



HIPPOCAMPUS

Promoting Mental Health and Wellbeing
among Young People through Yoga

PROGRAMMA SOMMARIO

Versione breve

CHARLOTTA MARTINUS

TEEN YOGA FOUNDATION

Novembre 2019

IMPULSO PER IL PROGETTO HIPPOCAMPUS

Il Progetto Hippocampus è stato concepito per sostenere i giovani nel loro benessere, con particolare attenzione ai giovani svantaggiati di tutta Europa. Con un programma di 8 settimane introduciamo i giovani al concetto di auto-cura attiva e forniamo loro gli strumenti per replicarlo successivamente.

Il programma si chiama Hippocampus perché rimanda alla parte del cervello (in italiano Ippocampo) ritenuta crescere durante lo yoga secondo alcune ricerche neuroscientifiche, la quale corrisponde principalmente all'area del cervello collegata all'apprendimento e alla memoria.

Questo documento è solo una sintesi del programma e NON È STATO PROGETTATO PER OFFRIRE UN PROGRAMMA COMPLETO PER GLI INSEGNANTI. Si prega di fare riferimento a <https://hippocampusproject.eu> per il manuale completo e/o di partecipare al corso <http://www.teenyogafoundation.com> di formazione.

SVILUPPO

Il programma è stato realizzato in 5 paesi in diversi contesti ed è stato adattato in base ai feedback provenienti dai diversi contesti: Una scuola in Spagna, Rifugiati in Italia, Giovani drop out in Belgio, Richiedenti asilo in Norvegia ed una scuola nel Regno Unito con un'elevata quota di giovani svantaggiati. Alcuni contesti richiedevano un programma di 8 giorni piuttosto che di 8 settimane, anche se ciò lo abbiamo ritenuto non ottimale per il raggiungimento degli obiettivi da noi prefissatoci. Altri hanno invece sottolineato l'importanza di un maggiore sostegno per gli insegnanti, il quale è stato per questa ragione attuato.



IL PROGRAMMA

Il programma consiste in

1. Un corso di formazione di 5 giorni in presenza o di un corso online di 5 settimane (www.teenyogafoundation.com)
2. Un manuale onnicomprensivo
3. Risorse didattiche per insegnanti e studenti
4. Un programma di insegnamento per insegnanti delle scuole o per youth worker
5. Un programma di insegnamento per giovani.
(<https://hippocampusproject.eu>)
6. Un'app per monitorare i progressi. (Yuva Yoga app <https://yuvayoga.org>)

Al personale (insegnanti o youth worker) viene insegnata un'ora di yoga ogni settimana, per prendere dimestichezza con la pratica stessa, e vengono inoltre proposte alcune semplici pratiche da insegnare ai giovani.

Brevemente, il programma si presenta così:

Prima settimana

Le basi dello yoga, cos'è e cosa non è (sfatando miti e stereotipi).

Il "saluto del sole" come forma di riscaldamento. Quindi i vari modi per rilassarsi, ad esempio l'esercizio di appoggiare le gambe in verticale al muro. Anche l'introduzione al "body scan" (alla consapevolezza e rilassamento del proprio corpo). Spieghiamo pertanto la connessione tra mente e corpo e come imparare a percepirla. Insegniamo come il rilassamento possa incidere sul corpo a livello fisiologico. Quindi proponiamo un esercizio da condividere anche in aula con gli studenti: un allungamento sulla sedia concentrandosi al collo, alle spalle e alla colonna vertebrale.

Seconda settimana

Durante questa settimana si introduce l'idea di sciogliere la tensione attraverso il controllo del respiro e di alcuni movimenti.



Presentiamo alcune pratiche come la respirazione di pancia, la torsione, la postura da tenere a sedere ed altro ancora. Insegniamo loro a condividere con gli studenti la respirazione del ventre e il rilascio della tensione.

Terza settimana

Questa settimana l'attenzione è focalizzata sulla concentrazione. Introduciamo posture equilibrate e, se possibile, anche la “posizione a candela”, nella quale si utilizzano le spalle per sostenere il corpo e le gambe sollevate verso l’alto, e la regolazione del respiro, da condividere con gli studenti.

