

# *Yoga-mindfulness*

*Du blir yoga och mindfulness  
lärare på tre terminer*

**Growth**  
Health & Care AB  
[www.mindfulgrowth.com](http://www.mindfulgrowth.com)



# Yoga-mindfulness med kognitivt perspektiv

## En tre terminers utbildning till lärare i yoga-mindfulness, steg 1

Denna yogalärarytbildning vill ge deltagarna möjlighet att utvecklas i yogametoder och därmed lära sig utveckla mindfulness. Mindfulness eller medveten närvaro är ett meditativt tillstånd som nås genom att öva och använda metoder som meditation, särskilda andningsövningar eller yogaövningar. I denna utbildning är grundtemat yoga-mindfulness, eftersom mindfulness och yoga går i varandra. Kursen ges av Growth Health & Care AB.

Begreppen yoga och mindfulness används ofta idag inom områden som vård, utbildningar, personalvård, serviceyrken och företags- och organisationsutveckling. En ökande andel patienter efterfrågar komplementära metoder, enbart eller med stöd från skolmedicinska behandlingar. Människor som vill lära sig bemästra stress, utveckla sin personlighet och uppnå ett harmoniskt tillstånd i kropp och själ har upptäckt att yoga är en verkningsfull metod för att nå dessa mål. Många tilltalas av att metoden innebär att man själv tar ansvar för sin hälsa och sitt välmående och inte enbart förlitar sig på yttre hjälp eller yttre medel.

Idag försöker forskarna använda yogametoder (t.ex. yogaställningar, pranayam, mudra, bandh, meditation och teoretiska kunskaper) för att motverka kroppsliga och psykiska besvär. Både inhemska och internationella forskningsresultat om yoga och mindfulness bekräftar att de ger positiva resultat på människors hälsa. Forskarna hittar den kunskapskällan i gamla skrifter, och i de praktiska erfarenheter som finns kvar hos yogier och yogaskolor, särskilt i östländerna. Detta är en oändlig process där genuint intresse, resurser och tålamod är absolut nödvändiga ingredienser för att lyckas.

Den popularitet som yoga och mindfulness har fått, har gjort att många vill använda yoga i sina egna verksamheter. Det i sin tur skapar ett ökat krav på kunniga lärare som kan lära ut yoga-mindfulness. Growth Health & Care AB erbjuder därför en tre terminers utbildning till yogalärare. Den som genomgått utbildningen kan sedan lära ut yoga till människor som vill finna god hälsa och harmoni i vardagslivet. Utbildningen erbjuder dessutom möjlighet för professionella att utvidga sin kunskap om yoga-mindfulness roll när det gäller att förebygga och behandla stressrelaterade besvär, antingen enbart med yoga-mindfulness eller i kombination med skolmedicin. Utbildningen kan även användas av dem som vill fördjupa sig inom yoga-mindfulness för eget bruk.

För att bli medvetet närvarande behöver du öva yoga. För att bli yogalärare behöver du uppnå medvetet närvarande.

### Utbildningens mål

Att lära ut och bevara den urgamla originalformen av "Sanatana Yoga" yogasystem och Patanjalis Astanga Yoga. Utbildningen lägger lika stor vikt vid praktiska övningar, teoretiska förklaringar och upplevelsedelar av de olika yogagrenarna.

Efter avslutad utbildning kommer deltagaren att

- Ha en djupare förståelse om Sanatana yoga och Patanjalis Astanga yoga och dess påverkan på vår själ och kropp.
- Självständigt kunna förklara vad yoga står för både teoretiskt och genom sin egen erfarenhet.
- Ha utvecklat en djup teoretisk och praktisk förståelse av yogabaserade andningssystem, meditation och mindfulness.
- Kunna göra yogaställningarna som lärs ut under utbildningen och förstå hur ställningarna påverkar kropp och själ, och kunna förklara det för andra.
- Kunna arbeta som yogalärare steg 1 och undervisa i Yoga-mindfulness och meditation för andra utövare.
- Kunna utveckla egna färdigheter i yogasystemet och lära ut yogaställningar som hon/han själv utövar och har behörighet (enligt diplom) att lära ut. Det betyder att hjälpa människor att själva ta hand om sin kropp och själ för att nå balans och välmående, samt att använda yogametoder för att behandla stress i samarbete med konventionell skolmedicin.
- Kunna ge råd om yogabaserad kost och hur man kan förändra sin livsstil så att den blir harmonisk och balanserad baserat på Yoga-mindfulness princip och lära.

Ett och ett halvt års utbildning räcker inte till för att undervisa elever som har någon form av sjukdom eller har benägenhet att bli sjuk när man utövar avancerade yoga- och meditations-tekniker. För att undervisa dessa elever behövs utbildning till yogalärare steg 2.

### **Vem kan söka utbildningen?**

Du som söker utbildningen bör ha någon erfarenhet av yoga. Du rekommenderas att ta kontakt med din lokala Yoga-mindfulness lärare, för att gå en kortare kurs och genom egen upplevelse få erfarenhet av Yoga-mindfulness. Du bör vara lämpad att undervisa och arbeta med människor och ha god förmåga att kommunicera.

