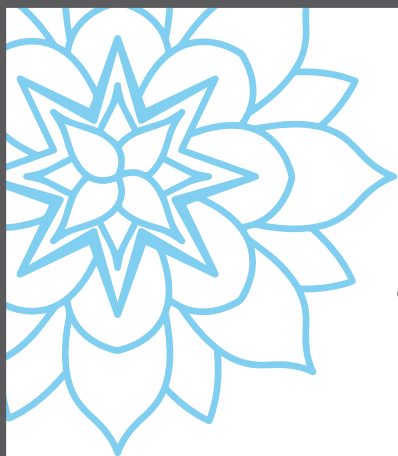




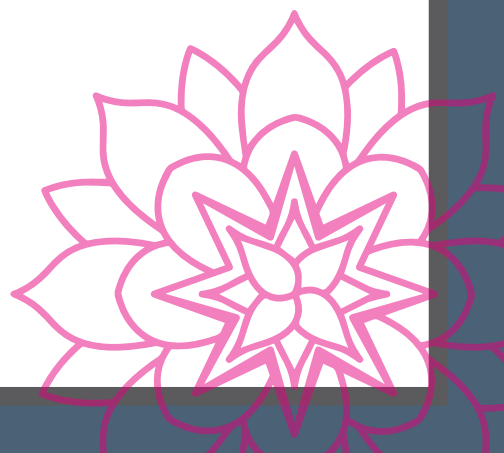
FUNDACIÓN **N • S • M • S**
INVISI : LES

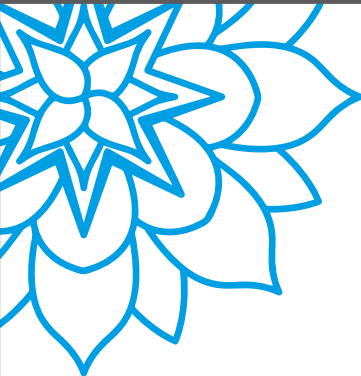


loga

ADAPTAT

Projecte tècnic





ÍNDEX

• PRESENTACIÓ DE L'ENTITAT.....	3
• PROJECTE IOGA ADAPATAT.....	12
• LA PARÀLISI CEREBRAL.....	13
• JUSTIFICACIÓ.....	15
• PERSONES A LES QUALS S'ADREÇA.....	21
• LOCALITZACIÓ TERRITORIAL.....	22
• OBJECTIUS.....	23
• ACCIONS.....	25
• INNOVACIÓ	29
• XARXA DE COL·LABORACIÓ	32
• METODOLOGIA.....	33
• SEGUIMENT I AVALUACIÓ.....	34
• IMPACTE.....	35
• RECURSOS PERSONALS I MATERIALS.....	38
• DIFUSIÓ.....	40
• ANNEXOS.....	44



PRESENTACIÓ DE L'ENTITAT

La Fundació No Somos Invisibles (FNSI) és una entitat sense ànim de lucre que treballa generant activitats per a la inserció sociocomunitària i sociolaboral de persones amb paràlisi cerebral (PC) i altres discapacitats físiques severes (DFS). La FNSI neix com a continuació del projecte iniciat per l'Associació No Somos Invisibles, la qual és patrona vitalícia de la Fundació. La seva junta directiva està formada per 12 persones amb PC.

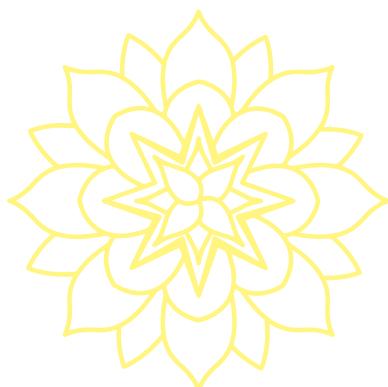
No som una entitat assistencial. Ens agrada dir que **no treballem per a persones amb discapacitat, sinó que hi treballem** amb elles. Persones amb PC formen part del patronat de la Fundació i **totes les persones participants són part activa en la definició i execució dels projectes.**



Els i les participants dels nostres projectes, són persones adultes amb PC i altres discapacitats físiques severes, que tenen problemes de mobilitat molt severes i afectació a la parla principalment, però que no tenen cap trastorn cognitiu ni intel·lectual. Tot i així, a causa de la seva afectació i característiques no tenen accés al mercat laboral ordinari ni als Centres Especials de Treball, quedant-los com a alternativa els centres ocupacionals, als quals no sempre tenen accés i on la majoria no encaixa. Amb aquesta situació, **el més normal és que no tinguin cap activitat laboral i poca interacció social.**

No tenir una activitat laboral implica normalment una manca d'autoestima i de realització personal; les persones poden sentir que no hi estan contribuint o aconseguint els seus objectius. També afavoreix l'aïllament social. La feina no només proporciona un ingrés econòmic, sinó també connexions socials i una xarxa de suport. **La manca d'interacció en un entorn laboral pot portar a l'aïllament social i emocional.**

Si a aquesta situació afegim la manca d'oferta d'activitats adaptades que promoguin el creixement personal i la inserció social i comunitària, obtenim com a resultat un col·lectiu que presenta una autoestima molt baixa, amb manca d'objectius, aïllat socialment i amb molt de temps lliure.



Visió: Una societat que vegi la diferència com una aportació positiva per al desenvolupament i que la integri a cadascun dels seus àmbits.

Missió: La nostra principal missió és generar activitats adaptades a les necessitats i demandes de persones amb Paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes que els permetin participar activament a la societat.



Els nostres valors



Respecte: Creiem fermament que és fonamental reconèixer, acceptar, apreciar i valorar les qualitats de qualsevol persona o cosa.

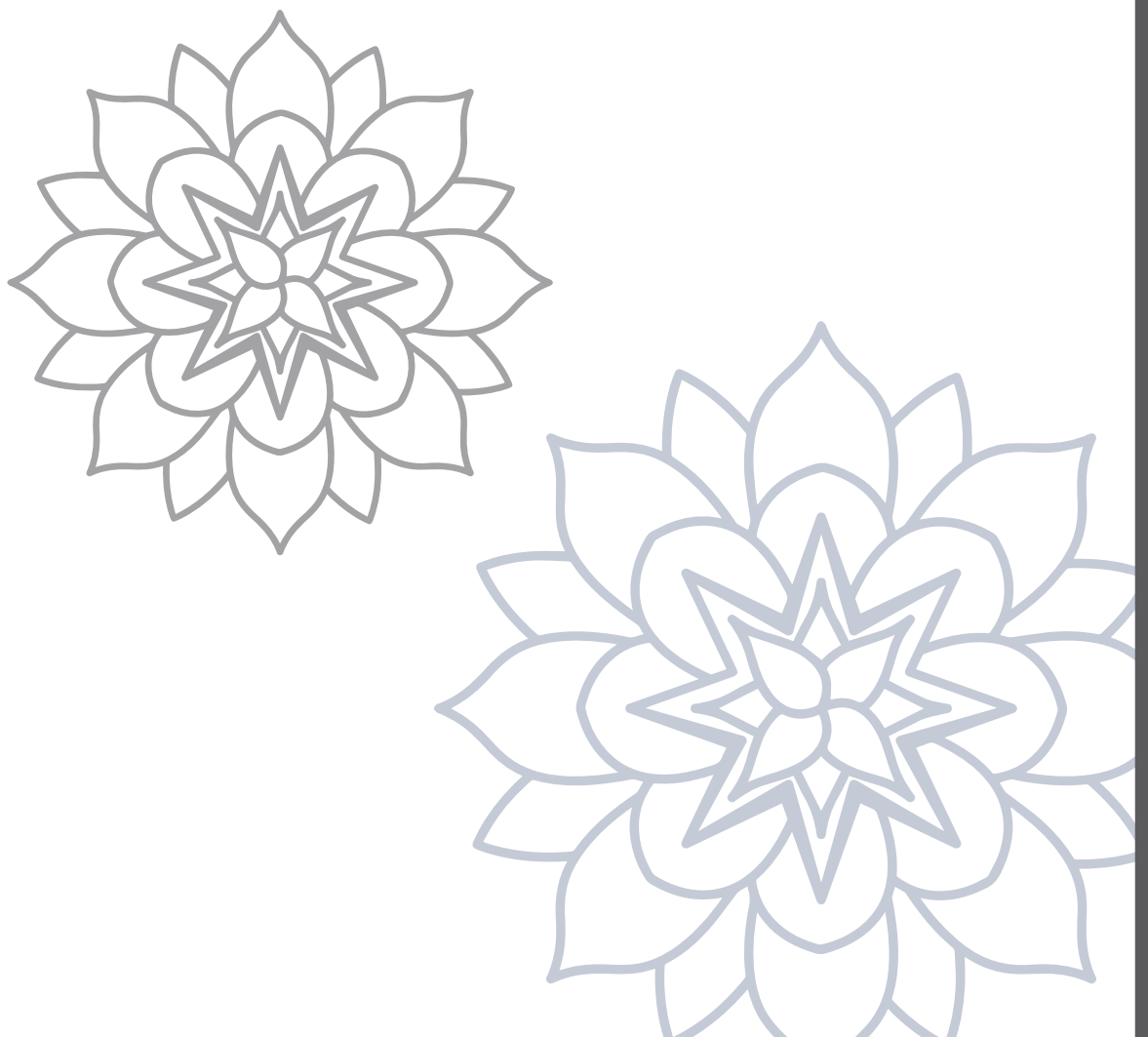
Igualtat i equitat: Aquests principis esdevenen fonamentals per complir amb el respecte i la dignitat de les persones. A més, una societat que promogui aquests valors reconeix la importància de la diversitat, valora la justícia social i treballa cap a un entorn on tothom pugui gaudir de les mateixes oportunitats i beneficis, independentment de les circumstàncies personals. La integració d aquests valors pot contribuir a la construcció d una comunitat més justa i inclusiva.

