



KUNDALINI YOGA and ACCESSIBILITY

OTTOBRE 2024

NEWSLETTER #3

A Vilnius la prima pratica accessibile

**DARE FORMA ALL'INCLUSIONE:
IL CORPO SI MUOVE,
LA COMUNITA SI APRE**

Un momento storico a Vilnius

Il progetto ha raggiunto una delle sue tappe più significative con la prima sessione di Yoga Kundalini accessibile svolta a Vilnius, organizzata dal centro *Lietuvos kurčiuju ir neprigirdinčiuju ugdymo*. Per la prima volta, persone sorde hanno potuto partecipare a una pratica guidata da un'insegnante esperta con il supporto di interpreti in lingua dei segni e abbiamo potuto riflettere insieme sugli strumenti da creare per facilitare l'accessibilità.



UN'ESPERIENZA DI CORPO, RESPIRO E CONNESSIONE

il 18 e 19 settembre abbiamo iniziato a costruire strumenti per facilitare la pratica. Ogni momento della pratica è stato adattato per rendere l'esperienza accessibile e coinvolgente per le persone sorde. I partecipanti hanno sperimentato come, lo yoga possa essere una pratica profonda, accessibile e trasformativa.



OTTOBRE 2024

A Vilnius la prima lezione inclusiva di yoga: quando il silenzio diventa ascolto

DALLE DIFFICOLTÀ AGLI SPUNTI DI INNOVAZIONE

Durante la pratica sono emerse alcune difficoltà concrete: tempi non sempre chiari, istruzioni complesse, e la sfida di tradurre in LIS concetti come “energia interiore” o “mantra”. Tuttavia, questi ostacoli si sono rivelati preziosi punti di partenza per riflettere su come rendere l’insegnamento più accessibile. È proprio da queste osservazioni che nasceranno le linee guida operative.



Kviečiame LKNUC pedagogus į jogos užsiėmimą!

Pritaikytas kurtiesiems, bet tinka visiems!



LE EMOZIONI DEI PARTECIPANTI

Le due giornate si sono concluse con una lezione aperta. I feedback ricevuto sono stati estremamente positivi: alcuni partecipanti hanno condiviso di essersi sentiti per la prima volta “inclusi” in un’attività di gruppo legata al benessere. Altri hanno espresso il desiderio di poter continuare a praticare yoga regolarmente, magari in contesti guidati da insegnanti sordi.

Questa prima pratica accessibile rappresenta molto più di una semplice lezione: è l’inizio di un cambiamento culturale.

Prossima tappa

REALIZZAZIONE DI VIDEO ACCESSIBILE PER LA PRATICA DELLO YOGA KUNDALINI