



El ioga com a recurs per a  
persones amb càncer

# 1. Introducció

## 1.1. EducaYoga

EducaYoga neix amb la finalitat de combinar el ioga i l'educació social com a recurs integral per la millora del benestar físic, emocional i relacional tant de col·lectius amb situació de risc d'exclusió social com dels professionals que acompanyen aquests col·lectius.

És un projecte educatiu, innovador i pràctic que treballa de forma global amb la persona potenciant els seus recursos interns i facilitant la seva integració a la societat.

Avui en dia, moltes persones de la societat catalana s'estan beneficiant del ioga, trobant una millora en la qualitat de la seva vida. A EducaYoga tenim la voluntat d'extendre aquests beneficis al tercer sector.

Després de col·laborar en diferents projectes socioeducatius, hem constatat l'avantatge de comptar amb el marc de treball que ens aporta l'educació social i tenint en compte les especificitats del col·lectiu al que ens dirigim considerem que l'unió d'ambdues disciplines ens ofereix uns millors resultats.

## 1.2. EducaYoga i persones amb càncer

El càncer és probablement una de les malalties més temudes en el món modern, tot i que les malalties cardiovasculars encara són la primera causa de mort. La incidència del càncer continua augmentant, tot i que els índexs de supervivència han millorat. Hi ha moltes persones que estan patint la malaltia, i que a més a més no poden afrontar totes les despeses que la malaltia els hi proporciona.

Donar a conèixer el ioga a les persones amb càncer els pot aportar eines per a reduir l'estrés i controlar efectes secundaris durant la quimioteràpia i altres procediments mèdics com també en el període de recuperació. Encara que les persones tractades no tenen suficient força per fer les postures o asanes energètiques, el ioga que proposem és un tipus de ioga terapèutic, el qual s'adapta totalment a les seves necessitats. Sobretot treballant postures restauratives, exercicis de respiració i mindfulness, els quals poden ser profundament relaxants i reduir l'ansietat.

El projecte EducaYoga Càncer va dirigit a supervivents del càncer i té com a **objectiu principal millorar la qualitat de vida** a partir de la pràctica del ioga.

A més, ajudarà als usuaris a:

- Desenvolupar la consciència corporal alhora que es realitza un exercici físic.
- Millorar l'atenció i la concentració.
- Calmar i relaxar la ment per reduir els nivells d'ansietat, estrés i depressió.
- Augmentar la confiança en un mateix i l'autoestima
- Ajudar amb el dolor.
- Sentir-se més relaxats i amb més energia.
- Aprendre a liderar les emocions.

## 2. Planificació projecte

### 2.1. Destinataris

Com ja s'ha comentat el projecte està destinat a persones adultes amb càncer o en procés de recuperació.

Un màxim de 10 assistents.

Les places s'assignaran per ordre d'inscripció.

### 2.2. Definició activitats amb els usuaris

A continuació fem una descripció de la metodologia de treball que s'aplicarà en cadascuna de les classes/sessions i indiquem la durada que tindran:

- **Benestar físic: pràctica d'asanes o postures**

Treballarem amb el ioga restauratiu, el qual consisteix en mantenir-se en un estat de relaxació físic i mental i a la vegada estar en plena consciència. Aquest tipus de ioga promou la pau interna, ajuda quan es tenen problemes d'estrés, dolor i promou el positivisme. A través d'exercicis suaus, anirem treballant les diferents parts del cos. Molta de la pràctica es realitza assentats en una cadira o a amb la màrfega, utilitzant material com mantes, blocs per a facilitar la pràctica a tothom.

- **Benestar emocional: tècniques de respiració i psicologia positiva**

Treballarem la part emocional a través de la pràctica de la respiració. Els exercicis de respiració augmenten la capacitat de les cèl·lules per a portar oxigen a la sang i els teixits com també ajuden el cos a depurar-se de moltes toxines acumulades, això fa que ens aportí més energia i vitalitat.

També treballarem exercicis de grups o per parelles que ens ajudaran a treballar la nostre part més compassiva, més bondadosa cap a l'alteritat, i això ens ajudarà a obrir-nos en l'espai emocional.

El càncer inevitablement ens fa sentir por i preocupar-nos per la mort, per els que tinguin voluntat, l'espiritualitat és un element important del ioga com a medicina.

### **Benestar mental: exercicis de concentració i/o relaxació**

Varis estudis de la reducció de l'estrés, demostren que la pràctica de la meditació conscient pot millorar l'humor, la fatiga i la sensació d'estrés en persones que pateixen càncer. A més a més s'ha demostrat que la relaxació guiada aporta canvis potencialment beneficiosos en el sistema immunològic. Mitjançant diferents exercicis, treballarem la consciència plena, com també la relaxació, aquest fet podrà aportar beneficis en el dia a dia dels usuaris.