Suport: Estem totalment implicats i implicades en l'ajuda, que de vegades les persones necessitem, per poder arribar a fer allò que ens fa felices i realitzades.

Determinació: Tenim el convenciment que sense determinació i perseverança no s'aconsegueixen els propòsits... i ho apliquem.

Contribució: Aportem a la societat "l'evidència" que la diversitat i la diferència són una aportació positiva per al desenvolupament i la transformació.

Innovació: Tots els nostres projectes, activitats i filosofia sobre la "discapacitat" presenten una visió molt diferent i nous aspectes on poder treballar.



PERSPECTIVA DE GÈNERE

A la Fundació NSI tenim consciència que la interseccionalitat que presenten les dones amb discapacitat dificulta encara més el seu empoderament. A les dificultats que presenten les dones en general, cal afegir les dificultats que tenen per la seva discapacitat. Això contribueix a un aïllament social més gran; menor autonomia personal, i, per tant, menys oportunitats de decidir sobre la pròpia vida.

Atenent aquesta situació d'interseccionalitat i la voluntat de la Fundació de respectar i fomentar el principi d'igualtat entre homes i dones, es duen a terme una sèrie d'activitats per assolir la perspectiva de gènere de manera transversal a tota la Fundació.

Treballem mitjançant diferents activitats i formacions la transversalitat de la perspectiva de gènere i en fem seguiment per detectar el compliment d'objectius i la detecció de noves necessitats en aquest àmbit.

Actualment, s'implementen les mesures següents:

- 1. La Fundació No Somos invisibles té un lideratge femení.**
- 2. Durant totes les fases del desenvolupament de projectes busquem la participació equilibrada de dones i homes.**
- 3. El nostre sistema d'indicadors està desagregat per gènere** i la nostra enquesta d'impacte comunitari també.

4. Apostem per una **comunicació inclusiva**, fem revisió dels nostres escrits, imatges, continguts i publicacions.
5. **Facilem la conciliació familiar i laboral a través del teletreball.**
6. **Adaptem la jornada sense haver de sol·licitar-ne la reducció per als que tinguin persones dependents al seu càrrec.**
7. **Eliminem, en tant que sigui possible, la prolongació de la jornada** ordinària de treball.
8. Utilitzem les **noves tecnologies de la informació sempre que sigui possible per evitar viatges continus o desplaçaments.**
9. Fomentem experiències de **teletreball**, sempre que es donin les condicions necessàries de tipus organitzatiu i productiu.
10. Establim una **bossa d'hores de lliure disposició** per cobrir necessitats personals i familiars.
11. **Garantim que les persones que s'acullin a qualsevol dels drets relacionats amb la conciliació de la vida familiar i laboral no vegin frenat el desenvolupament de la carrera professional ni les possibilitats de promoció.**



12. Impulsem la **jornada contínua** davant de la jornada partida per fomentar la conciliació familiar i laboral.

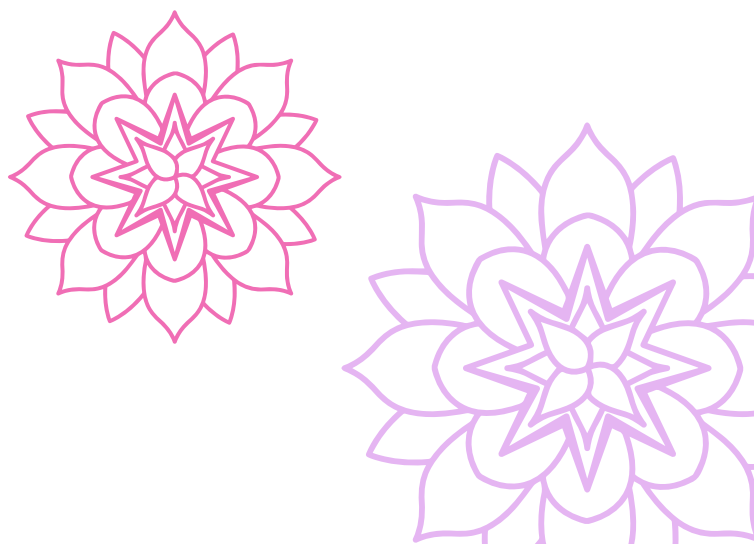
13. Treballem des de la **metodologia de les competències** per vèncer tota mena d'estereotips.

14. **Facilem a totes les persones participants** (voluntariat inclòs) **nocions i coneixements que ajudin a detectar i actuar per reduir desigualtats** en tots els àmbits de la vida social, professional i familiar.

15. **Comptem a l'equip tècnic amb una persona formada en matèria d'igualtat de gènere i fem formacions** de capacitació a l'equip tècnic, a les persones voluntàries i participants de les activitats.

16. **Prospectem el teixit empresarial i social** del territori des de la perspectiva de la diversitat i de gènere, prioritzant aquelles companyies i entitats amb una política d'igualtat forta i clara.

17. **Posem especial èmfasi sobre la doble discriminació dona-discapacitat en el marc de les accions de sensibilització i formatives**, fomentant la mirada femenina en el disseny i execució d'aquestes, així com totes les activitats desenvolupades.



PERSPECTIVA ECOSOCIAL, MEDIAMBIENTAL I DE CONSUM RESPONSABLE

Un dels valors que està guanyant cada cop més terreny a la societat, així com en la filosofia de moltes institucions i empreses, és la sostenibilitat.

Aquesta noció es basa en la manera com les relacions es configuren dins una societat. Dir que alguna cosa és sostenible implica que la seva interacció amb l'entorn no suposa ni agressió ni destrucció futura. D'aquesta manera, establir relacions sostenibles en tots els àmbits de la vida humana n'assegura la perdurabilitat i, per tant, garanteix un futur a llarg termini.

Quan parlem de sostenibilitat ambiental, ens referim a la necessitat que les interaccions amb el medi ambient no comportin la seva destrucció, assegurant que aquestes interaccions siguin “sostenibles” o duradores a llarg termini.

Afirmar que una activitat és sostenible ambientalment implica que té un impacte reduït sobre el medi ambient, evitant-ne la degradació.



En aquest sentit, la Fundació NSI, dins de les seves possibilitats, estableix diverses mesures per fer que el programa sigui sostenible mediambientalment:

1. **Producció sostenible i consum responsable:** Reducció del consum d'aigua i energia a les instal·lacions que acullen les activitats, eliminació de l'ús de material imprès a favor de la digitalització, la utilització de materials respectuosos amb el medi ambient als tallers d'art i agrupament de desplaçaments en un mateix vehicle sempre que sigui possible.

2. **Prevenió de residus:** Ús de productes que minimitzen la generació de residus, preferència per envasos amb el menor impacte possible, reutilització de materials com ara paper, teles i llençols, i separació de residus per a la recollida selectiva.

3. **Compra de materials a entitats d'inserció o d'economia social i solidària.**

4. **Ús d'espais i materials compartits** sempre que sigui viable per al desenvolupament de les activitats.

