



# YOGA PARA EL CAMBIO

DEL 17 AL 25 DE JUNIO,  
APÚNTATE A ESTA  
ACCIÓN SOLIDARIA



 Carlos Losa

**YOGA Y COOPERACIÓN SE UNEN PARA CELEBRAR  
EL DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA**

ORGANIZA:



Semilla para el Cambio

COLABORA:



Estimado amigo/a:

Se acerca la **celebración del Día Internacional del Yoga** y desde la ONG Semilla para el Cambio nos ponemos en contacto contigo para **invitarte a participar en la iniciativa Yoga para el Cambio**.

Se trata de un evento nacional, que estamos organizando con la **colaboración de YogaenRed**, para aprovechar esta significativa fecha y **unir entre todos yoga y cooperación**, España e India.

India es el país de origen del yoga, pero también es uno de los países que acumula un mayor índice de pobreza general y de pobreza infantil en particular. Por eso queremos **usar la práctica milenaria del yoga para promover la justicia, la igualdad y ayudar a niñas, niños y mujeres desfavorecidas** de los slums de Varanasi a tener más oportunidades de futuro.

**Tu centro puede ser parte de esta historia de cooperación y solidaridad.** Del 17 al 25 de junio te proponemos que realices una actividad de yoga, meditación, o cualquier otra disciplina basada en sus técnicas, a favor de la infancia y la mujer en India.

Te invitamos a formar parte de una acción conjunta en la que profesores y practicantes de yoga u otras disciplinas de desarrollo personal se unan en un **movimiento “para el cambio”**.

Tanto tú como tus alumnos/as recibiréis como recuerdo conmemorativo de este acto solidario una **mala de rudraksha directamente traída de la ciudad santa de Varanasi**, a orillas del Ganges.

Te explicamos todo con más detalle en este dossier.





## SHIVA: EL PRIMER YOGUI

De acuerdo con la tradición yóguica, **hace 15.000 años Shiva alcanzó la iluminación** y se abandonó en una ferviente y continua danza sobre el Himalaya. La gente se dio cuenta de que estaba experimentando algo que nadie había conocido antes y fueron muchos los que se quedaron para saber qué era aquello... pero Shiva era ajeno a su presencia y todos abandonaron excepto siete.

### SEGÚN LA MITOLOGÍA HINDÚ, SHIVA ES EL “ADIYOGUI” O “EL PRIMER YOGUI”. ÉL PLANTÓ ESTA SEMILLA EN LA MENTE HUMANA

Eran **los siete Saptarishis**, a cada uno de los cuales Shiva transmitió **las siete formas básicas del yoga**. Ellos fueron los encargados de viajar por el mundo para llevar el conocimiento del yoga a todas partes. Estos siete Saptarishis se convirtieron en los labios de Shiva.

Para los seguidores del Yoga, **Shiva es el gran guía de la meditación** que enseña a observar, a contemplar y no reaccionar, proporcionando una visión cósmica de nuestras vidas y de nuestras emociones.



## INDIA: EL LUGAR DE ORIGEN



En los años 20 del siglo pasado se encontró en **Mohenjo Daro (Valle del Indu), en India, un sello tallado en piedra**, datado sobre el año 1.600 B.C que se piensa que representa a Shiva en posición yóguica. Se trata del vestigio de **una desaparecida civilización** que pobló el valle del Indu y que se cree **fue la creadora del yoga**.

Además, la evolución de esta disciplina está íntimamente vinculada a **la propia evolución de la civilización india**, que es la más antigua del mundo que todavía perdura.

### LA CIVILIZACIÓN INDIA, LAS MÁS ANTIGUA DEL MUNDO QUE PERDURA, NOS HA LEGADO ESTA DISCIPLINA FILOSÓFICA Y ESPIRITUAL

Esta civilización nos ha legado **uno de los caminos más genuinos de experimentación filosófica y espiritual** en la exploración de los misterios de la mente, tan válido hoy en día como lo fue hace miles de años.... Como practicante de yoga, eres parte de una corriente de tradición que **te hace descendiente de una civilización milenaria**.



## VARANASI: LA CIUDAD DE SHIVA

Varanasi (también conocida con el nombre de Benarés), es una de las ciudades más antiguas del mundo. Originalmente su nombre era Kashi, que significa "la luminosa", "**la ciudad de la luz**".

Pero **Varanasi es, ante todo, la ciudad de Shiva**. Aquí está uno de los doce *Jyotirlingas* - el *Kashi Vishvanath*- que es el templo más importante de toda la India para la adoración al dios Shiva.

### A LAS ORILLAS DEL GANGES SE LEVANTA VARANASI, UNA CIUDAD SANTA PARA EL HINDUISMO Y UN LUGAR MUY LIGADO AL YOGA

**El yoga forma parte del día a día del Varanasi**. Ha sido cuna y morada de famosos maestros y gurús, como Lahiri Mahasaya, conocido como Yogavatar o "Encarnación del yoga". Desde el amanecer hasta el anochecer, es habitual toparse con yoguis y yoguinis en la posición del loto a las orillas del Ganges.

