

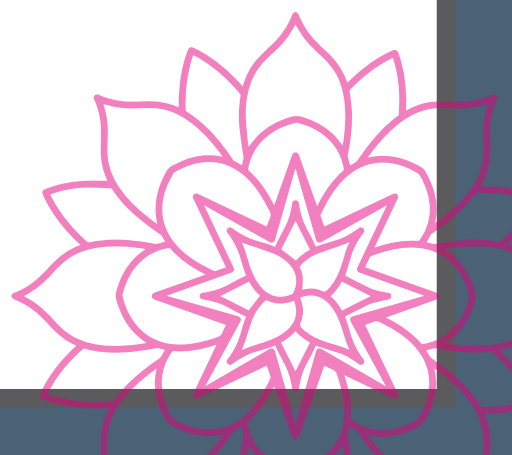
FUNDACIÓN **N • S • M • S**  
**INVISI = LES**

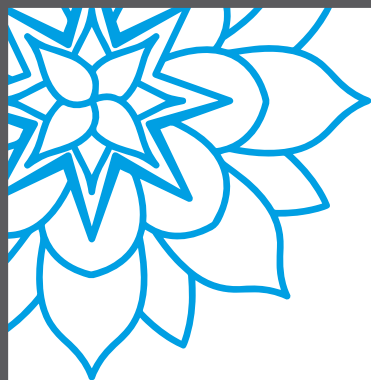


# Yoga

ADAPTADO

Proyecto técnico





## ÍNDICE

• PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD.....	3
• PROYECTO YOGA ADAPATADO.....	12
• LA PARÁLISIS CEREBRAL.....	13
• JUSTIFICACIÓN.....	15
• PERSONAS A LAS QUE SE DIRIGE.....	21
• LOCALIZACIÓN TERRITORIAL.....	22
• OBJETIVOS.....	23
• ACCIONES.....	25
• INNOVACIÓN .....	29
• RED DE COLABORACIÓN .....	32
• METODOLOGÍA .....	33
• SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.....	34
• IMPACTO.....	35
• RECURSOS PERSONALES Y MATERIALES.....	38
• DIFUSIÓN.....	40



# PRESENTACIÓN DE LA ENTIDAD

La Fundación No Somos Invisibles (FNSI) es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja generando actividades para la inserción sociocomunitaria y sociolaboral de personas con parálisis cerebral (PC) y otras discapacidades físicas severas (Dfs). La FNSI nace como continuación del proyecto iniciado por la Asociación No Somos Invisibles, la cual es patrona vitalicia de la Fundación. Su junta directiva está compuesta por 12 personas con PC.

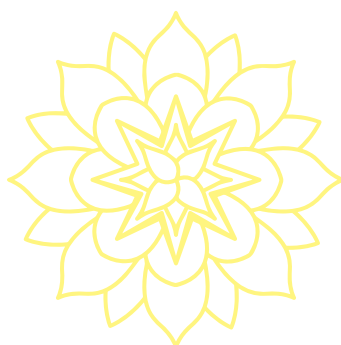
No somos una entidad asistencial. **Nos gusta decir que no trabajamos para personas con discapacidad, sino que trabajamos con ellas.** Personas con PC forman parte del patronato de la Fundación y **todas las personas participantes son parte activa en la definición y ejecución de los proyectos.**



**Los y las participantes de nuestros proyectos, son personas adultas con PC y otras discapacidades físicas severas, que tienen problemas de movilidad muy severos y afectación en el habla principalmente, pero que no tienen ningún trastorno cognitivo ni intelectual.** Aun así, a causa de su afectación y características no tienen acceso al mercado laboral ordinario ni en los Centros Especiales de Trabajo, quedándoles como alternativa los centros ocupacionales, a los cuales no siempre tienen acceso y donde la mayoría no encaja. Con esta situación **lo más normal es que no tengan ninguna actividad laboral y poca interacción social.**

No tener una actividad laboral implica, normalmente, una falta de autoestima y de realización personal; las personas pueden sentir que no están contribuyendo o consiguiendo sus objetivos. También favorece el aislamiento social. El trabajo no solo proporciona un ingreso, sino también conexiones sociales y una red de apoyo. **La falta de interacción en un entorno laboral puede llevar al aislamiento social y emocional.**

**Si a esta situación añadimos la falta de oferta de actividades adaptadas que promuevan el crecimiento personal y la inserción social y comunitaria, obtenemos como resultado un colectivo que presenta una autoestima muy baja, con falta de objetivos, aislado socialmente y con mucho tiempo libre.**



**Visión:** Una sociedad que vea la diferencia como una aportación positiva para el desarrollo y que la integre en cada uno de sus ámbitos.

**Misión:** Nuestra principal misión es generar actividades adaptadas a las necesidades y demandas de personas con Parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas que los permitan participar activamente en la sociedad.



## Nuestros valores



**Respeto:** Creemos firmemente que es fundamental reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades de cualquier persona o cosa.

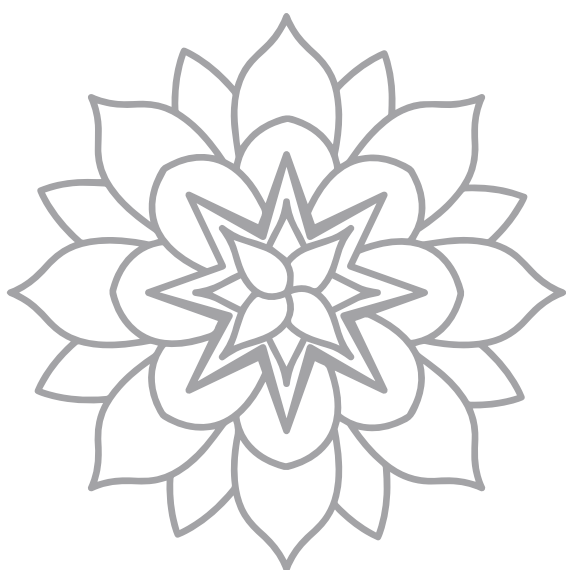
**Igualdad y equidad:** Estos principios se vuelven fundamentales para cumplir con el respeto y la dignidad de las personas. Además, una sociedad que promueva estos valores reconoce la importancia de la diversidad, valora la justicia social y trabaja hacia un entorno donde todo el mundo pueda disfrutar de las mismas oportunidades y beneficios, independientemente de sus circunstancias personales. La integración de estos valores puede contribuir a la construcción de una comunidad más justa e inclusiva.

**Apoyo:** Estamos totalmente implicados e implicadas en la ayuda, que en algunas ocasiones las personas necesitamos, para poder llegar a hacer aquello que nos hace felices y realizados/as.

**Determinación:** Tenemos el convencimiento que sin determinación y perseverancia no se consiguen los propósitos... y lo aplicamos.

**Contribución:** Aportamos a la sociedad “la evidencia” que la diversidad y la diferencia son una aportación positiva para el desarrollo y la transformación.

**Innovación:** Todos nuestros proyectos, actividades y filosofía sobre la “discapacidad” presentan una visión muy diferente y nuevos aspectos donde poder trabajar.



## PERSPECTIVA DE GÉNERO

En la Fundación NSI tenemos conciencia que la interseccionalidad que presentan las mujeres con discapacidad, dificulta todavía más su empoderamiento. A las dificultades que presentan las mujeres en general, se tiene que añadir las dificultades que tienen por su discapacidad. Esto contribuye a un mayor aislamiento social; menor autonomía personal, y, por lo tanto, menos oportunidades de decidir sobre su propia vida.

**Atendiendo a esta situación de interseccionalidad y a la voluntad de la Fundación de respetar y fomentar el principio de igualdad entre hombres y mujeres, se llevan a cabo una serie de actividades para lograr la perspectiva de género de manera transversal en toda la Fundación.**

Trabajamos mediante diferentes actividades y formaciones la transversalidad de la perspectiva de género y hacemos seguimiento de las mismas para detectar el cumplimiento de objetivos y la detección de nuevas necesidades en este ámbito.

