



# HIPPOCAMPUS

Promoting Mental Health and Wellbeing  
among Young People through Yoga

## PROGRAMSAMMENDRAG

Kort-versjon

CHARLOTTA MARTINUS

TEEN YOGA FOUNDATION

November 2019

## DRIVKRAFT FOR HIPPOCAMPUS-PROSJEKTET

Hippocampus-prosjektet ble designet for å støtte unge menneskers trivsel og velvære med et spesielt fokus på vanskeligstilte ungdommer over hele Europa. Ved hjelp av et 8-ukers program introduserer vi unge mennesker til begrepet aktiv selvomsorg som de kan bruke fremover.

Programmet kalles Hippocampus, da dette er den delen av hjernen som vokser ved bruk av yoga i henhold til nevrovitenskapelig forskning og det er den delen av hjernen som er koblet til læring og hukommelse.

Dette dokumentet er bare et sammendrag av programmet og TILBYR IKKEEN KOMPLETT MANUAL FOR LÆRERE. Vennligst se <https://hippocampusproject.eu> for den komplette manualen og bli med på <http://teenyogafoundation.com> kurset for opplæring på levering.

## UTVIKLING

Programmet ble levert i 5 land i ulike sammenhenger og ble justert i henhold til tilbakemeldinger fra disse forskjellige kontekstene: En skole i Spania, Flyktninger i Italia, Ungdom utenfor skolen i Belgia, elever, inkludert asylsøkere, fra fire ulike skoler i Norge og en skole i Storbritannia med høy ulempekvote. Noen kontekster krevde et 8-dagers program i stedet for et 8-ukers program, selv om vi følte at dette ikke var optimalt. Andre redegjorde for viktigheten av mer støtte til lærerne, noe som ble delvis implementert.



## PROGRAMMET

Programmet består av

- Et 5 dagers ansikt-til-ansikt eller 5 ukers online opplæringskurs (<http://www.teenyogafoundation.com>)
- En omfattende manual
- Ressurser for lærere og studenter
- Et program for å undervise skolelærere eller ungdomsarbeidere
- Et program for å undervise unge mennesker.
- (<https://hippocampusproject.eu>)
- En medfølgende app. (Yuva Yoga-app <https://yuvayoga.org>)

Personalet (lærere eller ungdomsarbeidere) undervises en time yoga hver uke for å legemliggjøre praksis selv, og de undervises også i noen enkle fremgangsmåter å undervise ungdommene.

Enkelt sagt ser programmet slik ut:

### Uke en

Det grunnleggende om yoga, hva det er og hva det ikke er (myteknusing).

Solhilsen som en form for oppvarming. Også måter å slappe av på, for eksempel bena oppover veggen. Introduserer også ideen om en kroppsskanning. Vi underviser også i hvordan sinnet og kroppen henger sammen og hvordan du begynner å legge merke til denne sammenhengen. Vi underviser inøyaktig hvordan avslapning fungerer i kroppen på et fysiologisk nivå. Vi lærer dem hvordan de skal undervise i en enkel strekk, i stolen, med elevene, rettet mot nakken, skuldre og rygg.

### Uke to

Denne uken handler om å introdusere ideen om avspenning ved hjelp av pust og bevegelse. Vi introduserer slike praksiser som mage-pust, vri og stolposisjon blant andre.

Vi lærer dem å undervise i magepust og avspenning til elever.



### Uke tre

Denne ukens fokus handler om fokus. Vi introduserer balanse-stillinger og kanskje til og med skulderstand hvis det føles riktig å gjøre det, og også firkantet pust blant andre, som vi deler med elevene.

### Uke fire

Å rydde i sinnet, bruke brahmari-pusten og også introdusere yoga nidra hvis gruppen føler seg klar for det. For elevene lærer de seg fremoverbøying og vri i stolen.

### Uke fem

Medfølelse er denne ukens fokus. Vi introduserer metta-meditasjonen. De blir også introdusert for selvmassasje som en måte å berolige på, de kan dele disse to med elevene.

### Uke seks

Glede er fokus og mål for denne uken. Vi introduserer lek og fantasi i denne klassen. De lærer å dele noen fokuserings- og jordingsteknikker med elevene.

### Uke syv

Vi lærer om å sjekke med og begynne å styrke lærerne til å finne ut hva deres spesifikke behov er på hvilket som helst tidspunkt og hvordan de kan imøtekomme disse behovene. Vi bruker merkingsmetoden Mindfulness for å starte denne reisen. De deler deretter disse ferdighetene med elevene.

### Uke åtte

Denne uken er fokus på hvordan du slipper spenning, fysisk eller på annen måte. Vi introduserer også løvepust for dem, for å dele med elever.

### Uke ni

Her får lærerne øve på å undervise og styrke elevene til å undervise hverandre også.

## ELEVENESPROGRAM

### Uke en

Nærende - vi skisserer hva yoga er, ved å knuse noen myter, samt introduserer det grunnleggende om stillinger (asana) og pust.

### Uke to

Bygge fokus - her introduserer vi firkant pusting til elevene og forestillingen om fokus. Spesielt hvordan vi kan påvirke oppmerksomhetsspennet vårt ved våre bevegelser og pust.

### Uke tre

Å bygge tillit - hvordan vi skaper tillit og hvordan det føles. Tillit i stillinger og tillit i avslapning.

### Uke fire

Medfølelse med meg selv og andre. Sjekke inn med kroppen min og hvordan den føles, Avslapningsintroduksjon.

### Uke fem

Metta meditasjon - Pust - ujjayi pust. Partnerstillinger.

### Uke seks

Glede - søke glede gjennom kreativitet, moro, glede, partnerstillinger og høydepunktstillinger.

### Uke syv

Hvordan utvikler vi radikal egenomsorg?

Ser på å tilpasse stillingene til humør og temperament, bruk av humørkortene for å sikre at vi blir dyktigere på effekten yoga har på sinnet.



## Uke åtte

Her begynner elevene å lære hverandre viktige deler av yogapraksis som vil hjelpe dem med å gå fremover.

## KONKLUSJON

DE SOM ØNSKER Å IMPLEMENTERE DETTE PROGRAMMET TRENGER Å KOMME I KONTAKT MED HIPPOCAMPUS CONSORTIUMET FOR Å REGISTRERE SEG FOR ET KURS FOR Å LEVERE DET RIKTIG OG FOR Å UNNGÅ NEGATIVE EFFEKTER. DETTE ER IKKE EN MANUAL (BRUKSANVISNING) OG UTGJØR IKKE ET OPPLÆRINGSKURS, MEN DET ER ET SAMMENDRAG AV OPPLEGGET FOR PROSJEKTET.

Intensjonen er at dette programmet vil fortsette å utvikle seg og utvikles med hjelp av alle de som tar del og som danner et samarbeidsprosjekt som beveger seg i ulike kulturer og tider og aldre.

Takk for at du leser.