

# YOGAROUND SALONICCO

## PROGETTO YOGA COI RIFUGIATI NEI CAMPI PROFUGHI DI KARAMANLIS E FRAKABOR



Sappiamo distinguere tra un immigrato, un rifugiato, un profugo, uno sfollato, un richiedente asilo ed un migrante? Abbiamo capito che storia c'è dietro ogni persona che con ogni mezzo disponibile cerca di lasciarsi alle spalle la guerra, la miseria e la disperazione? Quando ci chiediamo quanti migranti sono arrivati nel 2016 in Europa o in Italia, probabilmente tralasciamo di pensare a quanti non sono riusciti ad arrivare.

Anni fa parlavamo di Tunisia e rivoluzione dei gelsomini; pensavamo fosse l'inizio di qualcosa di grande che avrebbe cambiato il mondo, soprattutto quello dei giovani. Volevamo essere tutti testimoni e portavoce nuovi esempi di rivolta, resistenza, movimenti di liberazione. Ci sentivamo tutti in piazza Mohamed Ali, a Tunisi, mentre veniva destituito e indotto a fuggire il presidente tiranno e, sulle ali della Primavera Araba, sognavamo attraverso i social network di giovani che si opponevano ai regimi, alle ortodossie religiose e alle violazioni dei diritti umani.

Entro un anno le insurrezioni si estesero in Egitto (la guerra contro i militanti islamici è ancora in corso), Libia (guerra civile in corso), Siria (guerra civile ancora in corso), Yemen, Algeria, Iraq, Bahrein, Giordania, Gibuti, Mauritania (continui disordini e rappresaglie in corso), Arabia Saudita, Oman, Sudan (guerra con le popolazioni del Darfur dal 2003 e continui scontri con ribelli), Somalia, Marocco e Kuwait. Guerre civili, proteste, ribaltamenti politici, allontanamento o morte dei capi di stato. Anche dalla Striscia di Gaza arrivarono barlumi di rivolte col movimento studentesco 15 marzo, velocemente e violentemente represso e messo a tacere. Lo stesso 15 marzo 2011 scoppiava in Siria quella che nessuno sapeva sarebbe stata una mini guerra mondiale. I risultati peggiori di questa guerra li leggiamo ogni giorno sui quotidiani e sui blog e sono a carico dei civili, adulti e bambini che, mentre i potenti giocano a scacchi sulla terra del petrolio, perdono tutto, figli, famiglia, casa, presente, futuro, spesso anche la vita.



Dal 2014 la guerra in Ucraina è costata l'esodo a quasi un milione di rifugiati, la guerra in Siria a 2,5 milioni, più 6,5 milioni di sfollati che sono ancora dentro i confini nazionali. Nel mondo ci sono al momento 67 stati coinvolti in guerre e quasi 60 milioni di individui forzati a migrare e la maggior parte di questi si trova in Turchia. Del totale solo 0,21% ha fatto ritorno a casa. Fra gennaio e Giugno 2016, dei migranti che hanno tentato la sorte attraverso il Mediterraneo, sulla rotta più letale del mondo, uno su

24 non ce l'ha fatta, 2734 deceduti, su 11.072 soccorsi e sbarcati. Il Mar Mediterraneo si conferma anche quest'anno il cimitero dei disperati in fuga da guerre e povertà dal sud e sud est del mondo

# YOGAROUND SALONICCO

## PROGETTO YOGA COI RIFUGIATI NEI CAMPI PROFUGHI DI KARAMANLIS E FRAKABOR

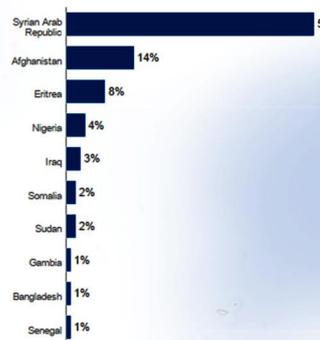


La commissione Europea ha reso noto che in Grecia ci sono 66.500 richiedenti asilo distribuiti in 31 centri di accoglienza temporanea, in condizioni di grave sovraffollamento, completa assenza di privacy, mancanza di riscaldamento e servizi igienici insufficienti. Di questi 27.500 sono minori.

