



SETTEMBRE 2024

NEWSLETTER #2

Ascoltare prima di agire

Cosa sa la comunità sorda dello Yoga Kundalini?

L'indagine condotta a Madrid

Prima di creare percorsi inclusivi, è fondamentale conoscere i bisogni reali delle persone a cui ci si rivolge. È da questa convinzione che nasce l'indagine realizzata dal *Colegio Gaudem* di Madrid, dedicata a esplorare il grado di conoscenza e l'interesse per lo Yoga Kundalini all'interno della comunità sorda.

Question 1: How familiar are you with the practice of yoga?"



UN'INDAGINE, TANTE VOCI

Attraverso la somministrazione di un questionario accessibile in lingua dei segni, l'istituto ha coinvolto un ampio campione di persone sorde di età e background diversi. Le domande hanno toccato vari temi: la conoscenza dello yoga, la percezione del benessere fisico e mentale, le barriere riscontrate nei contesti educativi e sportivi, e l'interesse verso nuove esperienze di crescita personale.

Question 2: Have you ever practiced yoga before?"



Conoscere l'interesse e i bisogni della comunità sorda verso lo yoga

I RISULTATI: INTERESSE E DESIDERIO DI PARTECIPAZIONE

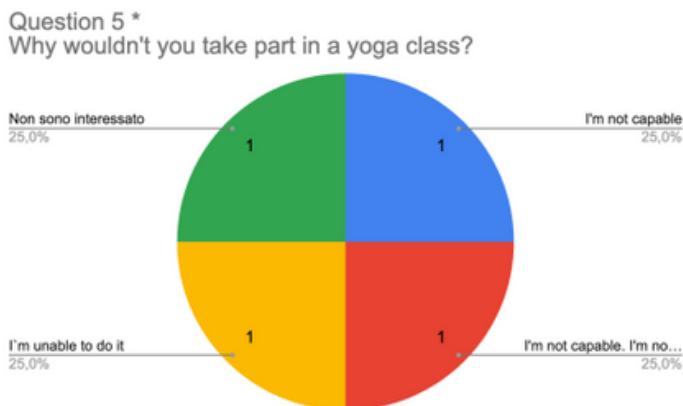
L'indagine ha evidenziato un dato chiaro: la maggior parte delle persone sorde coinvolte non ha mai avuto l'opportunità di praticare Yoga Kundalini, principalmente per l'assenza di insegnanti accessibili o corsi adattati. Tuttavia, l'interesse verso questa pratica è altissimo, soprattutto per i suoi benefici sul benessere mentale e spirituale.

Molti hanno espresso il desiderio di scoprire la meditazione, il respiro e il movimento consapevole, purché guidati da insegnanti preparati e sensibili alle loro esigenze comunicative.



KUNDALINI YOGA
and **ACCESSIBILITY**

"Question 5 *: Why wouldn't you take part in a yoga class? "



UNA BASE PREZIOSA PER COSTRUIRE IL PROGETTO

I risultati dell'indagine guideranno tutte le attività successive: dalla progettazione dei materiali accessibili, all'organizzazione delle lezioni, fino alla stesura delle linee guida per insegnanti. L'ascolto della comunità sorda non è solo un passaggio iniziale, ma un pilastro del nostro approccio inclusivo.

Nella prossima newsletter vi porteremo in Lituania, dove si svolgerà la prima pratica accessibile di Yoga Kundalini con persone sorde.

Prossima tappa

PRIMA PRATICA DI
YOGA KUNDALINI