

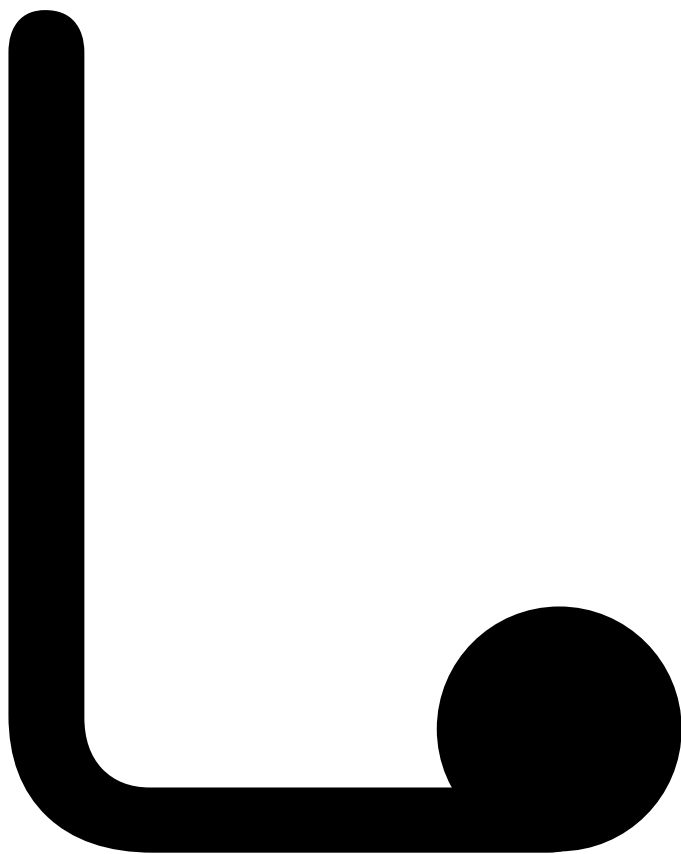
# ALL FOR EVERYONE

LINEE  
GUIDA  
PER LA  
PRATICA

KUNDALINI YOGA and ACCESSIBILITY

# Obiettivo principale

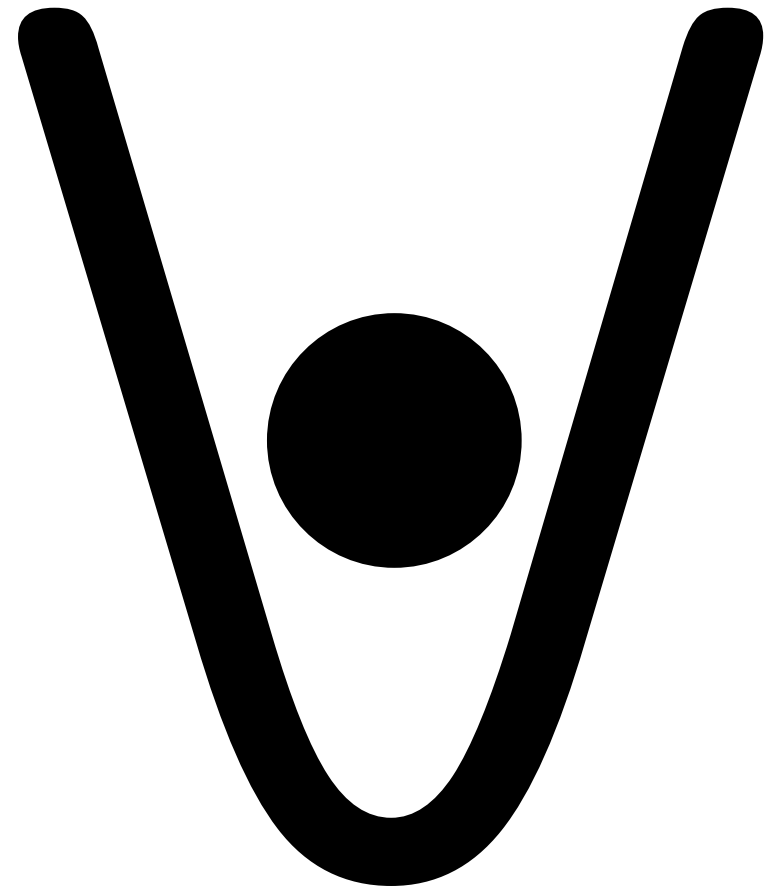
Il risultato concreto del progetto **All for Everyone** è la redazione di linee guida operative per rendere accessibili gli insegnamenti dello Yoga Kundalini alle persone sorde.