**Actualmente, se implementan las siguientes medidas:**

- 1. La Fundación No Somos invisibles tiene un liderazgo femenino.**
- 2. Durante todas las fases del desarrollo de proyectos buscamos la participación equilibrada de mujeres y hombres.**
- 3. Nuestro sistema de indicadores está desagregado por género y nuestra encuesta de impacto comunitario también.**

4. Apostamos por una **comunicación inclusiva**, hacemos revisión de nuestros escritos, imágenes, contenidos y publicaciones.
5. **Facilitamos la conciliación familiar y laboral a través del teletrabajo.**
6. **Adaptamos la jornada sin tener que solicitar la reducción de la misma para quienes tengan personas dependientes a su cargo.**
7. **Eliminamos en lo posible la prolongación de la jornada** ordinaria de trabajo.
8. Utilizamos las **nuevas tecnologías de la información siempre que sea posible para evitar continuos viajes o desplazamientos.**
9. Fomentamos experiencias de **teletrabajo**, siempre que se den las condiciones necesarias de tipo organizativo y productivo.
10. Establecemos una **bolsa de horas de libre disposición** para cubrir necesidades personales y familiares.
11. **Garantizamos que las personas que se acojan a cualquier de los derechos relacionados con la conciliación de la vida familiar y laboral no vean frenado el desarrollo de su carrera profesional ni sus posibilidades de promoción.**





12. Impulsamos la **jornada continua** frente a la jornada partida para fomentar la conciliación familiar y laboral.

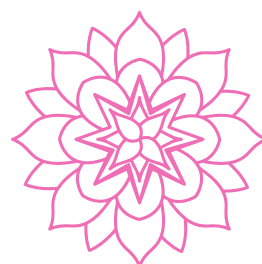
13. Trabajamos desde la **metodología de las competencias** para vencer todo tipo de estereotipos, y pedir a las empresas, entidades educativas, centros penitenciarios y administración pública que sigan el mismo patrón.

14. **Facilitamos a todas las personas participantes** (voluntariado incluido) **nociones y conocimientos que ayuden a detectar y actuar para reducir desigualdades** en todos los ámbitos de la vida social, profesional y familiar.

15. **Contamos en el equipo técnico con una persona formada en materia de igualdad de género y hacemos formaciones** de capacitación al equipo técnico, a las personas voluntarias y participantes de las actividades.

16. **Prospectamos el tejido empresarial y social** del territorio desde la perspectiva de la diversidad y de género, priorizando aquellas compañías y entidades con una fuerte y clara política de igualdad.

17. **Ponemos especial énfasis sobre la doble discriminación mujer-discapacidad en el marco de las acciones de sensibilización y formativas**, fomentando la mirada femenina en el diseño y ejecución de estas, así como todas las actividades desarrolladas.



## **PERSPECTIVA ECOSOCIAL, MEDIOAMBIENTAL Y DE CONSUMO RESPONSABLE**

Uno de los valores que está ganando cada vez más terreno en la sociedad, así como en la filosofía de muchas instituciones y empresas, es la sostenibilidad.

Esta noción se basa en la forma en que las relaciones se configuran dentro de una sociedad. Decir que algo es sostenible implica que su interacción con el entorno no supone ni agresión ni destrucción futura de este. De este modo, establecer relaciones sostenibles en todos los ámbitos de la vida humana asegura su perdurabilidad y, por lo tanto, garantiza un futuro a largo plazo.

**Cuando hablamos de sostenibilidad ambiental, nos referimos a la necesidad que las interacciones con el medio ambiente no comporten su destrucción, asegurando que estas interacciones sean "sostenibles" o duraderas a largo plazo.**

**Afirmar que una actividad es sostenible ambientalmente implica que tiene un impacto reducido sobre el medio ambiente, evitando su degradación.**



En este sentido, la Fundación NSI, dentro de sus posibilidades, establece varias medidas para hacer que su programa sea sostenible medioambientalmente:

1. **Producción sostenible y consumo responsable:** Reducción del consumo de agua y energía a las instalaciones que acogen las actividades, eliminación del uso de material imprimido en favor de la digitalización, utilización de materiales respetuosos con el medio ambiente a los talleres de arte y agrupamiento de desplazamientos en un mismo vehículo siempre que sea posible.

2. **Prevención de residuos:** Uso de productos que minimizan la generación de residuos, preferencia por envases con el menor impacto posible, reutilización de materiales como por ejemplo papel, teles y sábanas, y separación de residuos para su recogida selectiva.

3. **Compra de materiales a entidades de inserción o de economía social y solidaria.**

4. **Uso de espacios y materiales compartidos** siempre que sea viable para el desarrollo de las actividades.

5. Fomento de **espacios de reflexión** durante las actividades sobre la importancia de la sostenibilidad.

6. Implementación de **actividades exclusivamente relacionadas con el tema de la sostenibilidad.**



# PROYECTO YOGA ADAPTADO

Como todos los proyectos y actividades de la Fundación NSI, la práctica del Yoga se diseñó e implementó por petición de las personas con Pc/Dfs que forman parte de la Fundación. Tenían la necesidad de realizar actividades diarias para potenciar el desarrollo personal y, tras un proceso participativo, se acordaron una serie de actividades que quedarían enmarcadas en el Proyecto CERCLE. Una de estas actividades resultó ser la práctica de Yoga Adaptado.

En un inicio se planteó realizar una sesión semanal de Yoga Adaptado a personas con Pc/Dfs y abierto a la comunidad en un espacio cedido por el Centro Cultural de Bellvitge y dentro del proyecto CERCLE, pero esta iniciativa resultó un gran éxito en 2023 y para 2024 se tuvieron que ampliar el número de sesiones para poder acoger a todas las personas que deseaban participar. La experiencia de años de práctica y el impacto positivo en las personas que participan nos ha llevado a convertir esta actividad del proyecto CERCLE en un proyecto en sí mismo.

Así nace el proyecto de Yoga Adaptado, que se caracteriza por su carácter innovador, ya que consideramos que la práctica del Yoga supone una nueva herramienta con la que trabajar la conciencia corporal y en general la mejora de la calidad de vida de las personas con movilidad reducida.

Basándonos en estudios científicos que avalan la práctica del yoga en colectivos con movilidad reducida, hemos desarrollado una metodología de trabajo adaptada, que en un futuro próximo será evaluada por agentes externos para evidenciar su impacto positivo en personas con Pc/Dfs.

# LA PARÁLISIS CEREBRAL

La parálisis cerebral es una afectación poco conocida que puede generar confusión. Se trata de una **lesión irreversible que se produce en el cerebro a causa de un accidente, antes de que el desarrollo y crecimiento cerebral se completen**. Esta afectación puede tener lugar durante la gestación, el parto o durante los tres primeros años de vida del bebé. Según la zona afectada del cerebro, puede provocar varias alteraciones. En la mayoría de los casos, se manifiesta como una discapacidad física severa que impacta en el movimiento y la postura de la persona, limitando significativamente su movilidad.

También es común que afecte el habla y, en algunas ocasiones, aunque menos frecuente, puede generar afectaciones sensoriales e intelectuales, provocando una pluridiscapacidad.

De este modo, **la mayoría de las personas con PC experimentan una afectación severa de la movilidad, de la postura y, a menudo, del habla, lo que las convierte en personas dependientes para la mayoría de las actividades cotidianas, a pesar de que sin presentar ningún trastorno cognitivo o intelectual**.



**A causa de sus graves afectaciones y sus características, este colectivo tiene pocas oportunidades en la sociedad.** Estas personas se ven limitadas en el acceso a una vida independiente, a las relaciones sociales, laborales, de ocio y culturales, entre otros. **Es común que muchas acaben confinadas en casa o en residencias, con escasa participación en actividades y, en consecuencia, con carencia de motivación y perspectivas de futuro.** Esta situación genera una **gran frustración y sufrimiento**, puesto que se percibe como la sensación de no ser útil y de convertirse en una carga para la sociedad.




# JUSTIFICACIÓN



El proyecto se dirige a personas adultas con parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas (Pc/Dfs), con un porcentaje de discapacidad igual o superior al 65% y con un alto grado de dependencia para las actividades de la vida diaria.