Increasing numbers of refugees and migrants take their chances aboard unseaworthy boats and dinghies in a desperate bid to reach Europe. The vast majority of those attempting this dangerous crossing are in need of international protection, fleeing war, violence and persecution in their country of origin. Every year these movements continue to exact a devastating toll on human life.

### Top-10 nationalities of Mediterranean sea arrivals

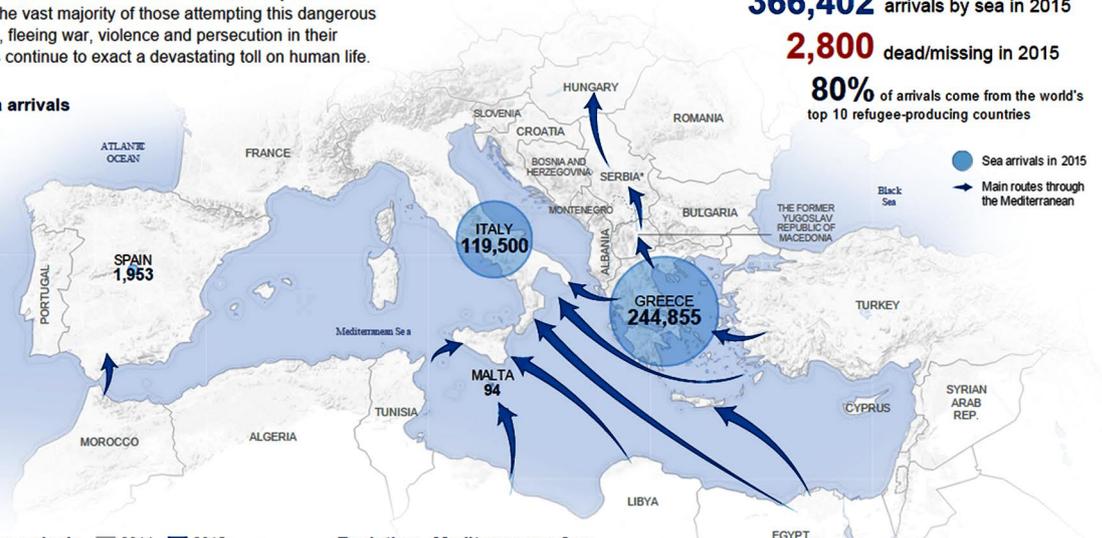
Top-10 nationalities represent 87% of the sea arrivals



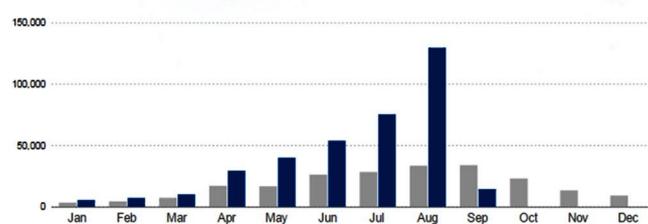
**366,402** arrivals by sea in 2015

**2,800** dead/missing in 2015

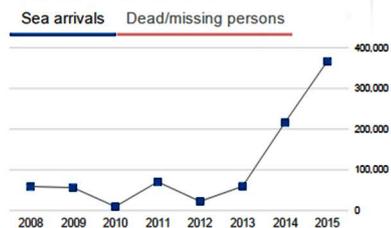
**80%** of arrivals come from the world's top 10 refugee-producing countries



### Comparison of monthly Mediterranean sea arrivals



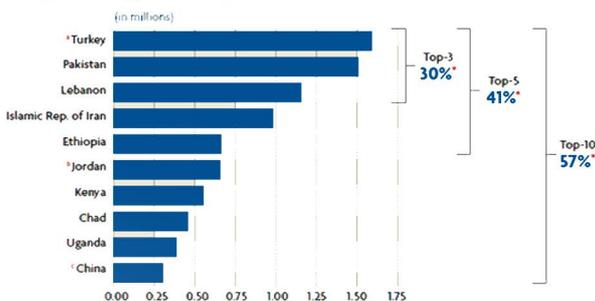
### Evolution - Mediterranean Sea



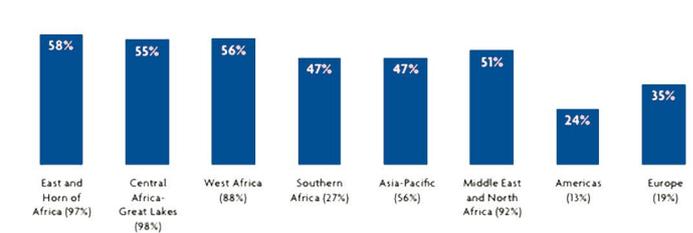
### Demographics



### Major refugee-hosting countries | end-2014



### Percentage of refugee children by region | end-2014



Figures in parenthesis indicate data coverage per region.