**Utbildningsledare:** Bikash Acharya med fil. mag. i psykologi och leg. kognitiv psykoterapeut. Tar emot patienter individuellt och i grupp för oro, ångest, depression och relationsproblematik. Han fick sin mångåriga traditionella utbildning och praktiska träning i medicinsk yoga och mindfulness meditation i Indien under sextio- och sjuttioalet. Han har därefter arbetat som behandlare och handledare för yoga och mindfulnessbaserad behandling i Europa och USA. Bikash har forskat inom stress och utmattningsproblematik på Karolinska Institutet, samt arbetar även med personalutveckling för företag och organisation i grupp.

Flera sakkunniga lärare kommer att medverka under utbildningens gång.

## Kursinnehåll

En del moment repeteras varje termin för att fördjupa deltagarnas förståelse och färdigheter och därmed utvecklas kursinnehållet steg för steg. Det betyder att vi första terminen lär ut t.ex. en yogaställning mycket elementärt, termin två blir samma moment mer djupgående och sista terminen är det dags att sammanfatta allt detta med mer avancerad kunskap och praktik. Varje termin är en del av hela utbildningsprocessen och därför beroende av varandra.

### Självständig träning

För att klara yogas krav behövs en del förberedelser för kropp, psyke, känslor, tankar och själsligt personligt tillstånd. Det krävs också en och en halv till två timmars självständig träning varje dag.

### Historiskt perspektiv

- Yogas ursprung och allmänna kulturella anknytning och utveckling
- Historisk utveckling av yogateori och yoga som en livsstil
- Yoga i vardagslivet

### Skolbildning av Yogametoder

- Yoga och filosofi
- Yoga och andlighet
- Yoga och hälsa, förebyggande och i behandlingssyfte
- Yoga och samhälle

### Olika typer av Yoga

- Raja yoga
- Laya yoga
- Mantra yoga
- Sahaja yoga
- Sanatana yoga
- Nada yoga
- Krya yoga

### Österländsk och västerländsk vetenskap och Yogafilosofi

- Undersökningsmetod
- Deduktion och induktion
- Bevis och dess grund

### Sanatana Yoga

- Ursprung, användning och spridning
- Från allmän användning till skolbildning
- Nuvarande form och användning

## **Astanga yoga och Patanjali**

- Vad är ”astanga yoga”?
- Hur skiljer sig astanga yoga från annan yoga?
- Astanga yogas grund, utveckling och mål

## **Astanga yoga steg för steg, teori och praktik**

- Yogas etik för att utveckla inre harmoni
- Yogas etik för att utveckla socialt stöd
- Hatha-yoga ställningar och övriga grenar

## **Yogas fysiologi**

Fysiologi och anatomi; kunskap behövs från andra kurser

## **Yoga och andningssystemet**

- Andningssystem och vår kropp
- Andning och känslor
- Andning och tankar
- Andning och minne

## **Vad är pranayam**

- Vad är skillnaden mellan andningsövning och pranayam?
- Har pranayam några praktiska egenskaper som kan hjälpa en patient?
- Är pranayam synonym till andningssystem enligt Yoga-läran?

## **Hur man praktiserar andningsövningar i vardagslivet?**

- Olika typer av andningsövningar, teori och praktik
- Syftet med olika typer av pranayama

## **Mudra och bandas**

Under kursen går vi igenom övningar som hjälper patienter att behålla kontroll över en del organ och nerver i kroppen för att göra kroppen mer effektiv och smidig, och förbereda den för andra avancerade övningar.

## **Primordiale ljud och mantra**

- Akustiskt ljuds betydelse
- Akustiskt ljud och dess uttryck i fysisk form

## **Ayurvedisk baskunskap och Panchakarma**

Detta är avancerade metoder som kommer att introduceras under tredje terminen genom att diskutera teoretiskt och läraren visar själv hur processen går till utan att lära ut den till deltagarna. För att behärska metoderna krävs vidareutbildning.

## **Ledarskap och gruppdynamik**

Utbildningen ger en teoretisk och praktisk uppfattning om ledarskap. Deltagarna fördjupar sig i retorik, kommunikation och empati genom att arbeta med att planera en självständig yoga-klass för människor som vill lära sig yoga. Planering av lektion och utförande av en vanlig lektion kommer att vara en del i examinationsarbetet.

## **Mindfulness**

- Vad är mindfulness?
- Hur når man mindfulness?
- Vad är skillnaden mellan mindfulness och meditation?
- Hur kan man utveckla mindfulnessstillståndet?
- Meditation och mindfulness övningar

## **Stress**

- Hur upplever vi stress?
- Stress som kroppsligt besvär
- Stress som psykiskt besvär
- Vad är lagom stress?