# Premessa

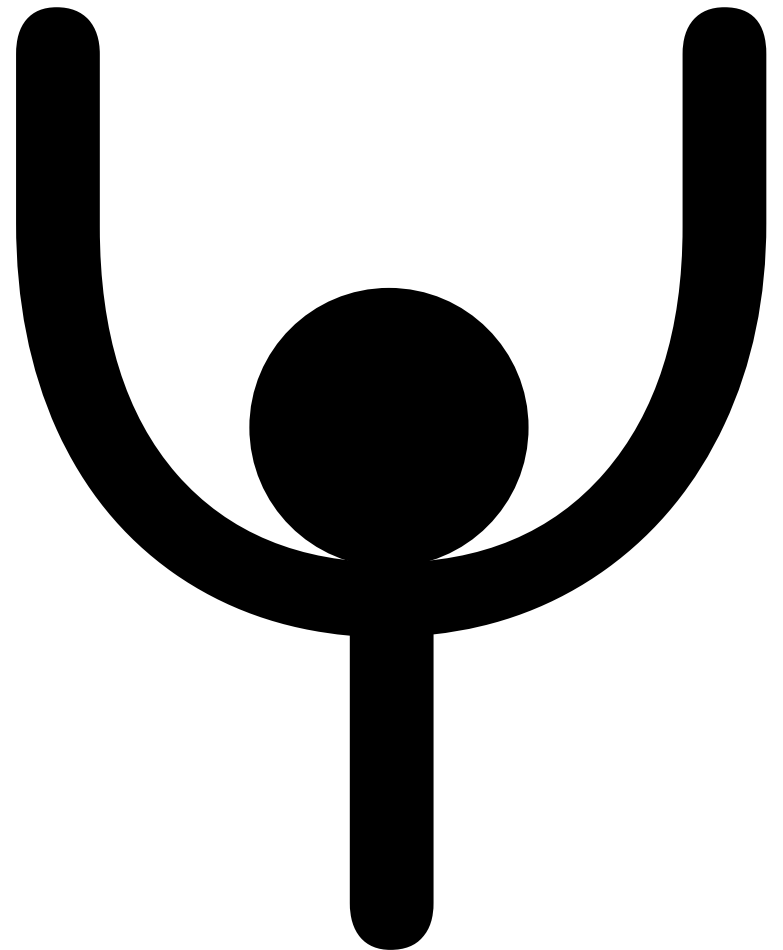
Queste linee guida nascono dall'esperienza maturata nel progetto europeo All for Everyone, che ha coinvolto partner in Italia, Spagna e Lituania.

Il loro obiettivo è fornire agli insegnanti di Kundalini Yoga strumenti pratici e consapevolezza per creare ambienti inclusivi e accessibili per le persone sorde, valorizzando l'ascolto, la co-progettazione e la sperimentazione diretta; nonché indicazioni chiare per rispondere alle diverse esigenze comunicative, sensoriali e culturali dei partecipanti. Il progetto, primo step di un auspicato progetto più ampio, si è concentrato sulle persone sorde o con deficit dell'udito.



# 1. Principi guida dell'accessibilità

- Inclusione attiva: la persona sorda non è semplice destinataria ma parte integrante del gruppo e della pratica.
- Pari dignità e benessere: ogni corpo ha diritto all'esperienza dello yoga, nel rispetto delle proprie modalità comunicative e sensoriali.
- Comunicazione visiva efficace: ogni istruzione deve poter essere compresa anche senza l'uso dell'udito.