5. Foment d'**espais de reflexió** durant les activitats sobre la importància de la sostenibilitat.

6. Implementació d'**activitats exclusivament relacionades amb el tema de la sostenibilitat.**



PROJECTE IOGA ADAPTAT

Com tots els projectes i activitats de la Fundació NSI, la pràctica del ioga es va dissenyar i implementar per petició de les persones amb Pc/Dfs que formen part de la Fundació. Tenien la necessitat de realitzar activitats diàries per potenciar l'autoconeixement i la realització personal i, després d'un procés participatiu, es van acordar una sèrie d'activitats que quedarien emmarcades al Projecte CERCLE. Una d'aquestes activitats va ser la pràctica de ioga Adaptat.

En un inici es va plantejar realitzar una sessió setmanal de ioga Adaptat a persones amb Pc/Dfs i obert a la comunitat en un espai cedit pel Centre Cultural de Bellvitge i dins del projecte CERCLE, però aquesta iniciativa va resultar un gran èxit el 2023 i per al 2024 es van haver d'ampliar el nombre de sessions per poder acollir totes les persones. L'experiència d'anys de pràctica i l'impacte positiu en les persones que hi participen ens ha fet convertir aquesta activitat del projecte CERCLE en un projecte en si mateix.

Així neix el projecte de ioga Adaptat, que es caracteritza pel seu caràcter innovador, ja que considerem que la pràctica del ioga suposa una nova eina amb què treballar la consciència corporal i en general la millora de la qualitat de vida de les persones amb mobilitat reduïda.

Basant-nos en estudis científics que avalen la pràctica del ioga en col·lectius amb mobilitat reduïda, hem desenvolupat una metodologia de treball adaptada, que en un futur proper serà avaluada per agents externs per evidenciar-ne l'impacte positiu en persones amb Pc/Dfs.

LA PARÀLISI CEREBRAL

La paràlisi cerebral és una afectació poc coneguda que pot generar confusió. Es tracta d'una **lesió irreversible que es produeix al cervell a causa d'un accident, abans que el desenvolupament i creixement cerebral es completin**. Aquesta afectació pot tenir lloc durant la gestació, el part o durant els tres primers anys de vida del nadó. Segons la zona afectada del cervell, pot provocar diverses alteracions. En la majoria dels casos, es manifesta com una discapacitat física severa que impacta en el moviment i la postura de la persona, limitant-ne significativament la mobilitat.

També és comú que afecti la parla i, de vegades, encara que menys freqüent, pot generar afectacions sensorials i intel·lectuals, provocant una pluridiscapacitat.

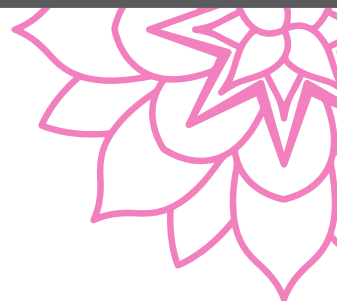
D'aquesta manera, **la majoria de les persones amb PC experimenten una afectació severa de la mobilitat, de la postura i, sovint, de la parla, cosa que les converteix en persones dependents per a la majoria de les activitats quotidianes, tot i que sense presentar cap trastorn cognitiu o intel·lectual**.



A causa de les seves greus afectacions i les seves característiques, aquest col·lectiu té poques oportunitats a la societat. Aquestes persones es veuen limitades a accedir a una vida independent, a les relacions socials, laborals, d'oci i culturals, entre d'altres. **És comú que moltes acabin confinades a casa o a residències, amb escassa participació en activitats i, en conseqüència, amb manca de motivació i perspectives de futur.** Aquesta situació genera una **gran frustració i patiment**, ja que es percep com la sensació de no ser útil i convertir-se en una càrrega per a la societat.



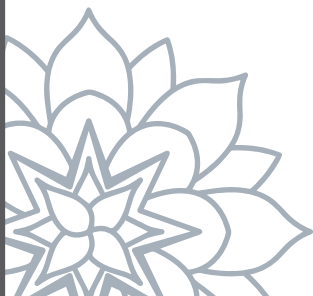
JUSTIFICACIÓ



El projecte s'adreça a persones adultes amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes (Pc/Dfs), amb un percentatge de discapacitat igual o superior al 65% i amb un alt grau de dependència per a les activitats de la vida diària.

Com hem dit, **la societat, un cop arribada a l'edat adulta, ofereix molt poques oportunitats en tots els sentits.** Són persones que no tenen accés al mercat ordinari, ni als CETS, a causa de la seva afectació severa. L'alternativa d'activitat són els centres ocupacionals o centres de dia, on no sempre tenen accés en viure a residències i on la majoria no encaixa pel perfil d'usuaris que atenen. A més d'això, **hi ha molt poques activitats adaptades realment a les seves necessitats de suport i a les seves inquietuds.**

La Fundació NSI dissenya les seves activitats en col·laboració amb persones amb discapacitat, adaptant-les segons les necessitats que puguin sorgir i intentant sempre compartir aquests espais amb persones sense discapacitat i altres col·lectius diversos, amb l'objectiu de fomentar-ne la integració social i la inclusió a la comunitat. D'aquesta manera, **promovem i enriqueim la diversitat, la inclusió, la visibilització de diferents col·lectius i la interculturalitat, aspectes fonamentals per a la Fundació No Somos Invisibles.**



La manca d'activitats i d'espais adequats on poder desenvolupar-se i realitzar-se com a persones és la barrera principal que tenen actualment, impeding-los tenir una vida plena i sentir-se part activa de la comunitat.

Les persones amb PC/Dfs, a causa de les seves característiques, la seva trajectòria d'exclusió social, el seu alt grau de dependència de terceres persones i els pocs recursos disponibles, a més dels assistencials, sovint experimenten un rol passiu i resignat, amb escasses motivacions, un gran sentiment de frustració i una autoestima molt minvada.

El projecte que presentem pretén transformar aquesta percepció que aquestes persones tenen de si mateixes, basant-nos en 3 àmbits d'acció: En primer lloc, ocupant el seu temps amb una activitat que les motivi i contribueixi al seu benestar. En segon lloc, treballant aspectes fonamentals per empoderar-les i fer-les sentir responsables de la seva vida. I, finalment, compartint les activitats amb altres persones amb l'objectiu d'ampliar les relacions socials, visibilitzar la seva realitat i fomentar la diversitat.



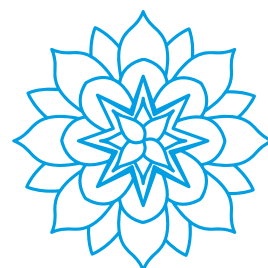
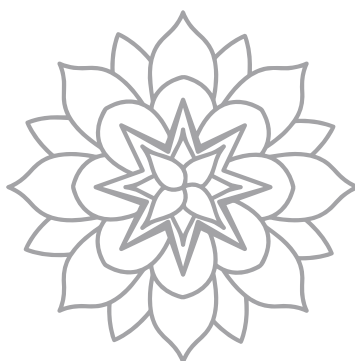
MARC TEÒRIC

El concepte "exclusió social" fa referència a la situació resultant de l'acció exercida per una societat que rebutja una o més persones o col·lectius per la seva situació de dependència física, psíquica o econòmica, amb la desigualtat subsegüent a l'accés als recursos necessaris per a una bona qualitat de vida".

Aquesta acció de rebuig social té a veure amb les limitacions de context d'aquestes persones, que ja hem explicat anteriorment i que conjuntament amb factors personals, de gènere, d'orientació sexual, aspectes culturals, econòmics, religiosos, familiars i de salut, poden actuar com a barreres, generant situacions de vulnerabilitat, estigma i fractura social amb diferents nivells de complexitat.

Aquests nivells depenen de com s'interseccionin aquests eixos de desigualtats, i depenent de quins d'aquests elements es donin i de com s'entrecreuen entre ells, es condicionen les possibilitats d'exclusió social.

Però també l'exclusió social és una qualitat del sistema i, per tant, una qüestió social, arrelada a l'estructura i la dinàmica social general amb la qual s'ha de trencar.





Drets Humans i Sostenibilitat Social:

Els drets d'accés a l'oci, l'esport i la cultura són considerats drets humans equiparables als drets socials, polítics, econòmics i civils, establerts inicialment a la Declaració Universal dels Drets Humans (1948). Aquests drets fomenten la cohesió social, la pau i són fonamentals per al reconeixement i el respecte de la dignitat humana inherent a tot ésser humà.

