



DICEMBRE 2024

NEWSLETTER #5

Crescere insieme, ascoltando le necessità

SECONDA PRATICA DI YOGA KUNDALINI A MADRID: UN ALTRO PASSO AVANTI VERSO L'INCLUSIONE



Dopo l'emozionante prima pratica a Vilnius, il progetto *All for Everyone* ha vissuto una nuova tappa fondamentale a Madrid. Il 2 e 3 dicembre, presso l'*Instituto Hispano Americano de la Palabra*, si è tenuta il secondo incontro per preparare un'altra lezione aperta accessibile di Yoga Kundalini, pensata e realizzata per accogliere persone sorde in un contesto inclusivo e partecipativo.

VERSO UNA PRATICA SEMPRE PIÙ ACCESSIBILE

Durante questo nuovo incontro abbiamo potuto testare e migliorare ulteriormente gli strumenti messi a punto nel corso del progetto: sequenze adattate, istruzioni visive chiare in un ambiente accogliente. Abbiamo posto l'attenzione su aspetti cruciali e l'adattamento di concetti complessi – come mantra, respiro e centratura – in una forma che fosse pienamente accessibile per chi non utilizza il canale uditivo.



Ascoltare, osservare, imparare

PICCOLI CAMBIAMENTI, GRANDI IMPATTI

Il contributo delle persone sorde è stato, ancora una volta, preziosissimo. Attraverso i loro feedback diretti abbiamo potuto rilevare nuove sfide ma anche grandi potenzialità. Alcuni partecipanti hanno espresso una maggiore connessione con la pratica rispetto alla prima esperienza, dimostrando quanto sia importante costruire continuità, fiducia e spazi sicuri in cui esplorare il proprio benessere.

Anche piccoli accorgimenti – come la posizione dell'insegnante nella sala, l'utilizzo di segnali visivi e l'armonizzazione tra spiegazione e movimento – hanno avuto un grande impatto sull'efficacia della pratica. Questo ci dimostra che l'accessibilità non è un limite, ma un'opportunità creativa per migliorare la qualità dell'insegnamento per tutti.



LE PAROLE DEI PARTECIPANTI

Le testimonianze dei partecipanti sordi sono per noi la conferma che stiamo percorrendo la strada giusta. Le emozioni condivise, la gratitudine e l'entusiasmo dei partecipanti ci spingono a proseguire con ancora più energia verso le prossime tappe.

Dopo le sessioni a Vilnius e Madrid, la prossima tappa sarà a Bologna, dove il progetto entrerà nella fase di sperimentazione con lezioni aperte gratuite rivolte alla comunità sorda per testare sul campo quanto appreso finora e consolidare le pratiche inclusive in contesti reali.

Prossima tappa

IMPLEMENTATION AND
EXPERIMENTATION