# YOGAROUND SALONICCO

PROGETTO YOGA COI RIFUGIATI  
NEI CAMPI PROFUGHI DI KARAMANLIS E FRAKABOR

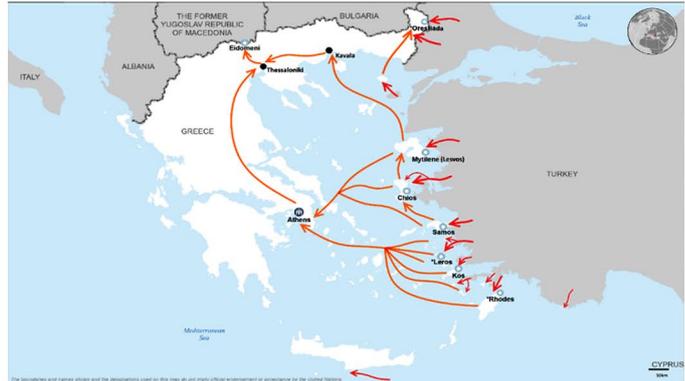


Greece data snapshot - 25 Sep 2016

[UNHCR Data Portal - Greece](#)



Total arrivals in Greece (Jan - 25 Sep 2016):	<b>166,347</b>
Total arrivals in Greece during Sep 2016:	<b>2,603</b>
Average daily arrivals during Sep 2016:	<b>104</b>
Average daily arrivals during Aug 2016:	<b>111</b>
Daily estimated departures from islands to Mainland:	<b>45</b>
Estimated departures from islands to Mainland during Sep 2016:	<b>1,394</b>

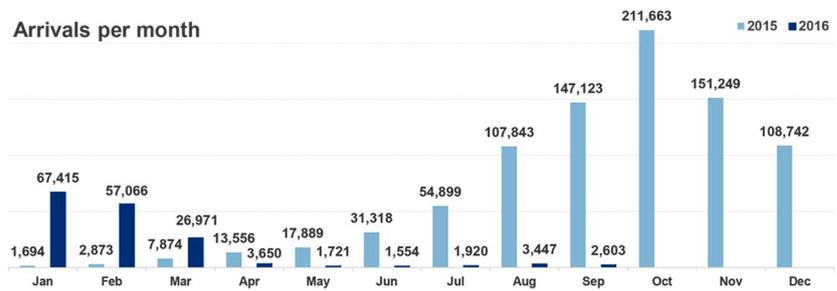


**Dead and missing**  
**272 dead - 152 missing (2015)**  
**142 dead - 51 missing (31 July 2016)**  
(Source: Hellenic Coast Guard, Greek territorial waters)

Estimated # of arrivals during the last seven days  
(Based on arrivals or registration figures as provided by authorities, arrows indicating higher or lower number based on the day before)

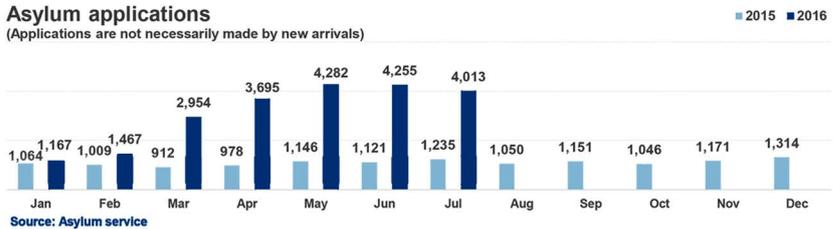
19-09-2016	▼	113
20-09-2016	▼	100
21-09-2016	▲	107
22-09-2016	▲	226
23-09-2016	▼	0
24-09-2016	▶	0
25-09-2016	▲	51