Cómo hemos dicho, **la sociedad, una vez llegada a la edad adulta, les ofrece muy pocas oportunidades en todos los sentidos.** Son personas que no tienen acceso al mercado ordinario, ni a los CETS, a causa de su afectación severa. La alternativa de actividad son los centros ocupacionales o centros de día, donde no siempre tienen acceso al vivir en residencias y donde la mayoría no encaja por el perfil de usuarios/as que atienden. Además de esto, **existen muy pocas actividades adaptadas realmente a sus necesidades de apoyo y a sus inquietudes.**

La Fundación NSI diseña sus actividades en colaboración con personas con discapacidad, adaptándolas según las necesidades que puedan surgir e intentando siempre compartir estos espacios con personas sin discapacidad y otros colectivos diversos, con el objetivo de fomentar su integración social y su inclusión en la comunidad. De este modo, **promovemos y enriquecemos la diversidad, la inclusión, la visibilización de diferentes colectivos y la interculturalidad, aspectos que son fundamentales para la Fundación No Somos Invisibles.**





**La falta de actividades y de espacios adecuados donde poder desarrollarse y realizarse como personas es la principal barrera que tienen actualmente, impidiéndoles tener una vida llena y sentirse parte activa de la comunidad.**

Las personas con PC/Dfs, a causa de sus características, su trayectoria de exclusión social, su alto grado de dependencia de terceras personas y los pocos recursos disponibles, además de los asistenciales, experimentan a menudo un rol pasivo y resignado, con escasas motivaciones, un gran sentimiento de frustración y una autoestima muy menguada.

**El proyecto que presentamos pretende transformar esta percepción que estas personas tienen de si mismas, basándonos en 3 ámbitos de acción: En primer lugar, ocupando su tiempo con una actividad que les motive y contribuya a su bienestar. En segundo lugar, trabajando aspectos fundamentales para empoderarles y hacerles sentir responsables de su vida. Y, finalmente, compartiendo las actividades con otras personas con el objetivo de ampliar sus relaciones sociales, visibilizar su realidad y fomentar la diversidad.**





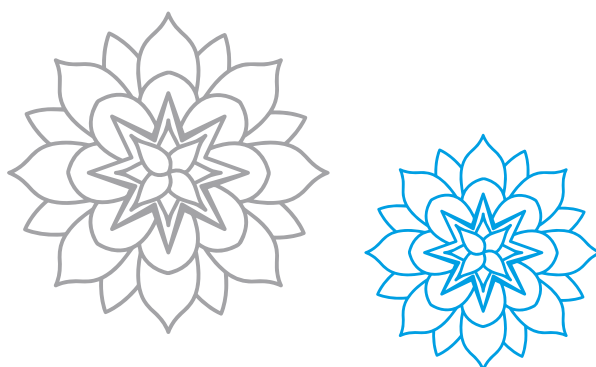
## MARCO TEÓRICO

**El concepto "exclusión social"** se refiere a la situación resultante de la acción ejercida por una sociedad que rechaza una o más personas o colectivos por su situación de dependencia física, psíquica o económica, con la desigualdad subsiguiente en el acceso a los recursos necesarios para una buena calidad de vida".

Esta acción de rechazo social tiene que ver con las limitaciones de contexto de estas personas, que ya hemos explicado anteriormente y que conjuntamente con factores personales, de género, de orientación sexual, aspectos culturales, económicos, religiosos, familiares y de salud, pueden actuar como barreras, generando situaciones de vulnerabilidad, estigma y fractura social con diferentes niveles de complejidad.

Estos niveles dependen de cómo se interseccionen estos ejes de desigualdades, y dependiendo de cuáles de estos elementos se den y de cómo se entrecrucen entre ellos, se condicionan las posibilidades de exclusión social.

Pero también la exclusión social es una calidad del sistema y, por lo tanto, una cuestión social, arraigada a la estructura y dinámica social general con la cual se tiene que romper. A pesar de que las administraciones públicas y el marco normativo tienen este objetivo, existe una carencia de actividades, que no esté relacionada directamente con los servicios de asistencia social, y que propicien el cambio estructural de la sociedad hacia una sociedad más inclusiva.





### **Derechos Humanos y Sostenibilidad Social:**

Los derechos de acceso al ocio, el deporte y la cultura son considerados derechos humanos equiparables a los derechos sociales, políticos, económicos y civiles, todos establecidos inicialmente en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948). Estos derechos fomentan la cohesión social, la paz y son fundamentales para el reconocimiento y el respeto de la dignidad humana inherente a todo ser humano.

En la práctica, la pérdida de una parte de estos derechos para determinados colectivos, como las personas con discapacidad, implica una forma de discriminación. Las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades a menudo no pueden ejercer plenamente estos derechos, puesto que no todas tienen las mismas oportunidades de participación.

### **Ciudadanía Inclusiva y Calidad de Vida:**

El modelo en que se enmarca el proyecto es el social, que establece que las personas con discapacidad tienen que participar en igualdad de condiciones en la sociedad. Sin embargo, el entorno a menudo no lo permite, y es necesario modificarlo.

En el diseño del programa, se establece una relación directa entre los conceptos de calidad de vida y ciudadanía, basándose en las dimensiones de autodeterminación, inclusión social y derechos de Schalock (1996). Esta relación busca objetivos comunes a través de la complementariedad de estos tres conceptos, destacando que la calidad de vida se centra en el individuo, mientras que la ciudadanía se relaciona con el ámbito social y grupal, requiriendo la implicación de toda la comunidad para lograr una ciudadanía inclusiva que mejore la calidad de vida de las personas.



## PORQUÉ YOGA

La parálisis cerebral es una condición neurológica que afecta el movimiento, la postura y, en algunos casos, las capacidades cognitivas y comunicativas de quienes la padecen. Estas limitaciones, junto con la necesidad de intervenciones multidisciplinarias, exigen enfoques terapéuticos innovadores y holísticos que promuevan tanto el bienestar físico como emocional. En este contexto, el Yoga Adaptado se presenta como una herramienta accesible y eficaz para mejorar la calidad de vida de este colectivo.

La práctica del Yoga, adaptada a las capacidades individuales de cada persona, puede ofrecer múltiples beneficios, entre ellos:

- **Mejora de la movilidad y flexibilidad:**

Mediante posturas y ejercicios adaptados, el Yoga ayuda a reducir la rigidez muscular y aumentar la flexibilidad. Esto puede facilitar la movilidad, mejorar la postura y disminuir las contracturas, que son comunes en personas con parálisis cerebral.

- **Fortalecimiento muscular y equilibrio:**

Las posturas adaptadas del Yoga pueden contribuir a fortalecer los músculos estabilizadores, mejorando el control motor y la capacidad para mantener el equilibrio, aspectos clave para una mayor independencia en las actividades diarias.

- **Relajación y reducción del estrés:**

La parálisis cerebral a menudo está asociada con altos niveles de estrés debido a las barreras físicas, sociales y emocionales que enfrentan las personas con esta condición. A través de técnicas de respiración y relajación, el Yoga puede ayudar a reducir la tensión muscular y fomentar un estado de calma.

- **Desarrollo de la conciencia corporal:**

La práctica del Yoga promueve la conexión mente-cuerpo, lo que ayuda a las personas a ser más conscientes de sus movimientos y capacidades. Esto puede ser especialmente valioso para identificar áreas de mejora y prevenir lesiones.

- **Mejoras en la comunicación y el bienestar emocional:**

La inclusión de elementos como la meditación y el trabajo en grupo puede fortalecer la autoestima, fomentar la socialización y reducir los sentimientos de aislamiento. Esto es fundamental para el desarrollo emocional y social de las personas con parálisis cerebral.

- **Estimulación del sistema nervioso:**

Las prácticas suaves de Yoga Adaptado pueden estimular el sistema nervioso central y periférico, promoviendo una mejor coordinación y comunicación entre los músculos y el cerebro.

- **Accesibilidad y personalización:**

Una de las mayores fortalezas del Yoga Adaptado es su flexibilidad para adecuarse a las necesidades individuales. Esto permite que cualquier persona, independientemente de su nivel de movilidad o capacidades, pueda participar y beneficiarse de esta práctica.

