



# HIPPOCAMPUS

Promoting Mental Health and Wellbeing  
among Young People through Yoga

## SYNTHÈSE DU PROGRAMME

Version courte

CHARLOTTA MARTINUS

TEEN YOGA FOUNDATION

Novembre 2019

## IMPULSION POUR LE PROJET HIPPOCAMPUS

Le projet Hippocampus a été conçu pour soutenir les jeunes dans leur bien-être en mettant l'accent sur les jeunes défavorisés à travers l'Europe. A l'aide d'un programme de 8 semaines, nous présentons aux jeunes le concept d'auto-soins actifs pour l'avenir.

Le programme s'appelle Hippocampus car c'est la partie du cerveau qui se développe pendant le yoga selon la recherche neuroscientifique et c'est la partie du cerveau qui est connectée à l'apprentissage et à la mémoire.

Ce document n'est qu'un résumé du programme et N'EST PAS CONÇU POUR OFFRIR UN MANUEL COMPLET AUX ENSEIGNANTS. Veuillez consulter le site <https://hippocampusproject.eu> pour le manuel complet et vous joindre au cours <http://teenyogafoundation.com> pour la formation sur la prestation.

## DÉVELOPPEMENT

Le programme a été exécuté dans 5 pays dans des contextes différents et a été ajusté en fonction des réactions de ces différents contextes : Une école en Espagne, des réfugiés en Italie, des jeunes déscolarisés en Belgique, des demandeurs d'asile en Norvège et une école au Royaume-Uni avec un quota de désavantage élevé. Certains contextes exigeaient un programme de 8 jours plutôt que de 8 semaines, bien que nous ayons estimé que cela était sous-optimal. D'autres ont souligné l'importance d'un soutien accru aux enseignants, ce qui a été mis en œuvre.

## LE PROGRAMME

Le programme consiste en :



1. Une formation face à face de 5 jours ou une formation en ligne de 5 semaines (<http://www.teenyogafoundation.com>)
2. Un manuel complet.
3. Ressources pour les enseignants et les élèves.
4. Un programme pour enseigner aux enseignants ou aux animateurs de jeunesse.
5. Un programme pour enseigner aux jeunes. (<https://hippocampusproject.eu>)
6. Un suivi sur l'application. (Yuva Yoga app <https://yuvayoga.org>)

Le personnel (enseignants ou animateurs) reçoit une heure de yoga chaque semaine pour incarner la pratique elle-même et on leur enseigne également quelques pratiques simples à enseigner aux jeunes.

En termes simples, le programme se présente comme suit :

### **Première semaine**

Les bases du yoga, ce qu'il est et ce qu'il n'est pas (démolir les mythes).

La salutation au soleil comme une forme d'échauffement. Aussi des moyens de se détendre, comme les jambes le long du mur. On introduit aussi l'idée d'un scan corporel.

Nous enseignons aussi comment le corps et l'esprit sont connectés et comment commencer à remarquer cette connexion. Nous enseignons comment fonctionne exactement la relaxation dans le corps sur un plan physiologique. Nous leur enseignons comment partager un simple étirement sur la chaise avec les élèves, en ciblant le cou, les épaules et la colonne vertébrale.

## Deuxième semaine

Cette semaine est consacrée à l'introduction de l'idée de déstresser par la respiration et le mouvement.

Nous introduisons des pratiques telles que la respiration du ventre, la torsion et la posture de la chaise, entre autres. Nous leur apprenons à partager la respiration du ventre et la libération de la tension avec les élèves.

## Troisième semaine

Cette semaine, l'accent est mis sur la concentration. Nous introduisons des postures d'équilibre et peut-être même la position des épaules si cela semble approprié, ainsi que la respiration carrée entre autres, que nous partageons avec les étudiants.

## Quatrième semaine

En éclaircissant le mental, en utilisant la respiration brahmari et en introduisant également le yoga nidra si le groupe se sent prêt à le faire. Pour les élèves, ils apprennent à se pencher en avant et à se tordre sur la chaise.

## Cinquième semaine

La compassion est le thème de cette semaine. Nous introduisons la méditation metta. On leur présente également l'auto-massage comme moyen d'apaisement, ils peuvent partager ces deux techniques avec les étudiants.

## Sixième semaine

La joie est le point central et le but de cette semaine. Nous introduisons le jeu et l'imagination dans cette classe. Ils apprennent à partager certaines techniques de mise au point et de mise à la terre avec les élèves.

## Septième semaine

Nous apprenons à nous enregistrer et commençons à donner aux enseignants les moyens de découvrir quels sont leurs besoins spécifiques à un moment donné et comment y répondre. Nous utilisons la méthode d'étiquetage de la pleine conscience pour commencer ce voyage. Ils partagent ensuite ces compétences avec les élèves.

## Huitième semaine

Cette semaine, l'accent est mis sur la façon de relâcher la tension, physique ou autre. Nous présentons également le souffle des Lions pour qu'ils le partagent avec les étudiants.

## Neuvième semaine

Ici, les enseignants peuvent s'exercer à enseigner et à donner aux élèves les moyens de s'enseigner les uns les autres.

## PROGRAMME POUR LES ÉTUDIANTS

### Première semaine

Nourrissant - nous décrivons ce que le yoga est en train de faire éclater les mythes et nous introduisons les bases des asanas et de la respiration.



## Deuxième semaine

Construire la concentration - ici nous introduisons la respiration carrée aux étudiants et la notion de concentration. En particulier, comment nous pouvons augmenter notre capacité d'attention à travers nos mouvements et notre respiration.

## Troisième semaine

Bâtir la confiance - comment faire croître la confiance et qu'est-ce que cela signifie. Confiance dans les asanas et confiance dans la relaxation.

## Quatrième semaine

La compassion pour moi-même et les autres. L'observation de mon corps et de ce qu'il ressent, Introduction à la relaxation.

## Cinquième semaine

Méditation Metta - Respiration - respiration ujjayi. Postures partenaires.

## Sixième semaine

Joie - recherche de la joie par la créativité, le plaisir, la joie, les postures des partenaires et les postures de pointe.

## Septième semaine

Comment développer un auto-soin radical ?

En cherchant à adapter les postures à l'humeur et au tempérament, en utilisant les Mood

Cards pour s'assurer que nous devenons plus adeptes de l'impact du yoga sur le mental.

## Huitième semaine

Ici, les étudiants commencent à s'enseigner mutuellement des éléments vitaux de la pratique du yoga qui les aideront à progresser par eux-mêmes.

## CONCLUSION

TOUTE PERSONNE SOUHAITANT METTRE EN ŒUVRE CE PROGRAMME DOIT PRENDRE CONTACT AVEC LE CONSORTIUM HIPPOCAMPUS POUR S'INSCRIRE À UN COURS AFIN DE LE DISPENSER CORRECTEMENT ET D'ÉVITER LES EFFETS NÉGATIFS. CECI N'EST PAS UN MANUEL ET NE CONSTITUE PAS UN COURS DE FORMATION, MAIS UN RÉSUMÉ DES RÉSULTATS DU PROJET.

L'intention est que ce programme continue à évoluer et à se développer avec l'aide de tous ceux qui y participent et forment un projet de collaboration évoluant dans des cultures, des époques et des âges différents.

Merci pour votre lecture.