A la pràctica, la pèrdua d'una part d'aquests drets per a determinats col·lectius, com ara les persones amb discapacitat, implica una forma de discriminació. Les persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats sovint no poden exercir plenament aquests drets, ja que no totes tenen les mateixes oportunitats de participació.

Ciutadania Inclusiva i Qualitat de Vida:

El model en què s'emmarca el projecte és el social, que estableix que les persones amb discapacitat han de participar en igualtat de condicions a la societat. Tot i això, l'entorn sovint no ho permet, i cal modificar-lo.

En el disseny del programa, s'estableix una relació directa entre els conceptes de qualitat de vida i ciutadania, basant-se en les dimensions d'autodeterminació, inclusió social i drets de Schalock (1996). Aquesta relació cerca objectius comuns a través de la complementarietat d'aquests tres conceptes, destacant que la qualitat de vida se centra en l'individu, mentre que la ciutadania es relaciona amb l'àmbit social i grupal, requerint la implicació de tota la comunitat per aconseguir una ciutadania inclusiva que millori la qualitat de vida de les persones.



PERQUÈ IOGA

La paràlisi cerebral és una condició neurològica que afecta el moviment, la postura i, en alguns casos, les capacitats cognitives i comunicatives dels que la pateixen. Aquestes limitacions, juntament amb la necessitat d'intervencions multidisciplinàries, exigeixen enfocaments terapèutics innovadors i holístics que promoguin tant el benestar físic com emocional. En aquest context, el loga Adaptat es presenta com una eina accessible i eficaç per millorar la qualitat de vida del col·lectiu.

La pràctica del loga, adaptada a les capacitats individuals de cada persona, pot oferir múltiples beneficis, entre ells:

- **Millora de la mobilitat i flexibilitat:**

Mitjançant postures i exercicis adaptats, el loga ajuda a reduir la rigidesa muscular i augmentar-ne la flexibilitat. Això pot facilitar la mobilitat, millorar la postura i disminuir les contractures, que són comunes a persones amb paràlisi cerebral.

- **Enfortiment muscular i equilibri:**

Les postures adaptades del loga poden contribuir a enfortir els músculs estabilitzadors, millorant el control motor i la capacitat per mantenir l'equilibri, aspectes clau per a una major independència en les activitats diàries.

- **Relaxació i reducció de l'estrès:**

La paràlisi cerebral sovint està associada a alts nivells d'estrès a causa de les barreres físiques, socials i emocionals que enfronten les persones amb aquesta condició. A través de tècniques de respiració i relaxació, el loga pot ajudar a reduir la tensió muscular i fomentar un estat de calma.

- **Desenvolupament de la consciència corporal:**

La pràctica del loga promou la connexió ment-cos, cosa que ajuda les persones a ser més conscients dels seus moviments i capacitats. Això pot ser especialment valuós per identificar àrees de millora i prevenir lesions.

- **Milliores en la comunicació i el benestar emocional:**

La inclusió d'elements com ara la meditació i el treball en grup pot enfortir l'autoestima, fomentar la socialització i reduir els sentiments d'aïllament. Això és fonamental per al desenvolupament emocional i social de les persones amb paràlisi cerebral.

- **Estimulació del sistema nerviós:**

Les pràctiques suaus de loga Adaptat poden estimular el sistema nerviós central i perifèric, promovent una millor coordinació i comunicació entre els músculs i el cervell.

- **Accessibilitat i personalització:**

Una de les fortaleeses més grans del loga Adaptat és la seva flexibilitat per adequar-se a les necessitats individuals. Això permet que qualsevol persona, independentment del nivell de mobilitat o de les capacitats, pugui participar i beneficiar-se d'aquesta pràctica.

El loga Adaptat no sols té un impacte positiu en la dimensió física, sinó que també reforça aspectes emocionals i socials essencials per al benestar integral. Per això, aquest projecte busca ser una eina inclusiva que empoderi les persones amb paràlisi cerebral, millorant-ne la qualitat de vida i fomentant una major autonomia.

PERSONES A LES QUALS S'ADREÇA

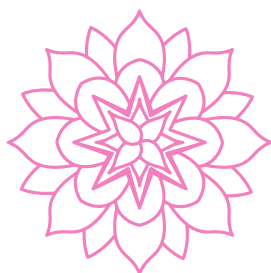
El **Projecte loga Adaptat** es dirigeix a unes 16 persones (en les dues sessions) amb paràlisi cerebral i/o discapacitats físiques severes:

- Entre els 18 i els 65 anys.
- Amb un grau de discapacitat reconegut igual o superior del 65% i grau 2/3 de dependència.
- Residents a Barcelona i/o la seva àrea metropolitana

A nivell de perfil personal i social es podran detectar alguns dels dèficits següents:

- Dificultats per a la seva integració social i laboral.
- Baix nivell d'estudis.
- Entorns socials i familiars especialment desafavorits o empobrits.
- Clara manca d'habilitats socials i laborals.
- Víctimes de discriminació per raons de discapacitat i/o altres motius, a més de la discapacitat (gènere, immigrant, càrregues familiars, aturades de llarga durada, persones sense llar)

Tenint en compte la **interseccionalitat** que presenten les dones amb discapacitat, **el programa presta una atenció particular al factor gènere en l'atenció a les persones destinatàries**. Les dones són especialment vulnerables a tots els àmbits: laboral, social, familiar, d'oci, formatiu, etc.



LOCALITZACIÓ TERRITORIAL

El projecte es duu a terme al barri de Bellvitge, més concretament en un **espai cedit pel Centre Cultural de Bellvitge, tots els dilluns i dimecres de 16:00-18:00h.**

Les Accions de Teambuilding estan subjectes a les empreses i entitats que contracten l'activitat, i per tant a la localització territorial de les mateixes.

Tot i això, podem concloure que **l'abast del projecte és provincial**, ja que acull persones residents a diferents poblacions del Baix Llobregat i les entitats que han contractat les accions de Team Building pertanyen a aquest àmbit territorial.



OBJECTIUS

OBJECTIU GENERAL:

Fomentar l'autonomia personal, la inclusió social efectiva i la reducció de la soledat no desitjada en persones amb PC/DFs, promovent beneficis físics, emocionals i socials mitjançant la pràctica adaptada del ioga, una activitat grupal, d'acompanyament i d'empoderament personal.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

1.- Treballar la consciència corporal. La pràctica regular de ioga fomenta una connexió més gran entre la ment i el cos a través de postures, respiració conscient i meditació. L'augment de la consciència corporal millora:

- **La percepció somàtica.** El ioga ajuda les persones a prendre consciència dels seus moviments i postura, promovent un millor control motor.
- **La propiocepció.** En practicar postures adaptades, les persones desenvolupen una millor percepció d'on són les seves extremitats a l'espai, cosa que pot contribuir a moviments més controlats i menys espàstics.
- **La Relaxació muscular.** Les tècniques de respiració i relaxació no només redueixen l'espasticitat, sinó que també ajuden les persones participants a notar diferències en la tensió corporal, facilitant una autorregulació efectiva.

- **La flexibilitat i força muscular.** El ioga pot ajudar a millorar la flexibilitat i la mobilitat en les articulacions, així com enfortir els músculs, una cosa crucial per a persones amb paràlisi cerebral que sovint enfronten espasticitat i contractures musculars. Les postures de ioga adaptades poden facilitar un millor rang de moviment i alleujar tensions.
- **L'espasticitat.** Ajuda a reduir l'espasticitat, cosa que pot millorar la postura i facilitar moviments més fluids.
- **L'equilibri i la coordinació.** Les pràctiques enfocades a l'equilibri (com postures i exercicis de respiració controlada) poden ajudar a millorar l'estabilitat, cosa que sol ser un desafiament per a persones amb paràlisi cerebral.

2.- Impacte positiu al benestar emocional. La pràctica del ioga, incloent-hi tècniques de respiració i meditació, redueix l'ansietat i l'estrès, a més de millorar l'autoestima i la qualitat de vida general.

3.- Millorar la socialització, confiança i empoderament. Participar en classes de ioga grupals fomenta la interacció social i augmenta la confiança i l'apoderament.

4.- Propiciar el desenvolupament personal a través de l'autoconeixement. És un procés que implica comprendre qui ets, els teus valors, les teves fortaleces i les àrees de millora. Aquest autoconeixement pot ser un motor per al creixement i el benestar en diverses àrees de la vida, promovent el desenvolupament emocional, social, etc.