## **2.3. Avaluacions dels resultats**

Per poder garantir el compliment dels objectius i plasmar el projecte, l'equip d'EducaYoga realitzarà avaluacions en cada fase del projecte.

Així doncs, proposem les següents sessions de treball i avaluacions:

### **- Avaluació inicial**

Es farà una avaluació inicial. Per a portar-la a terme es realitzaran uns qüestionaris en els usuaris, per tal d'avaluar l'estat inicial del qual es parteix i es crearà un informe amb els resultats obtinguts.

### **- Avaluació formativa**

A mitjans del projecte es realitzarà una avaluació formativa a través de qüestionaris que els usuaris ompliran i serviran d'indicadors de l'evolució real del projecte.

### **- Reunió finalització del projecte i avaluació final**

Es farà una reunió final on es realitzarà una posada en comú dels resultats del projecte.

A partir d'aquesta posada en comú i dels resultats obtinguts dels qüestionaris finals en el que es valorarà el grau de satisfacció dels usuaris, com també dels professionals implicats en el projecte, EducaYoga elaborarà i presentarà un informe final.

## 2.4. Durada i fases del projecte

A continuació resumim cada fase:

- **Fase 1:**

- Avaluació inicial i creació d'informe: 3 hores

- **Fase 2:**

Implementació de les activitats durant 3 mesos Les sessions es desenvoluparan de la següent manera:

- Cada setmana es realitzarà 1h i 15 minuts d'activitats amb els usuaris, amb un total de 12 sessions. Aquestes sessions es repartiran tal i com indiquen a continuació:
  - Pràctica d'asanes o postures: 45 minuts
  - Exercicis d'educació emocional i tècniques de respiració: 15 minuts
  - Exercicis de concentració i/o relaxació: 15 minuts

- **Fase 3:**

- Avaluació final i creació d'informe: 3 hores

## 2.4.1. Calendari / cronograma

A continuació mostrem el cronograma del projecte:

	FASES	MES 1	MES 2	MES 3
Fase1	Avaluació inicial i creació d'informe	■		
Fase2	Implementació activitats amb els usuaris	■	■	■
Fase3	Avaluació final i creació d'informe			■

## 2.5. Equip de treball

EducaYoga està format per un equip multidisciplinar amb una elevada d'experiència en l'ensenyament del ioga i la gestió de projectes socioeducatius.

Adicionalment al projecte EducaYoga, aquest equip és fundador i responsable de l'Associació pel desenvolupament i la difusió de ioga i altres tècniques d'autoconeixement (ADDIATA) i del blog de ioga Aprendre Yoga ([www.aprenderyoga.com](http://www.aprenderyoga.com)). També col·laboren amb associacions de col·lectius en risc d'exclusió social com ara ONCOVIDA, la Creu Roja i en projectes liderats per altres persones, com ara oferint ioga a persones a les presons.

### - **Sònia París Romeu**

- Educadora Social (UOC)
- Professora titulada de ioga Integral, 1000 hores. (Mahashakti Escuela de Yoga Integral)
- Professora de ioga per nens/es inspirat en la Pedagogia Waldorf, 50 hores. Escola Omshanti
- Jornadas de relaxació i meditació a l'Escola. ICE Universitat de Barcelona

### - **Oriol Vallverdú Alcobé**

- Llicenciat en Administració i Direcció d'Empreses i MBA (ESADE)

- Màster en Màrqueting online (UAB)
- Professor titulat d'Asthanga Vinyasa Ioga, 200 hores (Spirit Sadhana School of Yoga)
- Formació en ioga Iyengar, 70 hores (Omkaranda Ganga Sadan Patanjala Yoga Kendra)

## 2.6. Recursos necessaris

### 2.6.1. Material

#### - Màrfegues

El material que es necessitarà per realitzar el projecte són màrfegues (esterilles de ioga) d'un tamany mínim de 60 x 160. Les quals ens farem càrrec nosaltres mateixos, aportant el material que disposem.

#### - Mantes de Ioga

És un suport que tant pot ajudar per a la realització de postures, com per a treballar diferents parts del cos i poder aprofunditzar en elles. També ens hem fem càrrec nosaltres.

#### - Equip de música

Adicionalment també disposem d'un equip de música que es pot connectar amb un mp3 o a un portàtil, per tal de posar música en les activitats que es necessitin.

### 2.6.2. Espai

Cada alumne necessita un mínim 2m<sup>2</sup>. Per uns 15 usuaris es necessitarà una sala d'aproximadament uns 35 m<sup>2</sup>. Nosaltres disposem d'un espai per poder exercir el projecte encara que també es pot valorar la possibilitat d'anar alguna sala d'algun centre cívic o gimnàs aprop de la institució.



### **3. Subvenció sol·licitada**

Aquest projecte té un total de 24 hores de treball i el valorem per 500€.

El diferent material com també l'espai necessari pel desenvolupament del projecte se'n fa càrrec EducaYoga.