El Yoga Adaptado no solo tiene un impacto positivo en la dimensión física, sino que también refuerza aspectos emocionales y sociales esenciales para el bienestar integral. Por ello, este proyecto busca ser una herramienta inclusiva que empodere a las personas con parálisis cerebral, mejorando su calidad de vida y fomentando una mayor autonomía.

## PERSONAS A LAS QUE SE DIRIGE

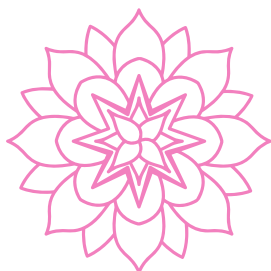
El **Proyecto Yoga Adaptado** se dirige a unas 16 personas (en las dos sesiones) con parálisis cerebral y/o discapacidades físicas severas :

- Entre los 18 y los 65 años.
- Con un grado de discapacidad reconocido igual o superior de la el 65% y grado 2/3 de dependencia.
- Residentes en Barcelona y / o su área metropolitana

A nivel de perfil personal y social se podrán detectar algunos de los siguientes déficits:

- Dificultades para su integración social y laboral
- Bajo nivel de estudios
- Entornos sociales y familiares especialmente desfavorecidas o empobrecidas
- Clara carencia de habilidades sociales y laborales
- Víctimas de discriminación por razones de discapacidad y / u otros motivos, además de la discapacidad (género, inmigrante, cargas familiares, parados de larga duración, personas sin hogar)

Teniendo en cuenta la **interseccionalidad** que presentan las mujeres con discapacidad, **el programa presta particular atención al factor género en la atención a las personas destinatarias.** Las mujeres son especialmente vulnerables en todos los ámbitos: laboral, social, familiar, de ocio, formativo, etc.



## LOCALIZACIÓN TERRITORIAL

El proyecto se lleva a cabo en el barrio de Bellvitge, más concretamente en un **espacio cedido por el Centro Cultural de Bellvitge de todos los lunes y miércoles de 16:00-18:00h.**

**Las Acciones de Teambuilding están sujetas a las empresas y entidades que contratan la actividad, y por lo tanto a la localización territorial de las mismas.**

Sin embargo, podemos concluir que el **alcance del proyecto es provincial**, ya que acoge a personas residentes en distintas poblaciones del Baix Llobregat y las entidades que han contratado las acciones de Team Building pertenecen a este ámbito territorial.



# OBJETIVOS

## OBJETIVO GENERAL:

Fomentar la autonomía personal, la inclusión social efectiva y la reducción de la soledad no deseada en personas con Pc/Dfs, promoviendo beneficios físicos, emocionales y sociales mediante la práctica adaptada del yoga, una actividad grupal, de acompañamiento y de empoderamiento personal.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

**1.- Trabajar la conciencia corporal.** La práctica regular de yoga fomenta una mayor conexión entre la mente y el cuerpo a través de posturas, respiración consciente y meditación. El aumento de la conciencia corporal mejora:

- **La percepción somática.** El yoga ayuda a las personas a tomar conciencia de sus movimientos y postura, promoviendo un mejor control motor.
- **La propiocepción.** Al practicar posturas adaptadas, las personas desarrollan una mejor percepción de dónde están sus extremidades en el espacio, lo que puede contribuir a movimientos más controlados y menos espásticos.
- **La Relajación muscular.** Las técnicas de respiración y relajación no solo reducen la espasticidad, sino que también ayudan a las personas participantes a notar diferencias en la tensión corporal, facilitando una autorregulación efectiva.

- **La flexibilidad y fuerza muscular.** El yoga puede ayudar a mejorar la flexibilidad y la movilidad en las articulaciones, así como fortalecer los músculos, algo crucial para personas con parálisis cerebral que a menudo enfrentan espasticidad y contracturas musculares. Las posturas de yoga adaptadas pueden facilitar un mejor rango de movimiento y aliviar tensiones.
- **La espasticidad.** Ayuda a reducir la espasticidad, lo que puede mejorar la postura y facilitar movimientos más fluidos.
- **El equilibrio y la coordinación.** Las prácticas enfocadas en el equilibrio (como posturas y ejercicios de respiración controlada) pueden ayudar a mejorar la estabilidad, algo que suele ser un desafío para personas con parálisis cerebral.

**2.- Impacto positivo en el bienestar emocional.** La práctica del yoga, incluyendo técnicas de respiración y meditación, reduce la ansiedad y el estrés, además de mejorar la autoestima y la calidad de vida general.

**3.- Mejorar la socialización, confianza y empoderamiento.** Participar en clases de yoga grupales fomenta la interacción social y aumenta la confianza y el empoderamiento.

**4.- Propiciar el desarrollo personal a través del autoconocimiento.** Es un proceso que implica comprender quién eres, tus valores, tus fortalezas y áreas de mejora. Este autoconocimiento puede ser un motor para el crecimiento y el bienestar en varias áreas de la vida, promoviendo el desarrollo emocional, social, etc.

## **5.- Visibilizar el colectivo.**

Compartir espacios con otros colectivos y realidades además de fomentar la inclusión también propicia la visibilización y situación de las personas con Pc/Dfs.



# ACCIONES

Dentro del proyecto se llevan a cabo 3 acciones diferenciadas:

## 1. Sesiones de Yoga Adaptado dentro del proyecto CERCLE.



## 2. Team building “Inhala & Exhala”.



## 3. Desarrollo del estudio clínico de MedNebula.



## **1. Sesiones de Yoga Adaptado dentro del proyecto CERCLE.**

Sesiones de Yoga Adaptado bajo el paraguas del proyecto CERCLE: Actualmente, debido a la creciente demanda, se están implementando dos sesiones semanales (lunes y miércoles) de 16.00h a 18.00h en el espacio cedido por el Centro Cultural de Bellvitge. Poder realizar dos sesiones nos ha permitido dar respuesta a toda la demanda y también a la diversidad de necesidades que tiene el grupo. De esta manera, se ha conformado un grupo (los lunes) que tienen una mayor dificultad de movimiento y que no pueden trabajar fuera de la silla de ruedas y para el que se crean adaptaciones muy personalizadas y específicas. La segunda sesión (los miércoles) acoge a personas con un mayor rango de movilidad y que, para alguna práctica en concreto, pueden posicionarse en el suelo.

Los dos grupos están abiertos a la comunidad y cuentan con la participación de personas sin discapacidad. En cada sesión la metodología de implementación está adaptada a las necesidades del grupo y las personas con Pc/Dfs que así lo requieran tienen el apoyo de una persona voluntaria.

Al final de cada sesión hay un espacio para compartir inquietudes, propuestas o cualquier aspecto que las personas participantes encuentren relevante para la mejora del grupo y del desarrollo de la actividad.

Las sesiones de Yoga Adaptado han resultado ser un espacio de convivencia con otros colectivos y personas del barrio que permite el desarrollo de las relaciones sociales, el autoconocimiento, la visibilización del colectivo y la experiencia de compartir con otras personas situaciones, emociones, sentimientos, etc además de todos los beneficios de la práctica del yoga.

## 2. Team building “Inhala & Exhala”.

# INHALA / EXHALA



## Conexión social y corporativa a través del yoga

La actividad Team Building "Inhala & Exhala" combina yoga adaptado con un enfoque inclusivo para promover valores y cohesión en equipos de trabajo. Dirigida a personas con parálisis cerebral (PC) y otras discapacidades físicas severas (DFS), esta experiencia vivencial ofrece los beneficios del yoga mientras fomenta:

- **Empatía y comprensión** : El contacto directo con personas con PC/DFS sensibiliza al grupo sobre la diversidad de capacidades y necesidades.
- **Inclusión y diversidad** : Promueve la igualdad y la inclusión mediante la participación conjunta en una actividad significativa.
- **Cohesión grupal** : Refuerza vínculos interpersonales al trabajar juntos en un espacio de apoyo mutuo y respeto.