## **Avspänningsteknik**

- Tillämpad avslappningsteknik
- Yoga nidra och aktivt vilande utan ansträngning

## **Utveckla den kognitiva förmågan**

- Skilja tankarna ifrån känslor
- Uppleva känslorna som de är
- Hitta dina negativa tankar
- Hitta tankeförvrängning och regler
- Förstärka positiva grundantaganden

## **Meditation**

- Vad är meditation?
- Meditation och dagdröm
- Hur skiljer sig Yogisk dhyāna (meditation) ifrån vanlig meditation
- Olika typer av meditation

## **Forskning om yoga**

I kursen tar vi upp och diskuterar en del av den aktuella yogaforskning som pågår i världen. Detta fördjupar vår yogakunskap, eftersom evidensbaserade studier är relevanta för att arbeta såväl förebyggande för hälsa som i behandlingssyfte. Yoga kan vara en självläkande process, men vi behöver också ledning av såväl vetenskap som kompetenta handledare.

**Utbildningsplan:** Kursen sträcker sig över tre terminer och sammanlagt 350 lärotimmar ska användas för att genomföra hela steg 1-utbildningen. Då kursdeltagarna kommer från olika delar av landet ger vi kursen under helger. Utbildningen pågår lördagar 10:00 - 17:30. och söndagar 9:00 - 17:00. Vi träffas sex helger vilket betyder tolv dagar per termin. För mer information om kursen, kommande kursstart m.m. se vår hemsida. Detaljprogram ges vid intresseanmälan.

**Utbildningskostnad:** Utbildningen ges av Growth Health & Care AB. I kursavgiften ingår administrationsavgift och undervisningskostnad. Litteratur, resekostnad och logi tillkommer och deltagarna står själva för dessa individuella kostnader. Hela utbildningen kommer att ges i centralt läge i Stockholm. För mer information, pris m.m. se vår hemsida.

**Undervisningens form och pedagogik:** Gruppundervisning är det centrala i utbildningen och stor vikt ges åt att alla deltagarna i gruppen får bra kontakt med varandra. Gruppundervisning är berikande genom att individernas olika resurser, erfarenheter och personliga behov tillvaratas och utvecklas. För att deltagarna ska uppnå utbildningsmålet används olika former av pedagogiska metoder t.ex klassrumsdiskussioner, verbala och praktiska instruktioner och olika korrigeringstekniker så att deltagarna utvecklar sin pedagogiska förmåga att lära ut yoga-mindfulness till andra utövare.

**Närvaro:** Närvaro är en viktig del i den här utbildningen eftersom undervisning grundar sig mycket på såväl teoretiska som praktiska övningar. Det krävs att deltagaren är närvarande minst 90% av den schemalagda tiden för att bli certifierad. Utbildningen spänner över många olika ämnen och övningar och därför finns mycket begränsade möjligheter att repetera lektioner.

**Examination:** Efter slutet av varje lektionstillfälle får deltagarna frågor att förbereda hemma, vilka redovisas vid följande lektionstillfälle. I slutet av varje termin gör man en hemtenta och en sedvanlig tidsbegränsad skrivning samt uppvisningstenta med praktiska övningar. För att deltagarens pedagogiska förmåga, ledarskapdrag och gruppanpassningsförmåga ska kunna utvärderas, ska var och en planera och genomföra grupplektioner (gruppstorleken måste vara sex personer) vid minst åtta tillfällen, vilka ska sträcka sig över minst två månader. Deltagaren bör visa en inspelning av minst två lektioner för examination. Dessutom tillkommer en slutuppsats om Yoga-mindfulness eller enbart yoga eller mindfulness.

**Diplom:** Du får diplom (certifikat) som yogalärare steg 1 efter att ha genomfört alla stegen i utbildningen. Diplomet anger i detalj vilka färdigheter du har nått under utbildningens tre terminer. Diplomet utfärdas på två språk (svenska och engelska) så att du även kan använda det utomlands.



### ***Ansökan och anmälan:***

Du ansöker till utbildningen via nätet eller via brev och får en kallelse till intervju om du inte tidigare har haft kontakt med företaget Growth Health & Care AB. I nästa steg anmäler du dig till utbildningen genom en skriftlig ansökan och genom att betala in en anmälningsavgift. Anmälningsavgiften är en del av utbildningskostnaden och resten av terminsavgiften betalas senast två veckor innan utbildningsstart. Högsta antal deltagare i utbildningen är 18 personer. Anmälan är bindande och gäller för hela utbildningen. Du förbinder dig att betala för tre terminer. Vid sjukdom eller annat förhinder kan du gå utbildningen vid senare tillfälle. Den inbetalda avgiften stannar då som en deposition hos oss.

För prisuppgift, kursstart, samt om du har ytterligare frågor, var vänlig se hemsidan **[www.mindfulgrowth.com](http://www.mindfulgrowth.com)** eller maila: **[info@mindfulgrowth.com](mailto:info@mindfulgrowth.com)**

Growth Health & Care AB, 102 34 Stockholm

Mobil: 070 568 49 78

E-post: [info@mindfulgrowth.com](mailto:info@mindfulgrowth.com)

Pg.64800-6 Bg. 5412-2528

**[www.mindfulgrowth.com](http://www.mindfulgrowth.com)**