También son muchos los colegios en Varanasi que integran el yoga en el aula, como un método de relajación para los alumnos, y muchas las personas que acuden cada año a la ciudad para realizar un retiro.





## SEMILLA PARA EL CAMBIO: LA COOPERACIÓN

Semilla para el Cambio es una ONG española que trabaja en Varanasi desde 2009 con familias desfavorecidas de los slums y los ghats, que viven inmersas en una espiral de pobreza que pasa de padres a hijos. Actualmente trabaja en cuatro áreas:



**EDUCACIÓN:** En Varanasi, más de 100.000 niños/as carecen de medios para ser escolarizados y casi la mitad de ellos trabajan.

Para frenar la espiral de pobreza y prevenir el trabajo infantil, Semilla para el Cambio escolariza a más de 200 niños y niñas desfavorecidos, ofreciéndoles una educación de calidad en hindi e inglés.

**NUTRICIÓN:** El 46% de los niños y niñas de India padecen desnutrición, con secuelas muy serias para su salud y desarrollo. El Programa de Nutrición de Semilla proporciona un desayuno y almuerzo diarios a todos los niños y niñas del programa educativo. Igualmente, se hace un seguimiento de su talla y peso y se les ofrecen suplementos alimenticios y nutricionales.



**SALUD:** En la India, el acceso a la sanidad es prohibitivo para familias como las de los slums, que viven por debajo del umbral de pobreza. Semilla cuenta con un dispensario médico en el que se pasa consulta, se proporcionan medicamentos, se realizan campañas de vacunación y revisiones dentales.

Paralelamente, ha formado a un grupo de mujeres de los slums como promotoras de salud para promover hábitos saludables e higiénicos, así como control de natalidad y embarazos.

**SEMILLA PARA EL CAMBIO ES UNA ONG QUE LUCHA CONTRA LA POBREZA EN INDIA, PROMOVRIENDO LA IGUALDAD DE OPORTUNIDADES PARA LA INFANCIA MÁS DESFAVORECIDA Y LA MUJER.**

**EMPODERAMIENTO DE LA MUJER:** En India la mujer está relegada a un segundo plano social y económicamente, a pesar de ser la responsable del cuidado de la familia. Desde que nacen están sometidas a las decisiones de su padre hasta que se casan, cuando pasan a depender de su marido y la familia de éste.

Desde 2011 Semilla trabaja con las mujeres de los *slums* para potenciar su independencia y su influencia dentro de la familia y la comunidad. Cuenta con proyectos de alfabetización y formación laboral, así como con dos talleres productivos de artesanía y pintado de pañuelos de seda, con los que se les ofrecen opciones de empleo y autoempleo.





## SÉ PARTÍCIPE DEL CAMBIO

Shiva, India, Varanasi, Semilla para el Cambio, el yoga y tú.

El evento “Yoga para el Cambio”, organizado por Semilla para el Cambio con la colaboración de Yoga en Red, quiere involucrarte en la historia que te acabamos de narrar. Vincular a Shiva, India, Varanasi y las familias desfavorecidas de India con los y las practicantes de yoga como tú, para **hacer del Día Internacional del Yoga una fecha para la cooperación y la solidaridad.**

**Te invitamos a que como Centro, Escuela, profesor o practicante de yoga o meditación, entres a formar parte de esta acción “para el cambio”.**

Se trata de una acción colectiva para celebrar el Día Internacional del Yoga vinculando esta disciplina de desarrollo personal con la cooperación. Una oportunidad para apoyar a las familias desfavorecidas de los slums y los ghats de Varanasi , contribuyendo a cambiar su futuro y a favorecer la igualdad de oportunidades.

**FORMA PARTE DE UNA ACCIÓN COLECTIVA PARA CONMEMORAR EL DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA UNIENDO YOGA Y SOLIDARIDAD**





## ¿CÓMO PUEDES COLABORAR?

Te proponemos que organices un acto solidario en tu Centro o Escuela de Yoga y apoyes el trabajo que **Semilla para el Cambio** está realizando a favor de las comunidades más desfavorecidas en Varanasi.

### ORGANIZA UNA CLASE, CHARLA O ACTIVIDAD SOLIDARIA RELACIONADA CON EL YOGA U OTRA DISCIPLINA DE DESARROLLO PERSONAL

**Organiza una clase de yoga, una sesión de meditación, una charla o coloquio o cualquier otra actividad relacionada.** De esta manera estarás apoyando la labor de Semilla en Varanasi a nivel de difusión y sensibilización.

Además, para captar fondos para los proyectos de Semilla en India se ha fijado una **aportación por participante de 12 euros**. Se trata de una **donación que se destinará íntegramente a financiar el trabajo de la ONG** sobre el terreno. Y a cambio de tu participación solidaria y la de tus alumnos/as, cada uno de vosotros **recibiréis una mala de semillas de rudraksha traída de Varanasi**.

Las **semillas de Rudraksha** han sido usadas por místicos y yoguis desde tiempo inmemorial. Sus propiedades electromagnéticas naturales potencian la concentración. Cuando son usadas como rosarios (malas) o dijes reducen el estrés, regulan el ritmo cardíaco y la circulación sanguínea.

