



OCTUBRE 2024

NEWSLETTER #3

La primera práctica accesible en Vilna

DAR FORMA A LA INCLUSIÓN: EL CUERPO SE MUEVE, LA COMUNIDAD SE ABRE

Un momento histórico en Vilna

El proyecto alcanzó uno de sus hitos más significativos con la primera sesión accesible de Yoga Kundalini celebrada en Vilna, organizada por el Lietuvos kurčiųjų ir neprigirdinčiųjų ugdymo centras (Centro Lituano para la Educación de Personas Sordas y con Discapacidad Auditiva). Por primera vez, personas sordas pudieron participar en una práctica guiada por una profesora experimentada, con el apoyo de intérpretes de lengua de signos. Esto nos permitió reflexionar juntos sobre las herramientas necesarias para facilitar la accesibilidad.



UNA EXPERIENCIA DE CUERPO, RESPIRACIÓN Y CONEXIÓN

El 18 y 19 de septiembre, comenzamos a construir herramientas para facilitar la práctica. Cada aspecto de la práctica fue adaptado para hacer que la experiencia fuera accesible y atractiva para los participantes sordos. Los asistentes experimentaron de primera mano cómo el yoga puede ser una práctica profunda, accesible y transformadora.



En Vilna, la primera clase de yoga inclusiva: cuando el silencio se convierte en escucha

DE LOS DESAFÍOS A LAS IDEAS INNOVADORAS

Durante la práctica, surgieron algunos desafíos concretos: tiempos poco claros, instrucciones complejas y la dificultad de traducir conceptos como “energía interior” o “mantra” a la lengua de signos (LS). Sin embargo, estos obstáculos resultaron ser puntos de partida valiosos para reflexionar sobre cómo hacer la enseñanza más accesible. A partir de estas observaciones se desarrollarán las pautas operativas.



Kviečiame LKNUC pedagogus į jogos užsiėmimą!

Pritaikytas kurtiesiems, bet tinka visiems!



LOS SENTIMIENTOS DE LOS PARTICIPANTES

Los dos días concluyeron con una clase abierta. Los comentarios recibidos fueron extremadamente positivos: algunos participantes compartieron que se sintieron “incluidos” en una actividad grupal de bienestar por primera vez. Otros expresaron el deseo de continuar practicando yoga de forma regular, quizás en espacios dirigidos por instructores sordos.

Esta primera práctica accesible representa mucho más que una simple clase: es el comienzo de un cambio cultural.

Siguiente Paso

REALIZACIÓN
ACCESIBLE EN VIDEO
DE LA PRÁCTICA DE
YOGA KUNDALINI