5.- Visibilitzar el col·lectiu. Compartir espais amb altres col·lectius i realitats a més de fomentar la inclusió també propicia la visibilització i la situació de les persones amb Pc/Dfs.

ACCIONS

Dins del projecte es duen a terme 3 accions diferenciades:

1. Sessions de Ioga Adaptat dins del projecte CERCLE.



2. Team building “Inhala & Exhala”.



3. Desenvolupament de l'estudi clínic de MedNebula.



1. Sessions de Ioga Adaptat dins del projecte CERCLE.

Sessions de Ioga Adaptat sota el paraigües del projecte CERCLE: Actualment, a causa de la creixent demanda, s'estan implementant dues sessions setmanals (dilluns i dimecres) de 16.00 h a 18.00 h a l'espai cedit pel Centre Cultural de Bellvitge. Poder fer dues sessions ens ha permès donar resposta a tota la demanda i també a la diversitat de necessitats que té el grup. D'aquesta manera, s'ha conformat un grup (els dilluns) que tenen més dificultat de moviment i que no poden treballar fora de la cadira de rodes i per al qual es creen adaptacions molt personalitzades i específiques. La segona sessió (dimecres) acull persones amb més rang de mobilitat i que, per a alguna pràctica en concret, poden posicionar-se a terra.

Tots dos grups estan oberts a la comunitat i compten amb la participació de persones sense discapacitat. A cada sessió, la metodologia d'implementació està adaptada a les necessitats del grup i les persones amb PC/DFS que així ho requereixin tenen el suport d'una persona voluntària.

Al final de cada sessió hi ha un espai per compartir inquietuds, propostes o qualsevol aspecte que les persones participants trobin rellevants per a la millora del grup i del desenvolupament de l'activitat.

Les sessions de Ioga Adaptat han resultat un espai de convivència amb altres col·lectius i persones del barri que permet el desenvolupament de les relacions socials, l'autoconeixement, la visibilització del col·lectiu i l'experiència de compartir amb altres persones situacions, emocions, sentiments, etc. a més de tots els beneficis de la pràctica del ioga.

1.2. Team building “Inhala & Exhala”.

INHALA / EXHALA



Connexió social i corporativa a través del ioga

L'activitat [Team Building Inhala & Exhala](#) combina ioga adaptat amb un enfocament inclusiu per promoure valors i cohesió en equips de treball. Dirigida a persones amb paràlisi cerebral (PC) i altres discapacitats físiques severes (DFS), aquesta experiència vivencial ofereix els beneficis del ioga mentre fomenta:

- **Empatia i comprensió:** El contacte directe amb persones amb PC/DFS sensibilitza el grup sobre la diversitat de capacitats i necessitats.
- **Inclusió i diversitat:** Promou la igualtat i la inclusió mitjançant la participació conjunta en una activitat significativa.
- **Cohesió grupal:** Reforça llaços interpersonals en treballar conjuntament en un espai de suport mutu i respecte.

La pràctica, centrada en el ioga de la consciència (Kundalini Yoga), integra exercicis físics, respiració conscient, relaxació, mantres, meditació i mudres, ajudant a alliberar tensions i obrint la ment a noves perspectives. A més, genera reflexions sobre valors com el respecte, la diversitat i el treball en equip en un ambient positiu i transformador.

3. Desenvolupament de l'estudi clínic de MedNebula.

Aquesta acció està pendent de factors externs a la Fundació, però actualment es troba en procés, per la qual cosa esperem que es pugui posar en marxa ben aviat.

L'objectiu principal d'aquesta acció és donar a conèixer els resultats d'un estudi clínic sobre l'impacte de la pràctica regular del Ioga Adaptat en persones adultes amb Paràlisi Cerebral (Pc) i Dificultats físiques severes (DFS).

Fins ara, no s'han fet estudis clínics específics sobre els beneficis del Ioga en aquest col·lectiu. Tot i que és conegut que la pràctica esportiva té un impacte positiu en la salut i hi ha articles acadèmics que aborden aquest tema, encara no s'ha dut a terme un estudi clínic amb aquestes característiques.

La proposta de MedNebula, empresa encarregada de fer l'estudi, és demostrar l'impacte positiu del Ioga Adaptat en aquest grup de persones, a fi de treballar des d'una perspectiva holística que contribueixi a millorar-ne la qualitat de vida.

Des de la Fundació NSI, aportem la nostra experiència i el nostre model de treball, col·laborant estretament amb altres entitats, com l'Associació Ioga Especial. Totes les organitzacions participants a l'estudi hem acordat una sèrie d'especificacions tècniques aplicades a la pràctica del Ioga Adaptat, cosa que ens permet treballar sota uns paràmetres comuns, aconseguint així un enfocament més homogeni i rigorós.

Per a més informació podeu consultar els documents de l'annex.

INNOVACIÓ

Creiem que aquest projecte es caracteritza per ser innovador en tres aspectes:

1. Hem desenvolupat una metodologia d'aplicació de loga adaptat.
2. Creem espais per a la pràctica del loga adaptat a persones amb Pc/Dfs que es comparteixen amb persones que no tenen cap mena de discapacitat.
3. Estem treballant en xarxa per formar part d'un estudi clínic sobre l'impacte de la pràctica del loga en persones amb Pc/Dfs.

1- Hem desenvolupat una metodologia pròpia d'aplicació del loga adaptat. Comptem a l'equip amb dues persones formades a la pràctica del loga i que tenen una llarga trajectòria en el tracte amb persones amb Pc/Dfs. Amb els seus coneixements i experiències han desenvolupat una metodologia adaptada a les necessitats del col·lectiu, que han anat revisant, millorant i ampliant amb el temps.

En aquest moment la nostra metodologia acull i es nodreix amb la metodologia desenvolupada per la nostra xarxa de col·laboradors, amb la finalitat de crear una metodologia d'aplicació més àmplia que permeti posar en marxa un estudi clínic sobre l'impacte de la pràctica del loga al col·lectiu de persones amb Pc/Dfs.

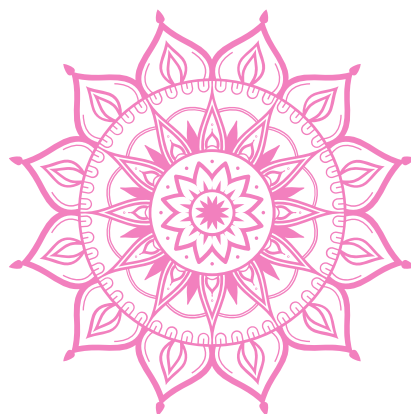


2- Totes les nostres activitats estan obertes a la comunitat amb la qual cosa aconseguim un espai de convivència on la inclusió, la interacció social i la visibilització del col·lectiu són essencials. En aquest espai es pretenen trencar barreres, prejudicis i estructures socials que promouen l'aïllament social de les persones amb PC/DFS.

3. Estem treballant en xarxa per formar part d'un estudi clínic sobre l'impacte de la pràctica del ioga en persones amb Pc/Dfs. Aquest és el punt que considerem més innovador. El treball en xarxa ens facilita la possibilitat de participar, en un futur proper, en un estudi clínic que durà a terme l'entitat MedNebula i que compta amb la nostra participació i altres entitats per facilitar possibles candidats i candidates per a la població mostra.

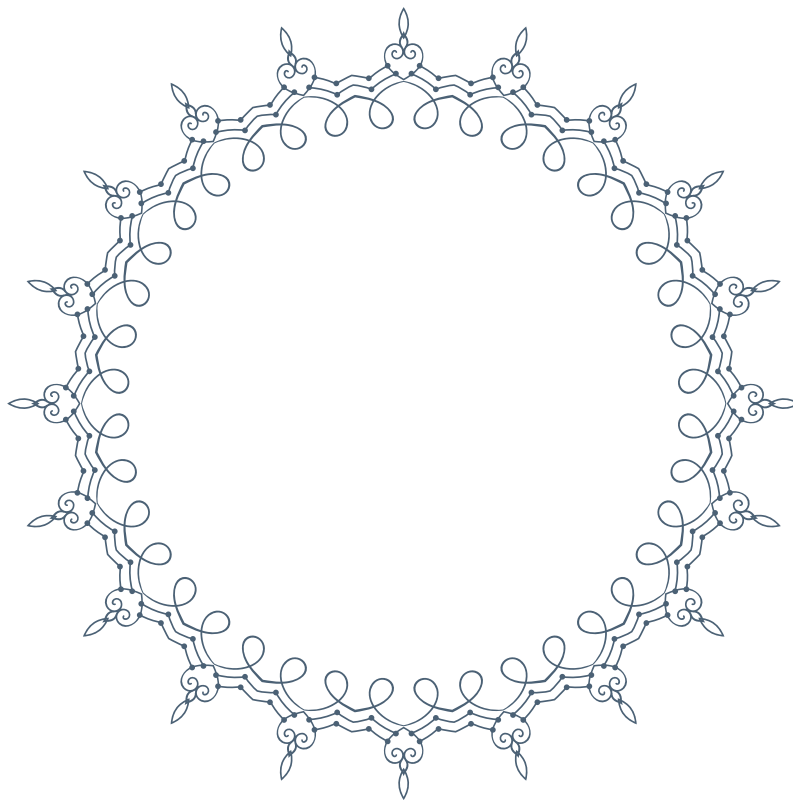
En els darrers anys podem trobar diferents articles acadèmics de l'impacte de la pràctica del ioga en diferents col·lectius, però no s'han desenvolupat estudis clínics adreçats a persones adultes amb Pc/Dfs en particular.

