

El yoga y un Amor que transforma

Primer acercamiento a la práctica con personas con Síndrome de Down.

Autora: Natalia Soledad Icardi

Profesorado de Hatha Yoga en Las Tierras de Avalon, 2024-2025

PROPÓSITO:

El objetivo de la presente monografía, es plantear un primer abordaje de la práctica de yoga con personas con síndrome de Down.

MI HIPÓTESIS:

Como futura profe de yoga, abordar este tipo de alumnado será un gran desafío. Deberé contemplar otro tipo de consideraciones: sus barreras, posibilidades de autorregulación, escucha, capacidad de atención, entre otras condiciones.

Sin dudas, el aprendizaje será mutuo. Pero creo que el amor y la alegría que recibiré será mucho más que lo que yo pueda entregar.

Marco teórico

Según ASDRA (Asociación Síndrome de Down de la República Argentina)

Las personas con síndrome de Down tienen **un cambio en sus cromosomas**. En general las células de las personas tienen 46 cromosomas que se unen de a 2. Eso quiere decir que es común que las personas tengan 23 pares de cromosomas en sus células.

Las personas con síndrome de Down tienen un cromosoma de más en el par 21. Es decir, **tienen 3 cromosomas en el par 21**. Por eso el síndrome de Down también se conoce como Trisomía 21. (<https://www.asdra.org.ar/que-es-el-sindrome-de-down/>)

Tomaré la definición de yoga propuesta por Danilo Hernandez, quien menciona dos significados principales:

El yoga como unión, en dos acepciones: Por un lado, unión con uno mismo, se refiere a la integración armónica de todos los estratos del ser.

Y también, la unión del individuo con el cosmos, la integración con todo el universo.

Pero también define al yoga como el conjunto de técnicas para el desarrollo integral del ser humano.

Referencias y casos testigo:

1) La compañía de teatro “**Sin Drama de Down**” co-fundada por Juan Laso, y su experiencia liderando un grupo de estudiantes con síndrome de down, incluyendo la realización de las siguientes películas independientes:

- ***Sin Drama de Down, un lenguaje propio*** (2010) Largometraje estrenado en múltiples festivales, con Coco Silly y Claribel Medina entre otros artistas invitados. <https://www.youtube.com/watch?v=bPXD3RObmgs>
- ***Escuelita del Amor*** (2016) Mediometraje estrenado en diversas salas y festivales. <https://www.youtube.com/watch?v=uOxZ-qCdNpM>
- ***Down para arriba*** (2017). Documental de Gustavo Garzón, protagonizado por Juan Laso y su grupo de teatro. Estrenado en Cine Gaumont, y en múltiples cines e instituciones de todo el país. <https://mubi.com/es/ar/films/down-para-arriba>
- ***Buena Educación*** (2019) Largometraje a estrenar. Con mucho humor y en el marco de una escuela rural, la película rescata valores y situaciones propias de la educación como el afecto, el respeto, la disciplina, el “Bullying”, la inclusión, la pedagogía, el compañerismo y las relaciones humanas. Una inocente y profunda reflexión sobre la Educación. <https://www.youtube.com/watch?v=yyfvtrMIDNc>

Paralelamente la compañía de teatro realizó espectáculos teatrales en diversas salas de Capital, gran buenos aires y giras por el interior de Córdoba y La Pampa.

2) La experiencia de Marta, la profesora de yoga en el centro de educación para adultos con discapacidad **Mi Lugar Redes**, referido por Rosana Pedrazzini, mamá adoptiva de una joven con síndrome de down.

A partir de lo conversado con Marta, creo que en las clases de yoga a poblaciones con síndrome de down deberé:

- Dejar de lado el ego: evitar estar pendiente de “mi” clase de yoga
- Eliminar la exigencia y el apego al resultado.
- Adaptar la clase implementando diferentes herramientas:
 - Menos palabras, más música
 - Un ritmo de la clase más lento, con foco en la respiración
 - Siempre desde el amor y la empatía
- Dar la clase con un auxiliar o ayudante que asista a los alumnos en caso de que se exalten o desborden.
- La clase debería tener una duración máxima de 40 min que incluya la meditación. Según la experiencia de Marta, ese es el momento más esperado por este tipo de alumnos.
- Tener en cuenta sus bajas posibilidades de mantener la atención. Contemplar que muchas veces no podrán sostener los ojos cerrados durante la meditación o en la relajación.
- Recordar que la postura perfecta no tiene tanto que ver con la alineación y los ajustes, sino con cómo cada alumno o alumna adapta el asana a sus posibilidades. Por ejemplo, en **Adho mukha**, por sus limitaciones físicas, las personas con discapacidad la transforman en un triángulo, y no en una montaña. En definitiva, eso es el yoga: adaptar las asanas a las posibilidades de cada uno, sin comparar ni exigir, escuchando y respetando al cuerpo.

Pero, por sobre todo, tal como lo expresó **Juan Laso** a partir de su experiencia, uno de mis mayores desafíos será ayudarlos a graduar su energía. Fundamentalmente, practicando desde los chakras anahata, vishuddha, y swadhisthana, ya que esos son los centros energéticos con los que más se identifican y desde donde se expresan.

Como futura profe de yoga, mi mayor motivación es compartir momentos y nutrirme de los aprendizajes que las personas con síndrome de down pueden transmitirme. Si bien soy consciente de que les podré enseñar las diferentes herramientas del yoga tales como pranayamas, técnicas de relajación, y asanas, confío en que yo podré aprender mucho más de ellos que ellos de mí. Teniendo siempre presente SANTOSA, la alegría propia del ser.

Conclusiones:

Casi “inconscientemente” elegí el tema de discapacidad para desarrollar en esta monografía, sin entender bien por qué.

En el proceso entendí que desde niña heredé la vocación del servicio de mi madre, colaborando en villas de emergencia e iglesias. Ella, luego de separarse de mi padre, se recibió de psicomotricista, estimuladora temprana y acompañante terapéutico, animándose a ejercer su vocación.

En mi segundo año de profesorado atravesé una transformación personal profunda y dolorosa, duelando mis carencias, miedos, inseguridades y síntomas, que bloqueaban mis capacidades y mi potencial.

El profesorado de yoga me liberó.

Me ayudó a reconectar con el verdadero ser, pudiendo superar el dolor y el enojo, y sentir el amor más allá de la discapacidad que mi madre tuvo para expresarlo en mi crianza.

Este trabajo es mucho más que una monografía, es una forma de homenajear a mi principal maestra, quien me enseñó que no hay barreras y que el amor todo lo transforma.