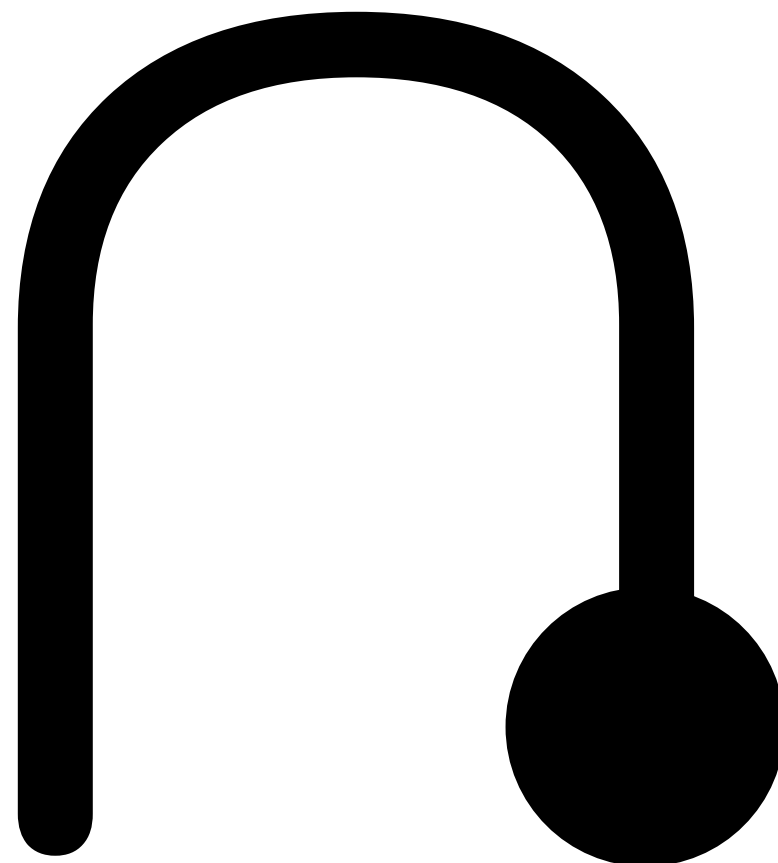
# 2. Comunicazione accessibile nella pratica

## a. Preparazione

- Fornire anticipatamente una breve descrizione scritta o visiva della sequenza.
- Predisporre un ambiente calmo, ben illuminato e privo di distrazioni visive.

## b. Durante la lezione

- Utilizzare interpreti in lingua dei segni (LIS o equivalente nazionale) quando possibile.
- Assicurarsi che l'insegnante sia visibile in ogni momento e mantenga il contatto visivo.
- Usare gesti codificati, segnaletiche visive e immagini a supporto di istruzioni complesse.
- Evitare di parlare durante i movimenti: preferire momenti di spiegazione prima o dopo l'esecuzione.



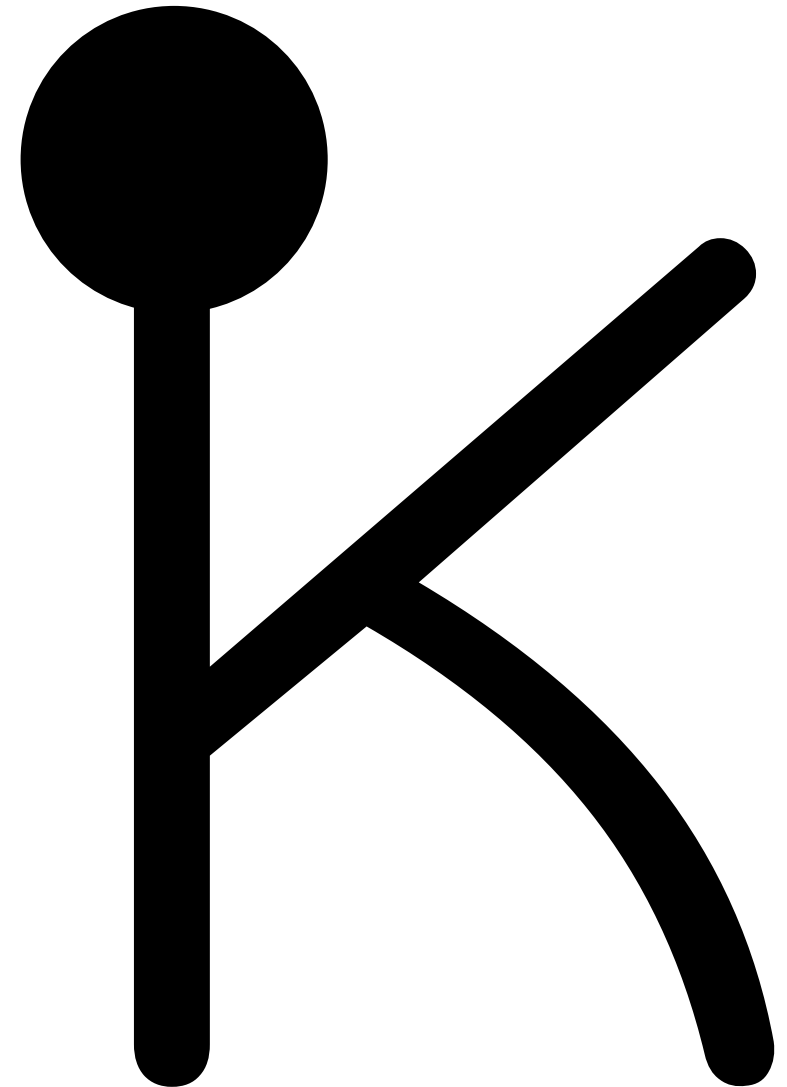
# 3. Adattamento dei contenuti <sup>1/2</sup>