Tots els estudis que s'han fet pel que fa a la pràctica de l'exercici físic en persones menors d'edat amb PC/DFS han donat resultats molt positius.



Depenent dels resultats i l'evidència de l'estudi de MedNebula, l'ús del loga es podria considerar com un tractament complementari a la pràctica clínica habitual en persones amb Pc/Dfs, emfatitzant la necessitat d'un tractament de caràcter holístic.

La pràctica del ioga pot millorar la funció motora gruixuda en totes les dimensions. També es poden esperar resultats millors a nivell de l'espasticitat, força muscular, control postural, capacitat respiratòria i qualitat de vida, en general.



XARXA DE COL·LABORACIÓ

Per a la Fundació NSI és important la coordinació amb l'administració pública, centres assistencials i altres entitats per crear una xarxa que afavoreixi, complementi i potenciï els projectes que desenvolupem.

En aquests moments i pel que fa al projecte de Ioga Adaptat, col·laborem en xarxa amb entitats com MedNebula o Ioga Especial per dur a terme un estudi clínic sobre l'impacte de la pràctica del Ioga en persones adultes amb Pc/Dfs.

Aquesta col·laboració ens ha permès compartir i complementar la nostra metodologia d'aplicació de Ioga adaptat creant unes especificacions tècniques comunes a diferents entitats per proporcionar una població mostra suficient per a l'estudi clínic.

Als annexos d'aquest document adjuntem les especificacions tècniques de l'aplicació metodològica i la metodologia de recerca proposada per MedNebula.



METODOLOGIA

Metodologia participativa: Totes les persones (amb PC o sense) que formen part de la Fundació NSI tenen una participació activa en la planificació i desenvolupament de les accions que s'implementen). Pel que fa al Projecte:

- Es recullen les propostes i les necessitats que les persones participants presenten i es planifiquen i implementen.
- Es dedica un espai dins de cadascuna de les sessions a l'intercanvi d'inquietuds, curiositats o mancances per millorar-les i adaptar-les a les necessitats del grup.
- Aquest espai esdevé un espai d'intercanvi i inclusió quan compta amb la participació de persones, o grups de persones, sense discapacitat.

Estratègies Adaptatives

- **Eines adaptatives:** Per facilitar el procés, s'utilitzen eines adaptatives, com ara tacs, coixins, cintes, i totes les persones amb Pc/Dfs compten amb el suport d'una persona voluntària que coneix les afectacions concretes que té la persona a qui dóna suport.
- **Activitats personalitzades:** Es dissenyen activitats que s'ajusten a les realitats de cada persona, permetent que puguin gaudir del procés sense pressió i prenent decisions pròpies.



SEGUIMENT I AVALUACIÓ

Per mesurar-ne els resultats, els objectius assolits i la implantació del projecte s'han desenvolupat una sèrie d'eines mitjançant indicadors quantitatius i qualitatius.

Aquests indicadors els podem dividir en:

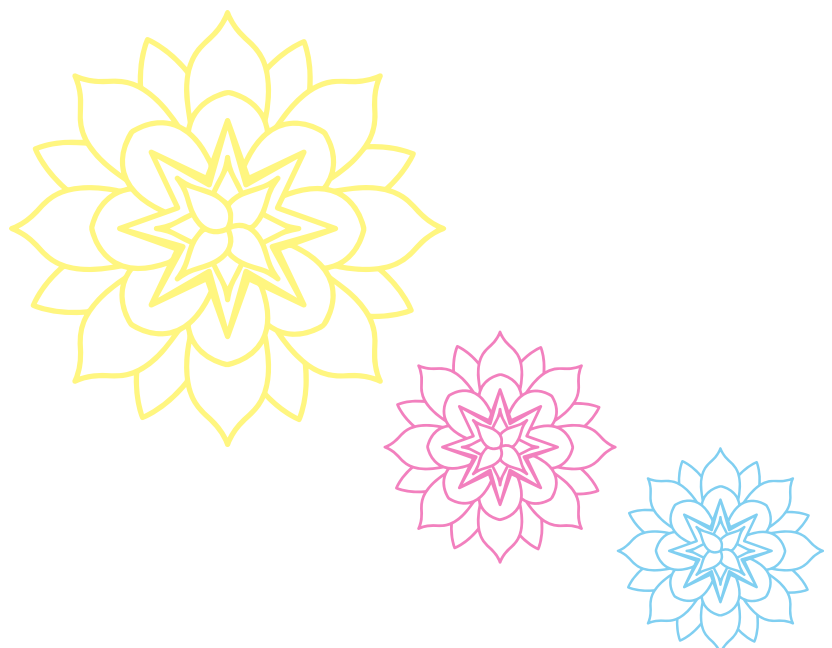
INDICADORS DE RESULTAT, es divideixen en:

- Indicadors de compliment d'objectius.
- Indicadors d'impacte de l'activitat, grupal o individualitzat.
- Indicadors d'impacte comunitari.

INDICADORS DE GESTIÓ, es divideixen en:

- Indicadors de desenvolupament de les activitats.
- Indicadors de gestió del projecte.

Per a més informació consulteu el [Pla d'Avaluació del Projecte Ioga Adaptat](#).





IMPACTE

L'impacte esperat és la millora de la consciència corporal i de la mobilitat per una banda, i de l'altra, la millora de l'autoestima i de les relacions socials, generant espais d'interiorització, gratificació, realització, autonomia i implicació col·lectiva.

El projecte permet crear un espai adaptat i accessible que afavoreixi el creixement i l'expressió individual mitjançant l'autoconeixement i la consciència corporal, i les seves accions, en què participen altres col·lectius, no només beneficia les persones amb PC/DFS, sinó que també fomenta la interacció i la inclusió comunitària, aconseguint un impacte positiu tant individual com col·lectiu.

La previsió inicial és que se'n beneficien directament 16 persones amb paràlisi cerebral i altres discapacitats físiques severes. A més, el projecte cerca activament la participació de persones i col·lectius sense discapacitat, sense importar la seva situació social, gènere, origen, creences religioses, entre d'altres, per compartir espais inclusius amb el grup de participants. Aquesta interacció fomenta l'enriquiment intercultural i comunitari, aspectes essencials per a la Fundació FNSI.

El programa també promou la col·laboració amb empreses i entitats mitjançant activitats de Team Building, generant espais d'intercanvi i visibilització per a les persones amb Pc/Dfs. Aquestes iniciatives enforteixen el teixit social i reforcen el compromís d'inclusió en l'àmbit laboral i comunitari.

Aquest enfocament integral assegura que el programa contribueixi al benestar físic i emocional de les persones participants mentre construeix una comunitat més inclusiva, diversa i cohesionada.



Des d'aquesta perspectiva, l'impacte del projecte es pot reflectir en tres eixos principals:

1. Impacte en el benestar, l'autonomia i l'empoderament de la persona participant

- **Autonomia personal:** Millora la capacitat de les persones amb Pc/Dfs per gestionar el seu cos, emocions i relacions, promovent-ne la independència.
- **Benefici físic i emocional:** La pràctica del ioga enforteix el cos, millora la mobilitat i contribueix al benestar mental en reduir l'estrès i l'ansietat.
- **Empoderament personal:** Reforça l'autoestima i la confiança en brindar eines d'autoconeixement i autocura.
- **Diversitat a la interacció:** Participar en un espai divers enriqueix l'experiència personal, promovent l'aprenentatge mutu i el respecte per les diferències.
- **Participació activa:** Les persones amb Pc/Dfs passen de ser vistes com a receptores de suport a ser participants actives, contribuint a l'entorn i mostrant-ne les capacitats.