Arrivals per month



Asylum applications

(Applications are not necessarily made by new arrivals)

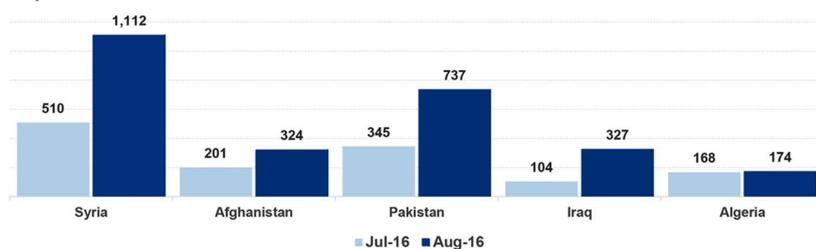


Relocation Procedures (up to 31st July)

Total Relocation Requests: **6,905**  
 Implemented Transfers (Departures): **2,735**

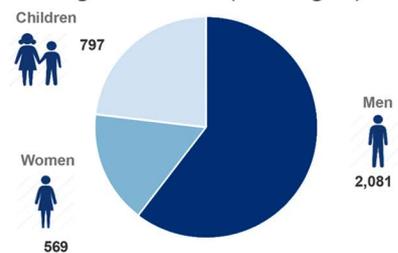
Source: Asylum service

Top nationalities of arrivals in Greece



Source: Hellenic Police. Partial data.

Age and Gender (1-31 August)



Source: Hellenic Police. Partial data.

# YOGAROUND SALONICCO

PROGETTO YOGA COI RIFUGIATI  
NEI CAMPI PROFUGHI DI KARAMANLIS E FRAKABOR



A livello psicologico, le persone che scappano dalla guerra e attraversano il rischiosissimo viaggio verso la prigione Europa, frequentemente soffrono di ansia, ricordi intrusivi, sogni spiacevoli e depressione. Oggi esistono moltissimi studi che dimostrano come l'impiego dello yoga, delle asana, del rafforzamento della concentrazione e della meditazione possano aiutare le persone a superare il loro trauma, a tenere la mente ferma sul qui e ora, mentre i ricordi si fanno aggressivi e gli stati d'animo rendono il quotidiano invivibile. Superare certi traumi è certamente difficile e richiede un lavoro molto articolato di professionisti in terapia psicologica, ma la pratica regolare, gentile e costante dello yoga può alleviare certe sofferenze e rinforzare la struttura della mente, migliorando la consapevolezza del se e

riportando il pensiero sul momento presente, che nel caso degli ospiti dei campi non è certo la vita dei sogni, ma sicuramente è vita e contiene delle opportunità. Uno degli aspetti tipici della quotidianità nei campi è la noia, dovuta al tempo che passa, dall'attesa di chissà quale futuro incerto e dalla mancanza di attività ricreative. Un passato terribile, un presente difficile ed un futuro inimmaginabile possono completamente scardinare ogni forma di sicurezza della mente umana.

Lo yoga, che non è una semplice attività fisica volta al solo benessere del corpo, attua attraverso la pratica dei cambiamenti degli stati d'animo grazie all'impiego di tecniche di respirazione. Sul piano scientifico sappiamo che la paura, così come lo stress e l'ansia abbassano i livelli di Acido-Gamma-Amminobutirrico (GABA) nel cervello provocando stati di depressione. La pratica delle asana, associata all'utilizzo della respirazione consapevole, invece, aumentano il livello del Gaba nel talamo con conseguente aumento dell'azione parasimpatica, miglioramento dell'umore e di tutti gli effetti che questo provoca all'interno dell'organismo.

Il progetto YoGaRound vuole portare all'interno dei campi di Karamanlis e Frakabor, vicino Salonico in Grecia, la pratica di vinyasa yoga per adulti e bambini, l'Hatha Yoga, lo Yoga Nidra - tecnica di pratyahara studiata da Satyananda - e tecniche di meditazione dallo Yoga e dalla metodologia e dall'esperienza dei ricercatori del filo d'oro della My Life Design Foundation, provando a superare le barriere linguistiche e culturali direttamente sul tappetino, attraverso sorrisi ed empatia, con l'intento di creare momenti di svago, rilassamento mentale e di crescita personale reciproca, lasciando un piccolo seme che possa germogliare e crescere anche nel periodo che segue la fine del progetto.