## a. Mantra e suono

- Dare la possibilità di visualizzare i mantra con dei supporti visivi che accompagnano la pronuncia, consentendo alle persone sorde di emettere un suono oppure soltanto una vibrazione con la lingua.
- In questo caso sono state create delle tracce sonore visive; sorte di "karaokè" che guidano la pronuncia.

## b. Respiro (Pranayama)

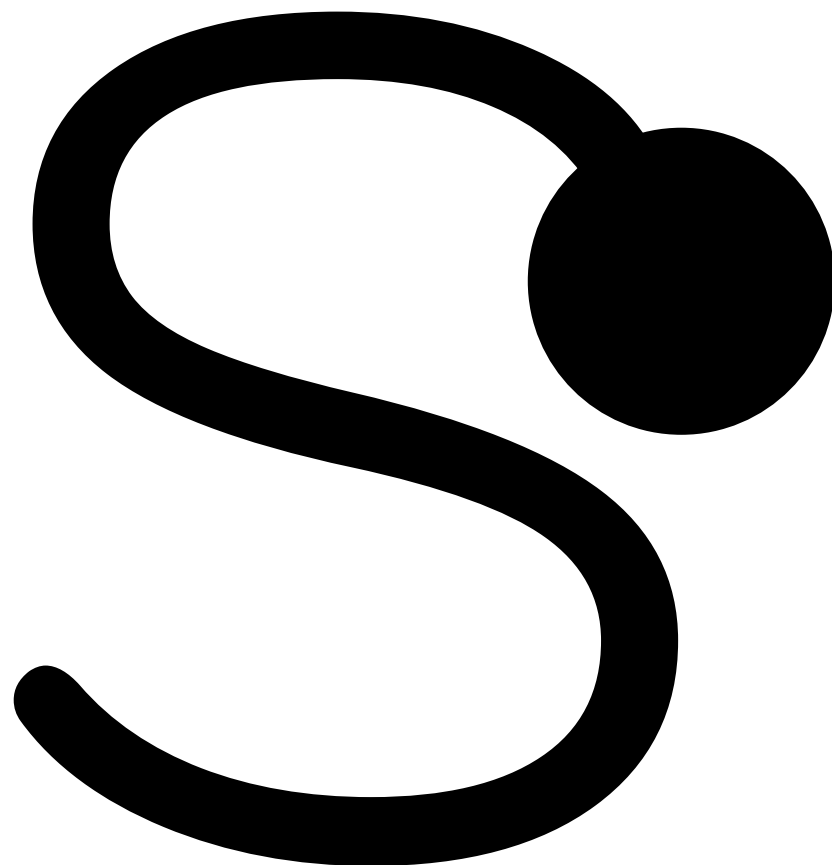
- Visualizzare il ritmo del respiro attraverso elementi visivi.
- Usare supporti visivi per indicare inspirazione, espirazione, trattenute.
- In questo caso sono stati ideati cerchi colorati che si ingrandiscono e si riducono seguendo il ritmo del respiro.