La práctica, centrada en el yoga de la conciencia (Kundalini Yoga) , integra ejercicios físicos, respiración consciente, relajación, mantras, meditación y mudras, ayudando a liberar tensiones y abriendo la mente a nuevas perspectivas. Además, genera reflexiones sobre valores como el respeto, la diversidad y el trabajo en equipo en un ambiente positivo y transformador

### **3. Desarrollo del estudio clínico de MedNebula.**

Esta acción está pendiente de factores externos a la Fundación, pero actualmente se encuentra en proceso, por lo que esperamos que pueda ponerse en marcha en breve.

El objetivo principal de esta acción es dar a conocer los resultados de un estudio clínico sobre el impacto de la práctica regular del Yoga Adaptado en personas adultas con Parálisis Cerebral (Pc) y Dificultades físicas severas (DFS).

Hasta la fecha, no se han realizado estudios clínicos específicos sobre los beneficios del yoga en este colectivo. Aunque es conocido que la práctica deportiva tiene un impacto positivo en la salud y existen artículos académicos que abordan este tema, aún no se ha llevado a cabo un estudio clínico con estas características.

La propuesta de MedNebula, empresa encargada de realizar el estudio, es demostrar el impacto positivo del Yoga Adaptado en este grupo de personas, con el fin de trabajar desde una perspectiva holística que contribuya a mejorar su calidad de vida.

Desde la Fundación NSI, aportamos nuestra experiencia y nuestro modelo de trabajo, colaborando estrechamente con otras entidades, como la Asociación Yoga Especial. Todas las organizaciones participantes en el estudio hemos acordado una serie de especificaciones técnicas aplicadas a la práctica del Yoga Adaptado, lo que nos permite trabajar bajo unos parámetros comunes, logrando así un enfoque más homogéneo y riguroso.

Para más información puedes consultar los documentos del anexo.

# INNOVACIÓN

Creemos que este proyecto se caracteriza por ser innovador en tres aspectos:

1. Hemos desarrollado una metodología de aplicación de Yoga a adaptado.
2. Creamos espacios para la práctica del Yoga adaptado a personas con Pc/Dfs que se comparten con personas que no tienen ningún tipo de discapacidad.
3. Estamos trabajando en red para formar parte de un estudio clínico sobre el impacto de la práctica del Yoga en personas con Pc/Dfs.

1- Hemos desarrollado una metodología propia de aplicación del Yoga adaptado. Contamos en el equipo con dos personas formadas en la práctica del Yoga y que tienen una larga trayectoria en el trato con personas con Pc/Dfs. Con sus conocimientos y experiencias han desarrollado una metodología adaptada a las necesidades de este colectivo, que han ido revisando, mejorando y ampliando con el tiempo.

En este momento nuestra metodología acoge y se nutre con la metodología desarrollada por nuestra red de colaboradores, con la finalidad de crear una metodología de aplicación más amplia que permita poner en marcha un estudio clínico sobre el impacto de la práctica del Yoga en el colectivo de personas con Pc/Dfs.

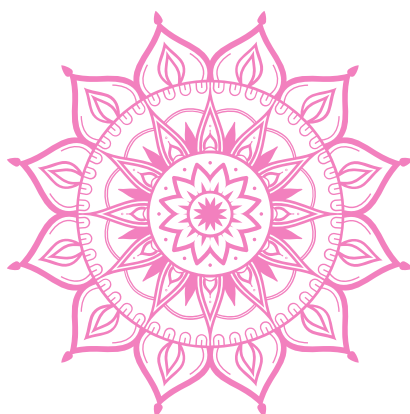


2- Todas nuestras actividades están abiertas a la comunidad con lo que conseguimos un espacio de convivencia en el que la inclusión, la interacción social y la visibilización del colectivo son esenciales. En este espacio se pretenden romper barreras, prejuicios y estructuras sociales que promueven el asilamiento social de las personas con Pc/Dfs.

3. Estamos trabajando en red para formar parte de un estudio clínico sobre el impacto de la práctica del Yoga en personas con Pc/Dfs. Este es el punto que consideramos más innovador. El trabajo en red nos facilita la posibilidad de participar en un futuro próximo en un estudio clínico que llevará a cabo la entidad MedNebula y que cuenta con nuestra participación y la de otras entidades para facilitar posibles candidatos y candidatas para la población muestra.

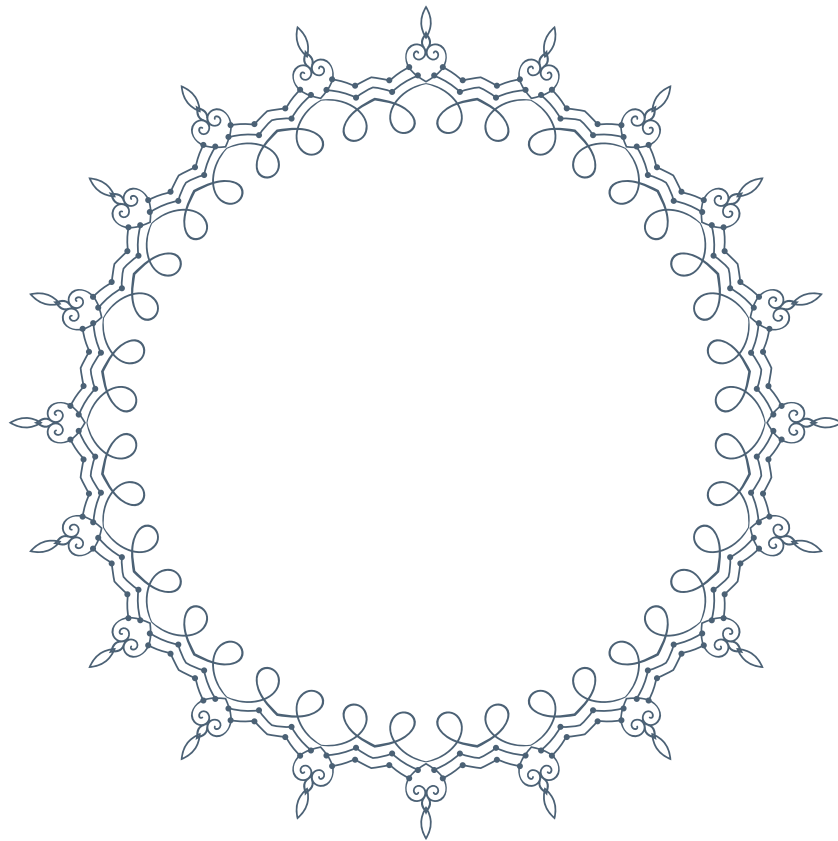
En los últimos años podemos encontrar diferentes artículos académicos del impacto de la práctica del yoga en distintos colectivos pero no se han desarrollado estudios clínicos dirigidos a personas adultas con Pc/Dfs en particular.

Todos los estudios que se han realizado con respecto a la práctica del ejercicio físico en personas con Pc/Dfs han arrojado resultados muy positivos.



Dependiendo de los resultados y la evidencia del estudio de MedNebula, se podría considerar el uso del Yoga como un tratamiento complementario a la práctica clínica habitual en personas con Pc/Dfs y enfatizando la necesidad de un tratamiento de carácter holístico.

La práctica del yoga puede mejorar la función motora gruesa en todas las dimensiones. También se pueden esperar mejores resultados a nivel de la espasticidad, fuerza muscular, control postural, capacidad respiratoria y calidad de vida, en general.



# RED DE COLABORACIÓN

Para la Fundación NSI es importante la coordinación con la administración pública, centros asistenciales y otras entidades para la creación de una red que favorezca, complemente y potencie los proyectos que desarrollamos.

En estos momentos y con respecto al proyecto de Yoga Adaptado, colaboramos en red con entidades como MedNebula o Yoga Especial para llevar a cabo un estudio clínico sobre el impacto de la práctica del Yoga en personas adultas con Pc/Dfs.

Esta colaboración nos ha permitido compartir y complementar nuestra metodología de aplicación de Yoga Adaptado creando unas especificaciones técnicas comunes en distintas entidades para proporcionar una población muestra suficiente para el estudio clínico.