También se dice que tienen vibraciones energéticas positivas, que protegen y aíslan de la negatividad a quien las utiliza generando paz y alivio de las tensiones internas.



## ¿CUÁNDO?

En la **semana del 17 al 25 de junio**, el día y en el horario que tú decidas. Puedes hacer sólo una actividad o varias.

## ¿DE QUÉ MANERA SE TRADUCE TU APOYO?

Todos **los fondos recaudados con la celebración de “Yoga para el Cambio” se destinarán íntegramente a los proyectos de Semilla para el Cambio** en Varanasi.

Con tu ayuda, podremos seguir mejorando los servicios que ofrecemos a las comunidades de los slums y los ghats en educación, nutrición, salud y empoderamiento de la mujer.

### LA RECAUDACIÓN SE INVERTIRÁ EN LA EDUCACIÓN, NUTRICIÓN, SALUD Y EMPODERAMIENTO DE LA INFANCIA Y LA MUJER EN INDIA

Tu colaboración servirá para seguir ampliando el número de beneficiarios de **los programas** y contribuir así al cambio social en India.

Por el importe recaudado en tu centro, recibirás un **certificado de donaciones** con el que desgravar tu aportación en el IRPF.





## ¿CÓMO PROGRAMAR TU PARTICIPACIÓN?

### APÚNTATE

Si has decidido participar en la iniciativa como centro, escuela o profesor/a de yoga, **in-fórmanos antes del 1 de junio de 2017** en el correo **yogaparaelcambio@gmail.com**

Envíanos tus datos y los de tu centro, el tipo de evento que vas a realizar y el día y la hora en el que tendrá lugar.

### DIFUNDE

Una vez recibamos esta información, **te mandaremos por email un cartel** para que puedas imprimirlo y promocionar el evento entre las/os interesadas/os.

También te mandaremos un correo tipo para que, si quieres, puedes enviar un mailing a todos tus contactos con la información y significado del evento.

Desde nuestra web y redes sociales, así como en las comunicaciones que se hagan a prensa en tu zona, **daremos difusión a la actividad y participación de tu centro** para promover la participación y asistencia.

### CONFIRMA EL N° DE PARTICIPANTES

Cuando sepas cuántas personas van a participar en tu actividad, y **antes del 8 de junio, haz el pedido de malas de rudraksha** a través de este enlace:

[www.regalossolidarios.org.es/otros-regalos/90-yoga-para-el-cambio.html](http://www.regalossolidarios.org.es/otros-regalos/90-yoga-para-el-cambio.html)

La **aportación por persona para participar en el evento y recibir la mala de rudraksha se ha fijado en 12 euros**. Para recibir las malas hay que hacer el pago correspondiente al total de los participantes previamente a su envío. Puedes hacerlo a través de la nuestra web y pagar con tarjeta, transferencia o paypal\*.

Como organizador de la actividad, tú recibirás una mala de regalo, además de las que hayas pedido para tus alumnos/as.

### RECIBE TU CERTIFICADO

Al final del ejercicio 2017 recibirás un certificado de donaciones para el IRPF / Sociedades correspondiente a tu colaboración, que te puede desgravar hasta un 75% de la cuantía, de acuerdo con la actual ley fiscal de mecenazgo

## YOGA 0

Si no vas a realizar ninguna actividad en tu centro, o no puedes participar en ninguna de las acciones que se celebren en tu ciudad, pero igualmente **quieres colaborar realizando una aportación**, puedes hacerlo a través de la opción de “Yoga 0”.

**SI NO PUEDES ORGANIZAR O PARTICIPAR EN UNA ACTIVIDAD, TIENES LA OPCIÓN DE COLABORAR IGUALMENTE CON “YOGA PARA EL CAMBIO”**

Con esta opción, estarás apoyando el trabajo de Semilla para el Cambio en India y **recibirás igualmente la mala de semillas de rudraksha**. Para participar en “Yoga 0” puedes acceder directamente a través de este enlace:  
[www.regalossolidarios.org.es/otros-regalos/91-yoga-0.html](http://www.regalossolidarios.org.es/otros-regalos/91-yoga-0.html)

**Donación:** 12 euros/persona (cada persona recibirá una mala de rudraksha)

**Pedido mínimo de 2 unidades**

\*Los gastos de envío de las malas corren a cuenta de Semilla para el Cambio







## CONTACTO E INFORMACIÓN

.....

**Manuel Blanco Aisa**

Coordinador de Voluntariado de Semilla para el Cambio

639 648 880

[yogaparaelcambio@gmail.com](mailto:yogaparaelcambio@gmail.com)

[www.semillaparaelcambio.org/colabora/yogaparaelcambio](http://www.semillaparaelcambio.org/colabora/yogaparaelcambio)

[www.facebook.com/semillaparaelcambio/](https://www.facebook.com/semillaparaelcambio/)

[https://twitter.com/semilla\\_cambio](https://twitter.com/semilla_cambio)



Semilla<sub>para</sub> el Cambio