Quarta settimana

In questa fase si insegna come sgomberare la mente, come usare il “respiro brahmari” e, se il gruppo si sente pronto, si introduce anche lo yoga Nidra, ossia la meditazione guidata. Apprendono inoltre a come piegarsi e muoversi direttamente sulla sedia, da condividere con gli studenti.

Quinta settimana

La compassione è l'obiettivo di questa settimana. Introduciamo la “meditazione metta”. Gli insegnanti vengono inoltre introdotti all'automassaggio come tecnica per rilassarsi, proponendo di condividere questi due esercizi con gli studenti.

Sesta settimana

La gioia è il fulcro e l'obiettivo di questa settimana. Introduciamo il gioco e l'immaginazione in classe. I docenti imparano a condividere con gli studenti alcune tecniche di concentrazione.

Settima settimana

Insegniamo ai docenti “il checking in” e offriamo loro la possibilità di iniziare a verificare e scoprire quali sono le loro esigenze specifiche in un determinato momento e come

identificare tali esigenze. Utilizziamo il metodo di consapevolezza mindfulness per iniziare questo percorso. Successivamente condivideranno queste competenze con gli studenti.

Ottava settimana

Questa settimana l'attenzione si concentra su come sciogliere la tensione, fisica o meno. Presentiamo loro il "respiro del Leone", anche questo da condividere con gli studenti.

Nona settimana

Qui gli insegnanti hanno l'opportunità di mettere in pratica ciò che hanno appreso e di offrire agli studenti la possibilità di insegnarsi a vicenda.

PROGRAMMA PER STUDENTI

Prima settimana

Nutrire - delineiamo cos'è lo yoga e sfatiamo ogni mito o pregiudizio, oltre a introdurre le basi dell'asana e della respirazione.

Seconda settimana

Stabilire il focus - qui introduciamo il controllo del respiro agli studenti e la nozione di concentrazione. In particolare, come possiamo influenzare la nostra capacità di attenzione attraverso i nostri movimenti e la respirazione.

Terza settimana

Costruire la fiducia - come si fa ad accrescere la fiducia e come essa ci fa sentire. Fiducia nell'asana e fiducia nel rilassamento.

Quarta settimana

Compassione per sé stessi e per gli altri. Ottenere il controllo del proprio corpo e come percepirlo, quindi l'introduzione al rilassamento.

Quinta settimana

Meditazione Metta – Respirazione: respiro ujjayi. Esercizi di posture a coppie.

Sesta settimana

Gioia – Ricercare la gioia attraverso la creatività e il divertimento, le posture dei compagni e le posture di gruppo.

Settima settimana

Come sviluppare una radicale cura di sé stessi?

Adeguando le posture all'umore e al temperamento, usando le “Mood Cards” (carte dell'umore) per essere sicuri di diventare più attenti all'impatto che lo yoga ha sulla mente.

Ottava settimana

Qui gli studenti cominciano a insegnarsi a vicenda parti vitali della pratica dello yoga che li aiuteranno anche all'indomani dell'insegnamento.

CONCLUSIONE

CHIUNQUE VOGLIA REALIZZARE QUESTO PROGRAMMA DEVE METTERSISI IN CONTATTO CON IL CONSORZIO DI HIPPOCAMPUS PER ISCRIVERSI AD UN CORSO PER POTERLO EROGARE CORRETTAMENTE E PER EVITARE INCONVENIENTI. QUESTO NON È UN MANUALE E NON COSTITUISCE UN CORSO DI FORMAZIONE, MA È UNA SINTESI DEI RISULTATI DEL PROGETTO.

L'intenzione è che questo programma possa continuare ad evolversi e a svilupparsi con l'aiuto di tutti coloro che vi prendono parte realizzando un progetto collaborativo che sia capace di muoversi in varie culture, tempi ed anni.

Grazie per la lettura.