En los anexos de este documento adjuntamos las especificaciones técnicas de la aplicación metodológica y la metodología de investigación propuesta por MedNebula.





# METODOLOGÍA

**Metodología participativa:** Todas las personas (con o sin PC) que forman parte de la Fundación NSI tienen una participación activa en la planificación y desarrollo de las acciones que se implementan). Con respecto al Proyecto:

- Se recogen las propuestas y las necesidades que las personas participantes presentan y se planifican e implementan.
- Se dedica un espacio, dentro de cada una de las sesiones, al intercambio de inquietudes, curiosidades o carencias para mejorar y adaptar a las necesidades del grupo a las kriyas.
- Este espacio se torna un espacio de intercambio e inclusión cuando cuenta con la participación de personas o grupos de personas sin discapacidad.

## Estrategias Adaptativas

- **Herramientas adaptativas:** Para facilitar el proceso, se utilizan herramientas adaptativas, como tacos, cojines, cintas, y todas las personas con Pc/Dfs cuentan con el apoyo de una persona voluntaria que conoce las afectaciones concretas que tiene la persona a la que presta apoyo.
- **Actividades personalizadas:** Se diseñan actividades que se ajustan a las realidades de cada persona, permitiendo que puedan disfrutar del proceso sin presión y tomando sus propias decisiones.



# SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Para medir los resultados, los objetivos logrados y la implantación del proyecto se han desarrollado una serie de herramientas mediante indicadores cuantitativos y cualitativos.

Estos indicadores los podemos dividir en:

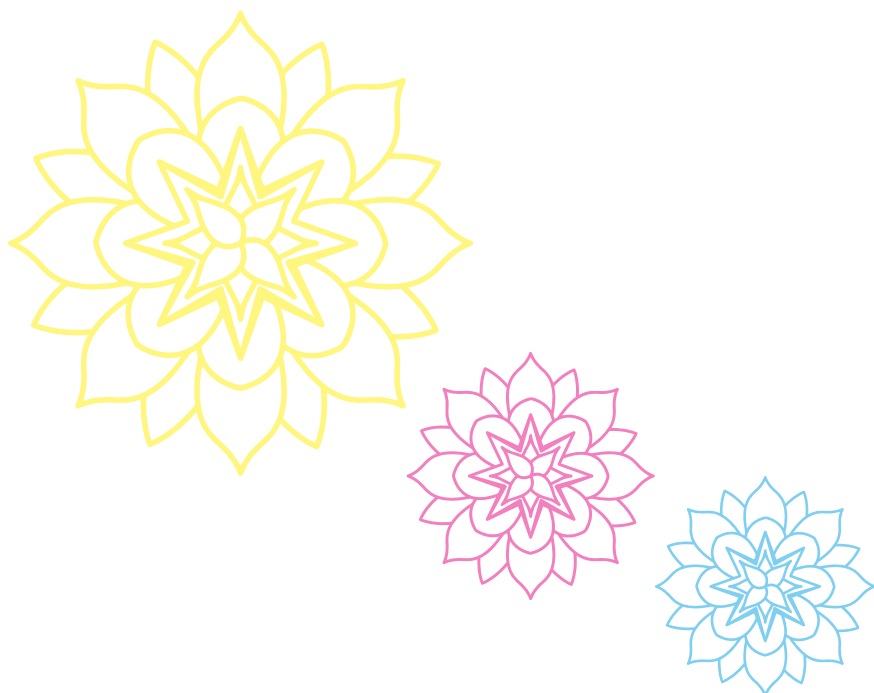
**INDICADORES DE RESULTADO**, se dividen en:

- Indicadores de cumplimiento de objetivos.
- Indicadores de impacto de la actividad, grupal o individualizado.
- Indicadores de impacto comunitario.

**INDICADORES DE GESTIÓN**, se dividen en:

- Indicadores de desarrollo de las actividades.
- Indicadores de gestión del proyecto.

Para más información consultar el [Plan de Evaluación del Proyecto Yoga Adaptado](#).





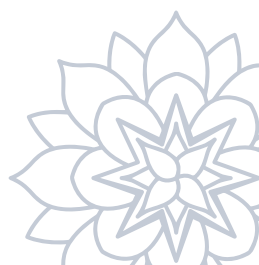
## IMPACTO

El impacto esperado es la mejora de la conciencia corporal y de la movilidad por un lado, y por otro, la mejora de la autoestima y de las relaciones sociales, generando espacios de interiorización, gratificación, realización, autonomía y de implicación colectiva.

El proyecto permite crear un espacio adaptado y accesible que favorezca el crecimiento y la expresión individual mediante el autoconocimiento y la conciencia corporal, y sus acciones, en las que participan otros colectivos, no solo beneficia a las personas con Pc/Dfs, sino que también fomenta la interacción y la inclusión comunitaria, logrando un impacto positivo tanto individual como colectivo.

La previsión inicial es que se benefician directamente 16 personas con parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas. Además, el proyecto busca activamente la participación de personas y colectivos sin discapacidad, sin importar su situación social, género, origen, creencias religiosas, entre otros, para compartir espacios inclusivos con el grupo de participantes. Esta interacción fomenta el enriquecimiento intercultural y comunitario, aspectos esenciales para la Fundación FNSI. El programa también promueve la colaboración con empresas y entidades a través de actividades de Team Building, generando espacios de intercambio y visibilización para las personas con Pc/Dfs. Estas iniciativas fortalecen el tejido social y refuerzan el compromiso de inclusión en el ámbito laboral y comunitario.

Este enfoque integral asegura que el programa contribuya al bienestar físico y emocional de las personas participantes, mientras construye a una comunidad más inclusiva, diversa y cohesionada.



Desde esta perspectiva, el impacto del proyecto se puede reflejar en tres ejes principales:

## **1. Impacto en el bienestar, la autonomía y el empoderamiento de la persona participante**

- **Autonomía personal:** Mejora la capacidad de las personas con Pc/Dfs para gestionar su cuerpo, emociones y relaciones, promoviendo su independencia.
- **Beneficio físico y emocional:** La práctica del yoga fortalece el cuerpo, mejora la movilidad y contribuye al bienestar mental al reducir el estrés y la ansiedad.
- **Empoderamiento personal:** Refuerza la autoestima y la confianza al brindar herramientas de autoconocimiento y autocuidado.
- **Diversidad en la interacción:** Participar en un espacio diverso enriquece la experiencia personal, promoviendo el aprendizaje mutuo y el respeto por las diferencias.
- **Participación activa:** Las personas con Pc/Dfs pasan de ser vistas como receptoras de apoyo a ser participantes activas, contribuyendo al entorno y mostrando sus capacidades.

## **2. Impacto en la inclusión social**

- **Fomento de la integración:** Al ser una actividad abierta, facilitar la interacción entre personas con Pc/Dfs y personas de la comunidad, promoviendo la empatía, la comprensión y la inclusión.
- **Reducción del estigma:** Aumenta la visibilización de las personas con Pc/Dfs, desafiando prejuicios y fomentando una percepción más positiva y normalizada de la diversidad funcional.

### 3. Impacto en la Comunidad local e impacto indirecto en el entorno próximo de las personas participantes

- **Construcción de redes sociales:** La actividad grupal crea vínculos y redes de apoyo entre los y las participantes, reduciendo la soledad no deseada para todas las personas involucradas.
- **Cultura de la inclusión:** Sensibiliza a la comunidad sobre la importancia de la accesibilidad y la participación activa de todas las personas que forman parte de ella, fortaleciendo el tejido social.
- **Cambio cultural:** Genera conciencia sobre la necesidad de adaptar actividades y espacios para que sean accesibles para todo el mundo.
- **Modelo replicable:** Puede inspirar la creación de iniciativas similares en otras comunidades, ampliando los beneficios de inclusión y bienestar a más personas.
- **Impacto indirecto en el entorno próximo:** El proyecto también tiene un impacto positivo en el entorno cercano de los y las participantes, como sus familias, cuidadores/as y amistades. Las mejoras en la autoestima, autonomía, empoderamiento y bienestar físico y emocional que producen la práctica del yoga adaptado contribuyen a fortalecer las relaciones, generando mayor confianza y un ambiente de apoyo mutuo.