# 3. Adattamento dei contenuti <sup>2/2</sup>

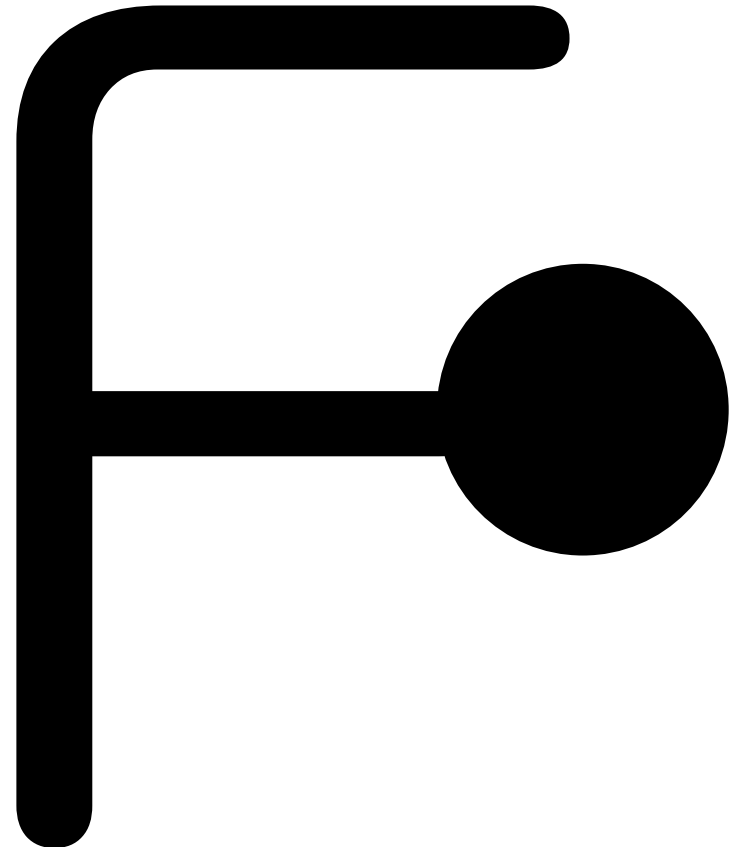
## c. Meditazione e rilassamento

- Dare istruzioni chiare e semplificate prima delle meditazioni.
- Offrire meditazioni guidate anche in video con sottotitoli e LIS.
- Per consentire alle persone sorde di entrare in rilassamento completo, affidarsi alla pratica e chiudere gli occhi nei momenti di rilassamento o di meditazione, è stata ideato il tocco delicato di un foulard per segnalare la fine di tali pratiche.



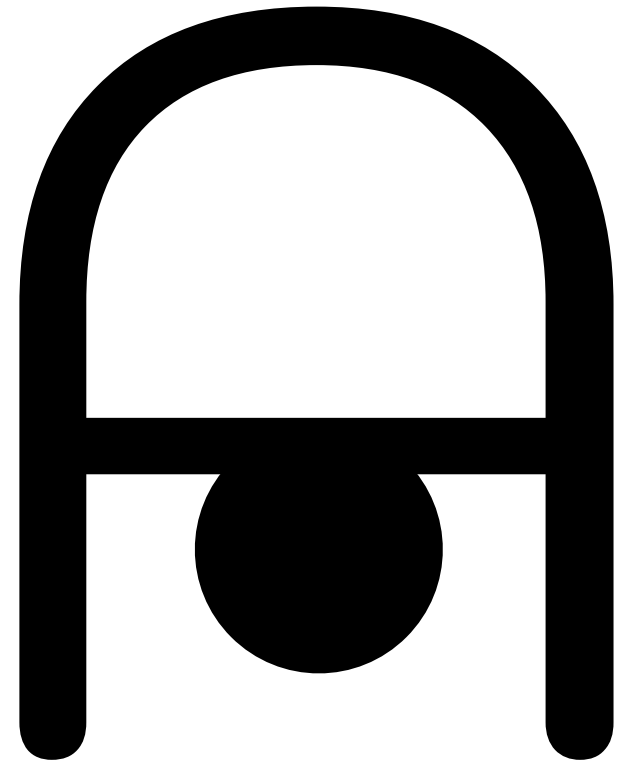
## 4. Materiali e strumenti accessibili

- Video accessibili con interprete LIS, sottotitoli con una struttura visiva chiara e supporti visivi ideati (cerchi colorati per il respiro, tracce per i mantra, tempi esplicitati...)