2. Impacte en la inclusió social

- **Foment de la integració:** Com que és una activitat oberta, facilita la interacció entre persones amb Pc/Dfs i persones de la comunitat, promovent l'empatia, la comprensió i la inclusió.
- **Reducció de l'estigma:** Augmenta la visibilització de les persones amb PC/DFs, desafiant prejudicis i fomentant una percepció més positiva i normalitzada de la diversitat funcional.

3. Impacte a la Comunitat local i impacte indirecte a l'entorn proper de les persones participants

- **Construcció de xarxes socials:** L'activitat grupal crea vincles i xarxes de suport entre els i les participants, reduint la solitud no desitjada per a totes les persones involucrades.
- **Cultura de la inclusió:** Sensibilitza la comunitat sobre la importància de l'accessibilitat i la participació activa de totes les persones que en formen part, enfortint el teixit social.
- **Canvi cultural:** genera consciència sobre la necessitat d'adaptar activitats i espais perquè siguin accessibles per a tothom.
- **Model replicable:** Pot inspirar la creació d'iniciatives similars en altres comunitats, ampliant els beneficis d'inclusió i benestar a més persones.
- **Impacte indirecte a l'entorn proper:** El projecte també té un impacte positiu en l'entorn proper dels i les participants, com les seves famílies, cuidadors/es i amistats. Les millores en l'autoestima, autonomia, apoderament i benestar físic i emocional que produeixen la pràctica del ioga adaptat contribueixen a enfortir les relacions, generant major confiança i un ambient de suport mutu.



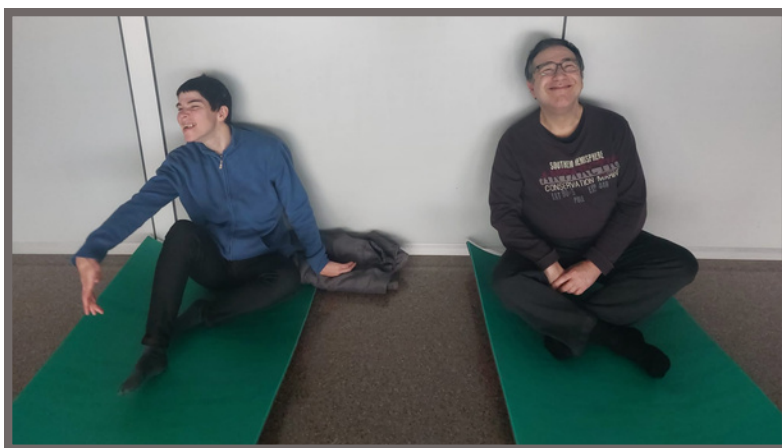
RECURSOS PERSONALS I MATERIALS

Espai adaptat:

Cedit pel Centre Cultural de Bellvitge.

Personal contractat:

- Una persona amb titulació a la pràctica de Kundalini i Hatha Yoga i amb una llarga experiència amb col·lectius amb mobilitat reduïda.
- Una persona responsable de la coordinació dels Teambuildings “Inhala i Exhala” i dóna suport a les classes de Ioga Adaptat. Aquesta persona té un màster en gestió i comunicació de les entitats socials, màster en comunicació i gestió comercial.
- Una persona contractada per donar suport a la implementació de les classes de Ioga Adaptat i a l'atenció a les persones amb PC/Dfs que hi assisteixen. Aquesta persona és dinamitzadora i té una llarga experiència amb persones que presenten un alt grau de dependència.



- **Personal voluntari:**

5 persones voluntàries amb discapacitat o sense que donen suport a les persones amb Pc/Dfs o en el desenvolupament de l'activitat. (Per a més informació clica [aquí](#)).

Material:

- Tacs, coixins, cintes, estoretes, mantes, etc.
- Cròtals, gong, equip de música,
- Eines de suport per a l'autonomia
- Materials Sensorials, oli essencial, encens, etc.
- Altres elements de suport
- Materials promocionals (fulletins, roll-ups...)
- Material d'oficina
- Subscripcions a plataformes i recursos virtuals



DIFUSIÓ

La Fundació NSI es presenta com una entitat inclusiva i accessible, una plataforma que permet a qualsevol persona conèixer i valorar les capacitats, els drets, els valors i l'immens potencial de les persones amb discapacitat a la nostra societat actual.

Un dels principals objectius de la Fundació és promoure la sensibilització i informar la societat, atorgant un paper destacat a la comunicació i la difusió com a eines clau per assolir aquest propòsit.

L'estratègia de comunicació de la Fundació s'articula al voltant de tres pilars essencials:

1. Comunicació interna

S'enfoca en les accions necessàries per coordinar els equips tècnics i col·laboradors, assegurant el correcte funcionament i seguiment dels programes.

2. Difusió del Projecte

Inclou la promoció a residències per a persones amb discapacitat física, serveis socials d'ajuntaments i altres entitats, fomentant també la interacció amb diferents col·lectius.

S'inclou en aquesta fase la difusió i el pla de comercialització del Team Building "Inhala i Exhala" que s'ofereix a empreses i entitats.

3. Difusió de resultats

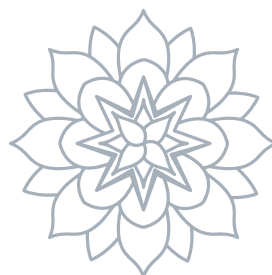
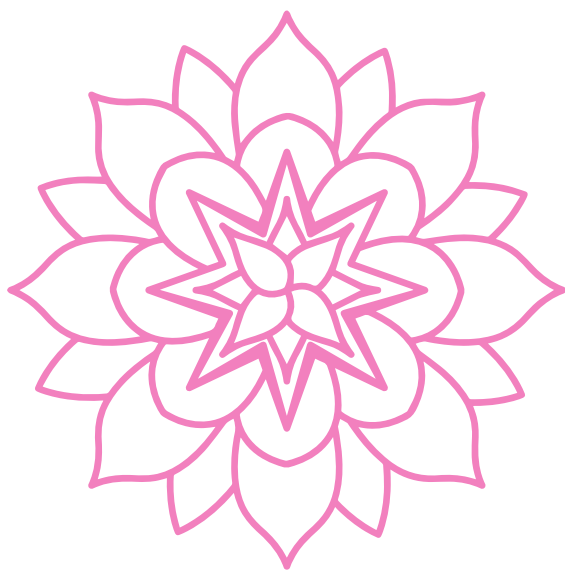
Se centra a compartir els èxits del projecte. Esperem en un futur compartir els resultats de l'estudi sobre l'impacte de la pràctica del loga en persones amb Pc/Dfs, que està previst fer conjuntament amb MedNebula en un futur proper.

Canals de comunicació

La Fundació compta amb múltiples plataformes per implementar la seva estratègia de difusió i disseminació:

- lloc web corporatiu
- Twitter: 279 seguidors
- Facebook: 1.257 seguidors
- LinkedIn: 148 seguidors
- Instagram: 465 seguidors
- Butlletí mensual: 2.000 contactes

En conjunt, aquesta estratègia permet a la Fundació NSI amplificar el seu missatge, assolir més persones i enfortir el seu compromís amb la inclusió i l'empoderament de les persones amb discapacitat.



CONTACTE



info@nosomosinvisibles.org



655 81 00 01/ 690 93 05 39



nosomosinvisibles.org

Domicili social:

Passeig Manuel Girona, 41 Baixos 2
08034 BCN



Amb la teva ajuda continuarem treballant perquè les persones amb paràlisi cerebral puguin realitzar-se plenament i tinguin una participació social més gran.



Vols col·laborar, informa't [aquí](#)



ANNEXOS



Projecte investigació MedNebula

Introducció:

En aquest estudi s'avaluaran els efectes del tractament amb ioga sobre la cognició i la simplificació motora en pacients amb paràlisi cerebral. En primer lloc, es realitzarà un mesurament al nivell basal, seguit de mesuraments periòdics durant un període de temps de 6 mesos. Cal utilitzar eines estandarditzades i clínicament validades per a l'avaluació, considerant la viabilitat dins dels recursos disponibles.