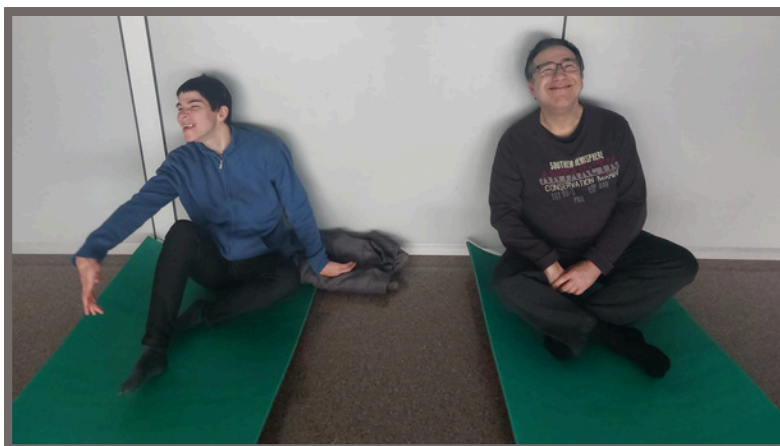
# RECURSOS PERSONALES Y MATERIALES

## Espacio adaptado:

Cedido por el Centro Cultural de Bellvitge.

## Personal contratado:

- Una persona con titulación en la práctica de Kundalini y Hatha Yoga y con una larga experiencia con colectivos con movilidad reducida.
- Una persona responsable de la coordinación de los Teambuildings “Inhala y Exhala” y da soporte a las clases de Yoga Adaptado. Esta persona tiene un máster en gestión y comunicación de entidades sociales, máster en comunicación y gestión comercial.
- Una persona contratada para prestar apoyo en la implementación de las clases de Yoga Adaptado y en la atención a las personas con PC/Dfs que asisten. Esta persona es titulada en psicología y tiene un alarga experiencia con personas que presentan un alto grado de dependencia.



- **Personal voluntario:**

5 personas voluntarias con o sin discapacidad que prestan apoyo a las personas con Pc/Dfs o en el desarrollo de la actividad. (Para más información pincha [aquí](#)).

**Material:**

- Tacos, cojines, cintas, esterillas, mantas, etc.
- Crótalos, gong, equipo de música,
- Herramientas de soporte para la autonomía
- Materiales Sensoriales, aceite esencial, incienso, etc.
- Otros elementos de apoyo
- Materiales promocionales (folletines, roll-ups...)
- Material de oficina
- Suscripciones a plataformas y recursos virtuales



# DIFUSIÓN

La Fundación NSI se presenta como una entidad inclusiva y accesible, una plataforma que permite a cualquier persona conocer y valorar las capacidades, derechos, valores y el inmenso potencial de las personas con discapacidad en nuestra sociedad actual.

Uno de los principales objetivos de la Fundación es promover la sensibilización e informar a la sociedad, otorgando un papel destacado a la comunicación y la difusión como herramientas clave para alcanzar este propósito.

La estrategia de comunicación de la Fundación se articula en torno a tres pilares esenciales:

## **1. Comunicación interna**

Se enfoca en las acciones necesarias para coordinar a los equipos técnicos y colaboradores, asegurando el correcto funcionamiento y seguimiento de los programas.

## **2. Difusión del Proyecto**

Incluye la promoción en residencias para personas con discapacidad física, servicios sociales de ayuntamientos y otras entidades, fomentando también la interacción con distintos colectivos.

Se incluye en esta fase la difusión y plan de comercialización del Team Building “Inhala y Exhala” que se ofrece a empresas y entidades.

.



### 3. Difusión de Resultados

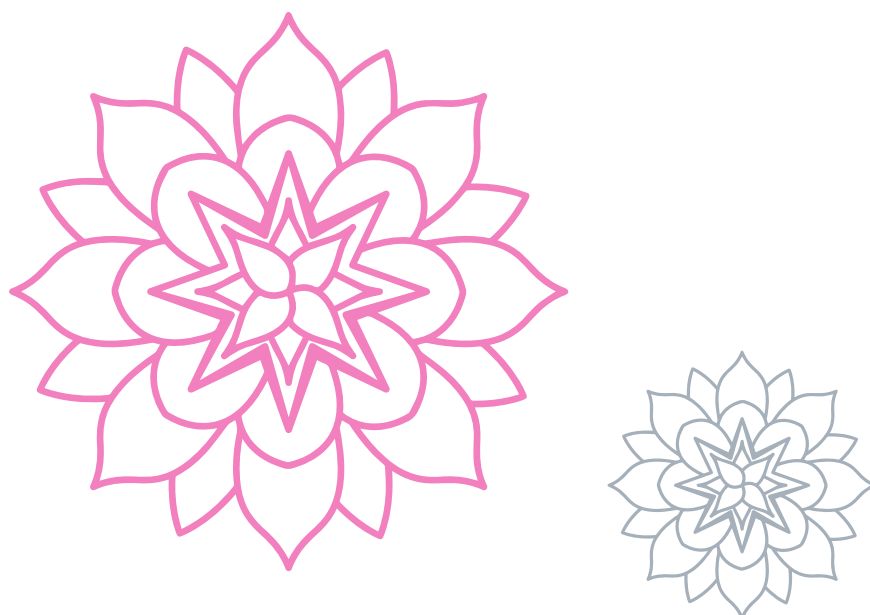
Se centra en compartir los logros del proyecto. Esperamos en un futuro compartir los resultados del estudio sobre el impacto de la práctica del Yoga en personas con Pc/Dfs, que está previsto realizar conjuntamente con MedNebula en un futuro próximo.

#### Canales de comunicación

La Fundación cuenta con múltiples plataformas para implementar su estrategia de difusión y diseminación:

- Web corporativa
- Twitter : 279 seguidores/as
- Facebook : 1.257 seguidores/as
- LinkedIn : 148 seguidores/as
- Instagram : 465 seguidores/as
- Boletín mensual: 2.000 contactos

En conjunto, esta estrategia permite a la Fundación NSI amplificar su mensaje, alcanzar a más personas y fortalecer su compromiso con la inclusión y el empoderamiento de las personas con discapacidad.



# CONTACTO



[info@nosomosinvisibles.org](mailto:info@nosomosinvisibles.org)



655 81 00 01/ 690 93 05 39



[nosomosinvisibles.org](http://nosomosinvisibles.org)

## **Domicilio social:**

Passeig Manuel Girona, 41 Baixos 2  
08034 BCN



Con tu ayuda continuaremos  
trabajando para que las personas  
con parálisis cerebral puedan  
realizarse plenamente y tengan una  
mayor participación social.



Quieres colaborar, infórmate [aquí](#)



# ANEXOS



## Proyecto investigación MedNebula

### **Introducción:**

En este estudio se evaluarán los efectos del tratamiento con yoga sobre la cognición y la simplificación motora en pacientes con parálisis cerebral. En primer lugar, se realizará una medición al nivel basal, seguida de mediciones periódicas durante un período de tiempo de 6 meses. Se deben utilizar herramientas estandarizadas y clínicamente validadas para la evaluación, considerando la viabilidad dentro de los recursos disponibles.

### **Diseño del estudio**

Estudio longitudinal, 6 meses. El seguimiento de los pacientes se realizará mediante la recopilación de datos en tres momentos clave:

1. Línea basal (T0): Representará la medición previos al inicio del tratamiento con yoga.
2. Primera tanda de medición - T1: Es después del inicio del tratamiento, cada 2 semanas hasta llegar al segundo mes de tratamiento.
3. Segunda tanda de medición -T2: Una vez al mes hasta los 6 meses de intervención.

### **Población y muestra**

El estudio incluirá pacientes con parálisis cerebral de 18 a 60 años de edad; serán clasificados por el grado de deterioro motor y cognitivo según lo estipula el Sistema de Clasificación de la Función Motora Gruesa. Se estima que se necesitará una muestra mínima de 30 pacientes en cada grupo poblacional para asegurar una potencia estadística adecuada.