# YOGAROUND SALONICCO

PROGETTO YOGA COI RIFUGIATI  
NEI CAMPI PROFUGHI DI KARAMANLIS E FRAKABOR



# YOGAROUND SALONICCO

PROGETTO YOGA COI RIFUGIATI  
NEI CAMPI PROFUGHI DI KARAMANLIS E FRAKABOR



Nel marzo 2016 operatrici del progetto Yogaround hanno creato, assieme al Centro italiano di scambio culturale Vik situato a Gaza City, un progetto chiamato YoGaza, volto a portare lo Yoga e le arti circense aeree all'interno della Striscia di Gaza. I risultati della prima esperienza sono stati molto soddisfacenti. Durante le continue classi, oltre a porre le basi per lo studio dello Yoga, siamo riuscite ad intessere delle profonde relazioni umane, a creare momenti ricreativi, ad avvicinarci alle vicende umane delle persone che nella Striscia ci vivono senza possibilità di scelta.



Gaza è quel piccolo lembo di terra che si trova fra Egitto e Israele, bagnata dal mare mediterraneo, dove vivono sotto assedio dell'esercito militare israeliano quasi 2 milioni di palestinesi.

A Gaza, le guerre, i raid aerei, le invasioni militari, i soprusi verso la popolazione, sono fattori che incidono con la quotidianità dei suoi abitanti e, dopo le ultime due più recenti operazioni effettuate dall'esercito occupante di Israele (piombo fuso e margine protettivo), gran parte della Striscia era distrutta, frantumata, bombardata, un vero e proprio colabrodo.

Il sistema fognario e la centrale elettrica sono stati distrutti, 90.000 abitazioni polverizzate.

I confini di questa terra sono come una prigione, un muro sorvegliato dall'esercito lungo tutto il perimetro e due frontiere severamente chiuse: Erez a nord confinante con Israele e Rafah a sud confinante con l'Egitto. Solo giornalisti, cooperanti o operatori umanitari possono, con non pochi sforzi, varcare quei confini, ma studenti e giovani con meno di 30 anni sono considerati pericolosi come possibili terroristi e gli anziani no riescono ad ottenere l'accesso ai paesi confinanti nemmeno per ragioni mediche.

Resistere a Gaza non è solo un atto politico o filosofico, è l'unico modo di vivere. Resistere è andare a scuola nonostante vi siano più macerie che libri, è coltivare i campi sulla buffer-zone mentre ti sparano addosso, producendo raccolti che molto probabilmente verranno distrutti e bruciati durante le esercitazioni dell'esercito militare israeliano.



# YOGAROUND SALONICCO

PROGETTO YOGA COI RIFUGIATI  
NEI CAMPI PROFUGHI DI KARAMANLIS E FRAKABOR



Resistere a Gaza è uscire in mare per pescare, perché se superi le 3 miglia dalla costa vieni abbordato da grandi navi della marina militare israeliana e nel migliore dei casi, se non perdi la vita, ti sequestrano o distruggono la barca e ti arrestano. In tutto questo scenario, che non è un'emergenza, ma che è la vita di tutti i giorni, c'è anche l'esigenza di essere persone normali, di essere giovani o vecchi, di divertirsi, studiare, imparare, fare sport e crearsi delle opportunità per conoscere il mondo e crearsi un futuro.

# YOGAROUND SALONICCO

PROGETTO YOGA COI RIFUGIATI  
NEI CAMPI PROFUGHI DI KARAMANLIS E FRAKABOR



## BUDGET PLAN PER 2 PERSONE DAL 20 DICEMBRE 2016 AL 9 GENNAIO 2017 (20 gg)

25 euro al giorno a testa per dormire negli spazi forniti dalla swiss red cross, che opera nel campo, e per tutti i trasporti giornalieri fra il dormitorio ed entrambe i campi (1000 euro)

15 euro al giorno a testa per mangiare (600 euro)

135 euro il volo per entrambe andata e ritorno

70 euro per entrambe per raggiungere l'aeroporto

**TOTALE 1805 EURO**