Disseny de l'estudi

Estudi longitudinal, 6 mesos. El seguiment dels pacients es realitzarà mitjançant la recopilació de dades en tres moments clau:

1. Línia basal (T0): Representarà el mesurament previ a l'inici del tractament amb ioga.
2. Primera tanda de mesura - T1: És després de l'inici del tractament, cada 2 setmanes fins a arribar al segon mes de tractament.
3. Segona tanda de mesura -T2: Un cop al mes fins als 6 mesos d'intervenció.

Població i mostra

L'estudi inclourà pacients amb paràlisi cerebral de 18 a 60 anys; seran classificats pel grau de deteriorament motor i cognitiu segons ho estipula el Sistema de Classificació de la Funció Motora Gruixuda. S'estima que caldrà una mostra mínima de 30 pacients a cada grup poblacional per assegurar una potència estadística adequada.

ANNEXOS

Intervenció Els pacients seran sotmesos a sessions de ioga adaptades a les seves capacitats motores, amb una freqüència de mínim un cop per setmana i durant 60 minuts.

L'entrenament serà realitzat per terapeutes graduats en ioga per a persones amb diversitat funcional.

Avaluació de la cognició

La cognició es mesurarà mitjançant proves seleccionades per la facilitat d'aplicació i recursos limitats:

1. Mini-Mental State Examination: útil en l'avaluació general de l'estat cognitiu d'un pacient en relació amb la memòria, l'orientació i el llenguatge.
2. Proves de funció executiva: El Trail Making Test A i B permet avaluar funcions com l'atenció, la velocitat de processament i la flexibilitat cognitiva.
3. Escala de qualitat de vida: Pediatric Quality of Life Inventory o EQ-5D en adults. Benestar general per avaluar la relació amb la cognició.

Avaluació motora

Per a l'avaluació motora es triaran altres proves que defineixin tant les habilitats gruixudes com les fines i que siguin adequades per a pacients amb paràlisi cerebral.

1. Mesura de Funció Motora Gruixuda-88: És una mesura de la funció motora gruixuda, amb èmfasi en aquells pacients que tenen un deteriorament funcional sever. Això implica postura, mobilitat i equilibri.

ANNEXOS

2. Timed Up and Go (TUG): Aquesta prova és una mesura simple del temps per aixecar-se d'una cadira, caminar una distància curta, girar i seure novament. Mesura l'equilibri i la mobilitat funcional.

3. Box and Block Test: Aquesta prova dóna la mesura de la destresa manual, que és un aspecte molt important de l'avaluació motora fina i només es pot mesurar mitjançant una caixa i blocs petits.

Anàlisi de dades

En primer lloc, es realitzarà una anàlisi estadística de les dades recopilades en tres moments diferents. S'utilitzarà la prova ANOVA de mesures repetides per comparar les diferències entre els mesuraments. En els casos que els supòsits de l'ANOVA no siguin satisfactoris, s'aplicarà la prova de Friedman.

Consideracions ètiques

L'estudi, en totes les branques, es durà a terme sota la deguda observança de les directrius de la Declaració d'Hèlsinki. Tots els pacients o tutors donaran el consentiment informat per escrit abans de participar en aquest estudi. Les dades seran anònimes i confidencials.



ANNEXOS

ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES PER A LES SESSIONS D'INVESTIGACIÓ, CONSIDERACIONS GENERALS



ESPECIFICACIONS TÈCNIQUES PER A LES SESSIONS D'INVESTIGACIÓ, CONSIDERACIONS GENERALS:

- L'objectiu principal és que les persones participants adquireixin consciència corporal, es calmin, es relaxin i sentin l'espai interior infinit que hi habita. El cos és la porta.
- Al principi es valora l'autonomia de les persones participants, evitant "induir en excés" a les postures i moviments.
- S'invita les persones participants a fer moviments lents amb força per treballar l'atenció i la concentració.
- S'utilitzaran micro moviments articulars i musculars per potenciar l'activitat ventral del Nervio Vago.
- Es dóna una importància especial als moviments isomètrics o de tensió muscular mental, on el múscul s'activa i s'alliberen miocines.
- Important combinar treball en moviment amb treball de sostenir les postures.
- En alguns casos, les persones que hi participen necessitaran moviments assistits per les persones de suport. El tacte ha de ser ferm i amorós, creant una sensació de seguretat emocional.
- Si es treballa amb cadira de rodes, és important buscar primer el principi d'arrelament a la cadira. De vegades és important utilitzar un cinturó per arrelar, i tacs als peus.
- Sempre que sigui possible, treballar a terra per oferir una experiència somàtica a la pràctica on la gravetat pugui ajudar a estovar els teixits i la persona pugui "deixar anar tensions i pes".
- S'introduirà el treball amb mantres a les sessions, tant com a música de fons que ajudi a la interiorització, com recitar-los o entonar-los.

EXERCICIS PER TRAMS, PREPARATORIS PER ANAR RECABLEJANT EL CERVELL (A REALITZAR A LES DIFERENTS SESSIONS DE FORMA GRADUAL, PROGRESSIVA I ALTERNATIVA)

- Exercicis de respiració conscient, per anar treballant la capacitat pulmonar i la respiració abdominal.
- Treballar la consciència abdominal i del punt de melic, a través de bombaments i sons.
- Exercicis per als peus: Moviments circulars, sensació plantar, suport a terra, cadira o tac (si no es pot posar en bipedestació, es donarà input propioceptiu als peus amb parells o bloc de fusta). Treballar els turmells i l'empenya, facilitant l'estirament i la flexibilitat del peu equí. Dempeus, asseguts, estirats.
- Treball articular de genolls: buscar alineació de genolls, quan es trobin a W o a Z, a través de suports i sosteniment. Flexions i extensions de genolls a terra i asseguts. Buscar la resistència als moviments per construir força i hipertròfia muscular.
- Connexió de genolls amb malucs i pelvis amb diferents micromoviments.
- Obertura i tancament de malucs, així com torsions i anteversió/retroversió de pelvis. Postures com Jathara Parivartanasana, Setu Bhandasana, Ardha Apanasana i Apanasana.
- Treball de dits, mans i braços a través de moviments de contracció i extensió, així com de resistència.

- Exercicis per al tors: obertura i tancament de braços, exercicis isomètrics per construir força, tant a abdomen, com a la zona pectoral, com a braços i escàpules. Es poden fer drets, asseguts o estirats.
- Exercicis per a l'esternocleidomastoïdal, encarregat de funcionar com a múscul accessori de la respiració supraclavicular, que en aquesta població es dóna molt. Flexions i torsions de cap per treballar el control cefàlic.
- Si es poden posar de cap per avall, és important treballar la força de braços i abdomen per construir Bhujangasana i treballar el control cefàlic, força a l'esquena i força abdominal.
- Inversions molt senzilles i per poc temps a paret, cadira o amb suport.

SI PODEN ASSEURE'S EN CADIRA, replicar aquests moviments per construir postures senzilles com:

- Postura de la cadira, Utkatasana, per construir força a les cames, glutis i abdomen.
- Flexió lateral, Nitambasana, per construir força intercostal, que ajudarà a la respiració.
- Torsió en cadira, Ardha Matsyendrasana suau, per fer massatges òrgans intestinals.
- Flexió endavant, Uttanasana, per afavorir la relaxació del Sistema Nerviós.

I PODEN ESTAR EN BIPEDESTACIÓ, introduir exercicis com:

- Guerrers, Virabhadrasana amb obertures de pit, i braços en canelobre.
- Arbre, Vrkasana, amb suports.

PER A LA RELAXACIÓ FINAL RECOMANEM:

- El principi fonamental és “deixar anar el pes”
- Suports necessaris (mantes, coixins, coixins) per aconseguir alineació, confort i poder deixar anar realment el cos.
- Abans de la relaxació, treballar contraccions i distensions musculars, perquè el cervell incorpori aquesta dualitat.
- Buscar la postura més còmoda per a les persones participants, de vegades pot ser fins i tot de costat, amb cadira de rodes, etc.

MEDITACIÓ FINAL:

- Aprofitar tota la feina física, de concentració i interiorització de les sessions per acabar amb un petit espai de meditació final.

BIBLIOGRAFIA

- COCHRANE
- UNIVERSITAT D'ALMERIA
- FAMDIF
- CREA
- DEMOSTRAR
- EFFECTIVITAT D'UN PROGRAMA DE IOGA PER A NENS AMB PARÀLISI CEREBRAL INFANTIL ESPÀSTICA: PROTOCOL D'UN ASSAIG CLÍNIC ALEATORITZAT
- UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ
- ESPAI EUGD