# ANEXOS

## **Intervención**

Los pacientes serán sometidos a sesiones de yoga adaptadas a sus capacidades motoras, con una frecuencia de mínimo una vez por semana y durante 60 minutos.

El entrenamiento será realizado por terapeutas graduados en yoga para personas con diversidad funcional.

## **Evaluación de la cognición**

La cognición se medirá mediante pruebas seleccionadas por su facilidad de aplicación y recursos limitados:

1. Mini-Mental State Examination: Útil en la evaluación general del estado cognitivo de un cliente en relación con la memoria, la orientación y el lenguaje.
2. Pruebas de función ejecutiva: El Trail Making Test A y B permite la evaluación de funciones como la atención, la velocidad de procesamiento y la flexibilidad cognitiva.
3. Escala de calidad de vida: Pediatric Quality of Life Inventory o EQ-5D en adultos. Bienestar general para evaluar la relación con la cognición.

## **Evaluación motora**

Para la evaluación motora se elegirán otras pruebas que definan tanto las habilidades gruesas como las finas y que sean adecuadas para pacientes con parálisis cerebral.

1. Medida de Función Motora Gruesa-88: Es una medida de la función motora gruesa, con énfasis en aquellos pacientes que tienen un deterioro funcional severo. Esto implica postura, movilidad y equilibrio..

## ANEXOS

2. Timed Up and Go (TUG): Esta prueba es una medida simple del tiempo para levantarse de una silla, caminar una distancia corta, girar y sentarse nuevamente. Mide el equilibrio y la movilidad funcional.

3. Box and Block Test: Esta prueba da la medida de la destreza manual, que es un aspecto muy importante de la evaluación motora fina y solo se puede medir mediante el uso de una caja y bloques pequeños.

### Análisis de datos

En primer lugar, se realizará un análisis estadístico de los datos recopilados en tres momentos diferentes. Se utilizará la prueba ANOVA de medidas repetidas para comparar las diferencias entre las mediciones. En los casos en que los supuestos de la ANOVA no sean satisfactorios, se aplicará la prueba de Friedman.

### Consideraciones éticas

El estudio, en todas sus ramas, se llevará a cabo bajo la debida observancia de las directrices de la Declaración de Helsinki. Todos los pacientes o tutores darán su consentimiento informado por escrito antes de participar en este estudio. Los datos serán anónimos y confidenciales.



## ANEXOS

# ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA LAS SESIONES DE INVESTIGACIÓN CONSIDERACIONES GENERALES



## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA LAS SESIONES DE INVESTIGACIÓN CONSIDERACIONES GENERALES:

- El objetivo principal es que las personas participantes adquieran conciencia corporal, se calmen, se relajen y sientan el espacio interior infinito que habita dentro de ellas. El cuerpo es la puerta.
- En un principio se valora la autonomía de las personas participantes, evitando "inducir en exceso" en las posturas y movimientos.
- Se invita a las personas participantes a realizar movimientos lentos con fuerza para trabajar la atención y la concentración.
- Se utilizarán micro movimientos articulares y musculares para potenciar la actividad ventral del Nervio Vago.
- Se da especial importancia a los movimientos isométricos o de tensión muscular mental, donde el músculo se activa y se liberan mioquinas.
- Importante combinar trabajo en movimiento con trabajo de "sostener" las posturas.
- En algunos casos, las personas que participan necesitarán movimientos asistidos por las personas de apoyo. El tacto ha de ser firme y amoroso, creando una sensación de seguridad emocional.
- Si se trabaja en silla de ruedas, es importante buscar primero el principio de enraizamiento en la silla. A veces es importante usar un cinturón para enraizar, y tacos en los pies.
- Siempre que sea posible, trabajar en el suelo para ofrecer una experiencia somática en la práctica donde la gravedad pueda ayudar a ablandar los tejidos y la persona pueda "soltar tensiones y peso".



- Se introducirá el trabajo con mantras en las sesiones, tanto como música de fondo que ayude a la interiorización, como el recitarlos o entonarlos.

## **EJERCICIOS POR TRAMOS, PREPARATORIOS PARA IR RECABLEANDO EL CEREBRO (A REALIZAR EN LAS DIFERENTES SESIONES DE FORMA GRADUAL, PROGRESIVA Y ALTERNATIVA)**

- Ejercicios de respiración consciente, para ir trabajando la capacidad pulmonar y la respiración abdominal.
- Trabajar la consciencia abdominal y del punto de ombligo, a través de bombeos y sonidos.
- Ejercicios para los pies: Movimientos circulares, sensación plantar, apoyo en el suelo, silla o taco (si no puede ponerse en bipedestación, se dará input propioceptivo a los pies con pares o bloque de madera). Trabajar los tobillos, y el empeine, facilitando el estiramiento y flexibilidad del pie equino. De pie, sentados, tumbados.
- Trabajo articular de rodillas: buscar alineación de rodillas, cuando se encuentren en W o en Z, a través de apoyos y sostén. Flexiones y extensiones de rodillas en suelo y sentados. Buscar la resistencia en los movimientos para construir fuerza e hipertrofia muscular.
- Conexión de rodillas con caderas y pelvis con diferentes micromovimientos.
- Apertura y Cierre de caderas, así como torsiones y anteversión/retroversión de pelvis. Posturas como Jathara Parivartanasana, Setu Bhandasana, Ardha Apanasana y Apanasana.
- Trabajo de dedos, manos y brazos a través de movimientos de contracción y extensión, así como de resistencia.

- Ejercicios para el Torso: apertura y cierre de brazos, ejercicios isométricos para construir fuerza, tanto en abdomen, como en la zona pectoral, como en brazos y escápulas. Se pueden hacer de pie, sentados o tumbados.
- Ejercicios para el Esternocleidomastoideo, encargado de funcionar como músculo accesorio de la respiración supraclavicular, que en esta población se da mucho. Flexiones y torsiones de cabeza para trabajar el control cefálico.
- Si pueden ponerse boca abajo, es importante trabajar la fuerza de brazos y abdomen para construir Bhujangasana y trabajar el control cefálico, fuerza en espalda y fuerza abdominal.
- Inversiones muy sencillas y por poco tiempo en pared, silla o con apoyo. OJO con la epilepsia.

### **SI PUEDEN SENTARSE EN SILLA, replicar estos movimientos para construir posturas sencillas como:**

- Postura de la silla, Utkatasana, para construir fuerza en piernas, glúteos y abdomen.
- Flexión lateral, Nitambasana, para construir fuerza intercostal, que ayudará a la respiración.
- Torsión en silla, Ardha Matsyendrasana suave, para masajear órganos intestinales.
- Flexión hacia adelante, Uttanasana, para favorecer la relajación del Sistema Nervioso.

### **SI PUEDEN ESTAR EN BIPEDESTACIÓN, introducir ejercicios como:**

- Guerreros, Virabhadrasana con aperturas de pecho, y brazos en candelabro.
- Árbol, Vrkasana, con apoyos.

## **PARA LA RELAJACIÓN FINAL RECOMIENDO:**

- El principio fundamental es "soltar el peso"
- Apoyos necesarios (mantas, cojines, almohadas) para conseguir alineación, confort y poder soltar realmente el cuerpo.
- Antes de la relajación trabajar contracciones y distensiones musculares, para que el cerebro incorpore esta dualidad.
- Buscar la postura más cómoda para las personas participantes, a veces puede ser incluso de lado, en silla de ruedas, etc.

## **MEDITACIÓN FINAL:**

- Aprovechar todo el trabajo físico, de concentración e interiorización de las sesiones para acabar con un pequeño espacio de meditación final.

# BIBLIOGRAFIA

- COCHRANE
- UNIVERSIDAD DE ALMERÍA
- FAMDIF
- CREA
- CONPRUEBA
- EFFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE YOGA PARA NIÑOS  
CON PARÁLISIS CEREBRAL INFANTIL ESPÁSTICA:  
PROTOCOLO DE UN ENSAYO CLÍNICO ALEATORIZADO
- UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ
- EUGDSPACE