la lucha contra el uso de esteroides y drogas en el entorno competitivo, buscando promover una sana cultura deportiva juvenil.

El proyecto experimental se lanzó en Bolonia en una primera reunión presencial entre los diferentes socios en junio de 2022 y concluye en noviembre de 2023 con una conferencia en Lisboa, precedida de una verificación intermedia de los resultados en febrero de 2023 en Barcelona. Durante el curso participaron jóvenes, educadores y profesores de yoga de los territorios de las ciudades europeas antes mencionadas, mientras que Europe For You en Praga tuvo la tarea de preparar la guía online.



Los resultados de nuestro proyecto nos sugieren que el yoga podría formar parte del currículum escolar, ya que podría convertirse en una buena herramienta para ayudar a los jóvenes a desarrollar un mayor control emocional, tener una mayor capacidad para formar relaciones positivas con sus compañeros y mantener mayores estados de concentración. Los mismos resultados se encontraron entre los educadores, sus respuestas en relación al nivel de bienestar alcanzado después de tan solo una clase de yoga, bajando drásticamente los niveles de ansiedad y presión debido a su contexto profesional, sugieren que el yoga debería introducirse plenamente en el sistema escolar. Reducir el estrés entre el personal educativo también significa contrarrestar los niveles de agotamiento, lo que tiene un impacto positivo en toda la comunidad. Creemos firmemente que introduciendo sistemáticamente el yoga en las escuelas y en diversas organizaciones dedicadas a los jóvenes, se pueden sentar las bases de un estilo de vida más atento al individuo y a su bienestar psicofísico.

## GUÍA INTERACTIVA ONLINE

Para facilitar este ambicioso objetivo, hemos creado una **guía interactiva en línea** que contiene todo lo necesario para permitir que un profesor de yoga, en cualquier parte del mundo, experimente y active clases de yoga para jóvenes con las mismas intenciones y objetivos que nosotros. La guía contiene pautas del proyecto, herramientas y formas de desarrollar múltiples clases de yoga para los jóvenes, especialmente aquellos con menos oportunidades, y sus educadores. La guía fue probada con 20 profesores de yoga a quienes se les brindó un curso gratuito de un día completo para adquirir las habilidades necesarias para reproducir las clases en sus propios contextos. La guía no sólo facilita la creación de itinerarios eficaces con los jóvenes, sino también la creación de nuevos itinerarios que puedan



adaptarse según las necesidades y requisitos de los contextos en los que se aplican.

Creemos que esta flexibilidad de la guía es una gran ventaja porque le permite seguir siendo eficaz en otros territorios y contextos sociales, sin perder sus metas y objetivos inherentes.

¡Visita nuestra guía interactiva online!

<https://yin-yang-project.eu/>





# SOCIOS



**Bottega  
Ashtanga**



**Yoga Sin  
Fronteras**



**Europe  
For You**



**Spin  
Association**

**"El yoga no consiste en tocarse los dedos de los pies, sino en lo que aprendes al bajar". Jigar Gor**



Síguenos en:

