



HIPPOCAMPUS

Promoting Mental Health and Wellbeing
among Young People through Yoga

RESUMEN DEL PROGRAMA

Versión corta

CHARLOTTA MARTINUS

TEEN YOGA FOUNDATION

Noviembre 2019

IMPULSO AL PROYECTO HIPPOCAMPUS

El Proyecto HIPPOCAMPUS fue diseñado para apoyar a los jóvenes en su bienestar, con especial atención a los jóvenes desfavorecidos de toda Europa. A través de un programa de 8 semanas, introducimos a los jóvenes en el concepto de autocuidado activo en el futuro.

El programa se llama HIPPOCAMPUS, ya que es la parte del cerebro que crece durante el yoga según la investigación neurocientífica y es la parte del cerebro que está conectada con el aprendizaje y la memoria.

Este documento es sólo un resumen del programa y NO ESTÁ DISEÑADO PARA OFRECER UN MANUAL COMPLETO PARA LOS PROFESORES. Por favor, consulte <https://hippocampusproject.eu> para obtener el manual completo y únase al curso <http://teenyogafoundation.com> para recibir formación a la entrega.

DESARROLLO

El programa se impartió en 5 países en varios contextos y se ajustó de acuerdo con la retroalimentación de estos diferentes contextos: Una escuela en España, Refugiados en Italia, Jóvenes fuera de la escuela en Bélgica, Solicitantes de asilo en Noruega y una escuela en el Reino Unido con una alta cuota de desventajas. Algunos contextos exigían un programa de 8 días en lugar de un programa de 8 semanas, aunque consideramos que esto no es lo óptimo. Otros subrayaron la importancia de un mayor apoyo a los profesores, que fue implementado.



EL PROGRAMA

El programa consiste en

1. Un curso de formación en línea de 5 días cara a cara o de 5 semanas (<http://www.teenyogafoundation.com>)
2. Un manual completo
3. Recursos para profesores y estudiantes
4. Un programa para enseñar a los maestros de escuela o a los trabajadores juveniles
5. Un programa para enseñar a los jóvenes. (<https://hippocampusproject.eu>)
6. Una aplicación de seguimiento. (Aplicación Yuva Yoga <https://yuvayoga.org>)

El personal (maestros o trabajadores juveniles) reciben una hora de yoga cada semana para encarnar la práctica por sí mismos y también se les enseñan algunas prácticas sencillas para enseñar a los jóvenes.

En términos sencillos, el programa es así:

Primera semana

Los fundamentos del yoga, lo que es y lo que no es (rompiendo el mito).

Saludo al sol como forma de calentamiento. También formas de relajarse, como las piernas en la pared. También la introducción de la idea de una exploración del cuerpo. También enseñamos cómo la mente y el cuerpo están conectados y cómo empezar a notar esta conexión. Enseñamos cómo funciona exactamente la relajación en el cuerpo a nivel fisiológico. Les enseñamos cómo compartir un simple estiramiento en la silla con los estudiantes, apuntando al cuello, los hombros y la columna vertebral.

Segunda semana

Esta semana se trata de introducir la idea de desestresarse por medio de la respiración y el movimiento.

Introducimos prácticas tales como la respiración del vientre, la torsión y la postura en silla, entre otras. Les enseñamos a compartir la respiración del vientre y la liberación de la tensión con los estudiantes.





Tercera semana

Esta semana el enfoque es sobre el enfoque. Introducimos las posturas de equilibrio y tal vez hasta la posición de los hombros si se siente bien hacerlo, también la respiración cuadrada entre otras, que compartimos con los estudiantes.

Cuarta semana

Despejando la mente, usando la respiración brahmari y también introduciendo el yoga nidra si el grupo se siente preparado para ello. Los estudiantes aprenden a inclinarse y girar hacia adelante en la silla.

Quinta semana

La compasión es el enfoque de esta semana. Presentamos la meditación de metta. También se les introduce el auto masaje como una forma de aliviar, pueden compartir estos dos con los estudiantes.

Sexta semana

La alegría es el foco y el objetivo de esta semana. Introducimos el juego y la imaginación en esta clase. Aprenden a compartir algunas técnicas de enfoque y base con los estudiantes.

Séptima semana

Aprendemos sobre el registro y empezamos a capacitar a los maestros para que averigüen cuáles son sus necesidades específicas en un momento dado y cómo abordar esas necesidades. Utilizamos el método de etiquetado de mindfulness para comenzar este viaje. Después comparten estas habilidades con los estudiantes.

Octava semana

Esta semana el enfoque es en cómo liberar la tensión, ya sea física o de otro tipo. También presentamos el aliento de los Leones para que lo compartan con los estudiantes.



Novena semana

Aquí los maestros practican la enseñanza y la capacitación de los estudiantes para que se enseñen entre ellos también.

PROGRAMA DE ESTUDIANTES

Primera semana

Nutrición - esbozamos lo que el yoga está rompiendo cualquier mito, así como la introducción de los fundamentos de la asana y la respiración.

Segunda semana

Construir el enfoque - aquí introducimos la respiración cuadrada a los estudiantes y la noción de enfoque. Particularmente cómo podemos afectar nuestra capacidad de atención con nuestros movimientos y la respiración.

Tercera semana

Construyendo la confianza - cómo hacemos crecer la confianza y cómo se siente. Confianza en asana y confianza en la relajación.

Cuarta semana

Compasión por mí y por los demás. Comprobación de mi cuerpo y de cómo se siente, Introducción a la relajación.

Quinta semana

Meditación Metta - Respiración - respiración ujjayi. Posturas de pareja.

Semana seis

Alegría - buscando la alegría a través de la creatividad, la diversión, la alegría, las posturas de pareja y las posturas de pináculo.



Semana siete

¿Cómo desarrollamos un autocuidado radical?

Buscando la adaptación de las posturas para adecuar el estado de ánimo y el temperamento, usando las tarjetas de estado de ánimo para asegurarnos de que nos volvemos más adeptos al impacto que el yoga tiene en la mente.

Semana ocho

Aquí los estudiantes empiezan a enseñarse mutuamente piezas vitales de la práctica del yoga que les ayudarán a seguir adelante.

CONCLUSIÓN

QUIEN DESEE IMPLEMENTAR ESTE PROGRAMA DEBE PONERSE EN CONTACTO CON EL CONSORCIO DE HIPPOCAMPUS PARA INSCRIBIRSE EN UN CURSO PARA IMPARTIRLO CORRECTAMENTE Y EVITAR EFECTOS ADVERSOS. ESTO NO ES UN MANUAL Y NO CONSTITUYE UN CURSO DE FORMACIÓN, SINO QUE ES UN RESUMEN DE LOS RESULTADOS DEL PROYECTO.

La intención es que este programa siga evolucionando y desarrollándose con la ayuda de todos los que participan y forma un proyecto de colaboración que se mueve en varias culturas y épocas y edades.

Gracias por su lectura.