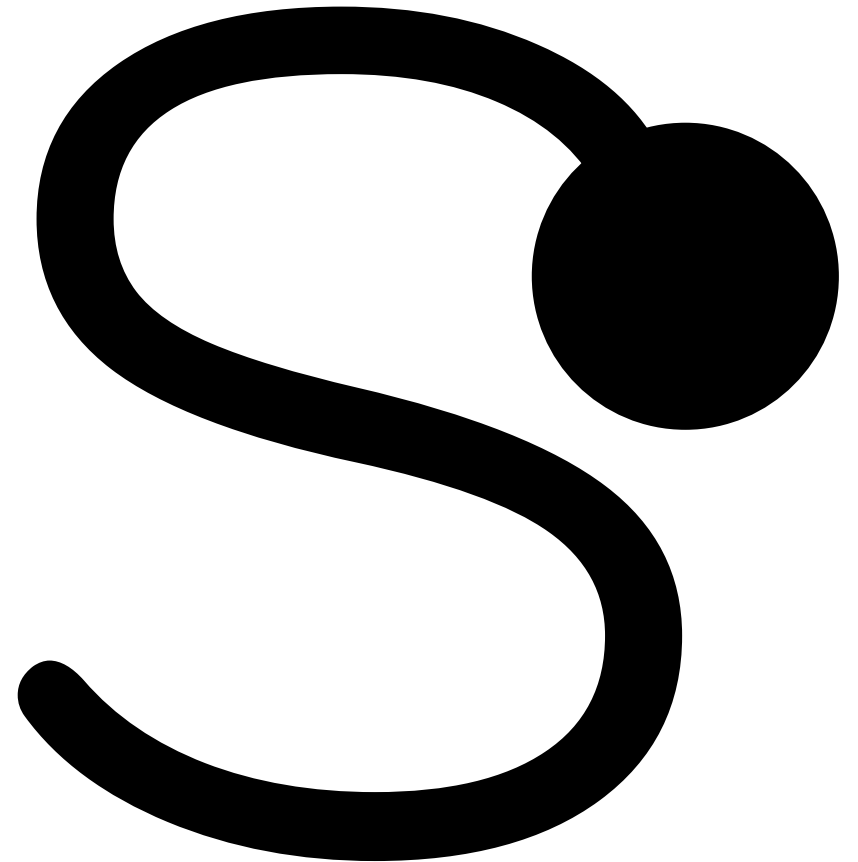
# 5. Costruzione della lezione

- Prevedere una durata adeguata per permettere comprensione, osservazione e imitazione.
- Introdurre sempre gli obiettivi della pratica in modo comprensibile.
- Supporti visivi sempre presenti



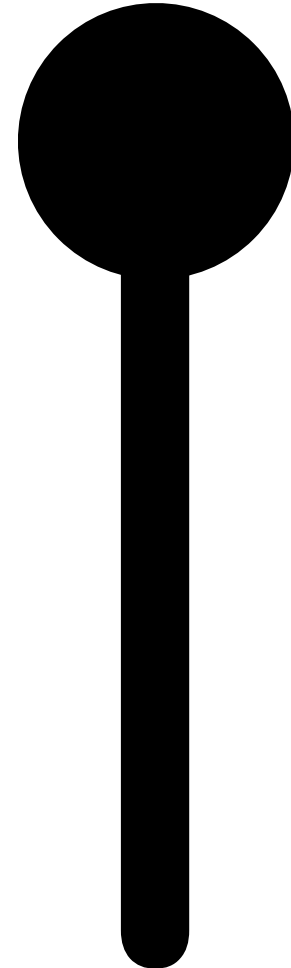
## 6. Formazione e sensibilizzazione degli insegnanti

- Gli insegnanti devono ricevere una formazione di base sulla cultura sorda e sull'accessibilità.
- Collaborare con educatori sordi o esperti di accessibilità per migliorare la qualità didattica.
- Promuovere un atteggiamento di ascolto, umiltà e adattamento continuo.



# 7. Coinvolgimento della comunità sorda

- Co-progettare le lezioni con persone sorde o con educatori/educatrici sorde.
- Raccogliere regolarmente feedback per migliorare materiali e approcci.
- Offrire opportunità di formazione per insegnanti sordi nel lungo termine.



# Conclusione

L'accessibilità non è un optional, ma un modo per arricchire la qualità della pratica per tutti. Queste linee guida rappresentano un primo passo verso un Kundalini Yoga aperto, consapevole e capace di accogliere tutte le differenze come risorsa.

