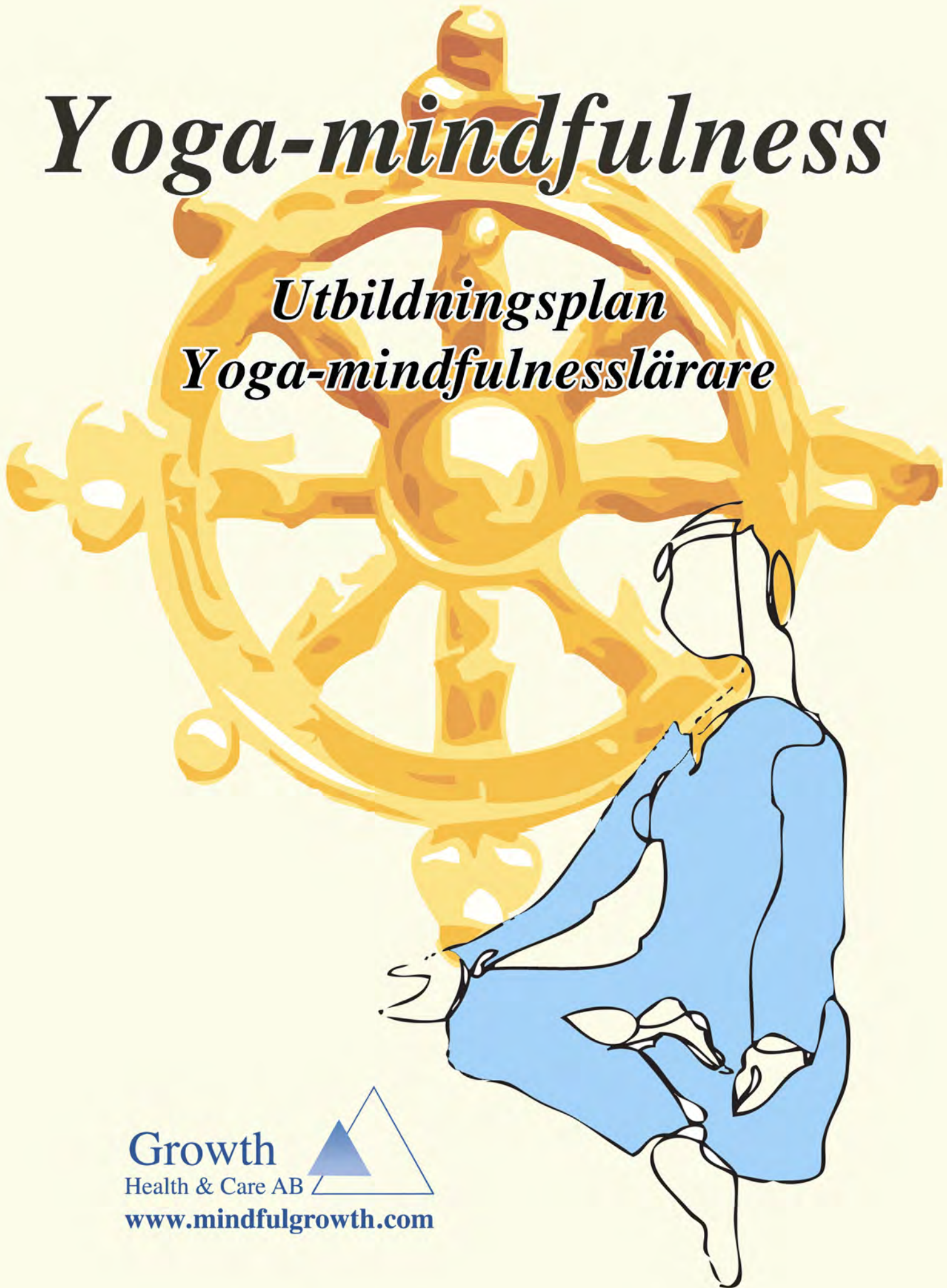


# *Yoga-mindfulness*

## *Utbildningsplan Yoga-mindfulnesslärare*



Yoga är inte längre ett främmande ord för de flesta i världen. Ordet har fått en varm plats i många människors hjärtan oberoende av vilken kultur, religion och social klass man tillhör. Inte heller geopolitiska olikheter håller människor ifrån att ta till sig yoga, tvärtom kan vi se att yoga idag intar en viktig plats överallt på vår jord. Trots yogatraditionens stora spridning över världen kan det argumenteras om hur väl man förstår meningen med ordet yoga, dess innebörd och inverkan för ens personliga liv.

I västerländsk litteratur framställer man yogas början som att den uppkom på den indiska subkontinenten cirka 3-4000 år f.Kr. De flesta av författarna nämner också arkeologiska fynd i Indusdalen, från Mohenjo-daro och Harappa. De tar också upp den indiska Vedalitteraturen och skrifter så som Upanishaderna och gläds åt att ha hittat yogas ursprung. Men när man reflekterar över dessa arkeologiska fynd och det rika innehållet i de gamla skrifterna där yoga nämns, inser man att yogatraditionen måste ha utvecklats och praktiserats långt innan dess, den har inte en vacker morgon plötsligt kunnat dyka upp på alla dessa platser från ingenstans.

Sedan vår civilisations uppkomst har människan sökt efter svar på de klassiska, tidlösa frågorna. Upprinnelsen till att yoga formades hittar vi just här, i människans sökande djupt inom sig själv efter sitt syfte, efter sina rötter och efter att förstå sitt samband med sin omgivning. Sökandet var som en resa mellan jorden och himmelriket, den var mycket svår men vägen var samtidigt rik med glädje och frid. Det var en kontinuerlig process över många tusen år, och tack vare våra förfäders hårda insats är vi där vi är idag; med tillgång till den oerhört rika och mångfacetterade yogatraditionen.

Yogas ursprung är i själva verket höljt i tidernas dunkel eftersom yoga snarare har vuxit ur en kollektiv längtan hos människor att uppnå livets mening, högsta glädje och sannings rot. Den kommer inte ifrån en enskild helig persons vision eller bön och inte heller genom att en helig person har uppfångat en röst från himmelriket och sedan undervisat budskapet till andra.

Utvecklingen av yoga kom genom många människors sökande efter sanningen och förståelsen för det inre livet. I den processen studerade man naturen och de levande varelser man hade omkring sig. Det är på grund av dessa observationer och studier som många av yogas metoder är kopplade till och överensstämmer så väl med djur och naturriket.

Sökandet och de djupgående observationerna lönade sig succesivt och man förstod att man behöver förena sig med sitt ursprung. Yoga betyder i detta fall "att förena sig", enligt det indoeuropeiska språket sanskrit. Här förenar man sin fysiska existens med sin emotionella och andliga varelse och upplever sig som en helt medveten person.

Tack vare många människors intensiva längtan att nå sanningen har yoga fått sitt universella innehåll och sin karaktär så som kärlek, tålmod, medkänsla och tröst samt fred för sökande utan någon form av uteslutande gruppkänsla. Vi ser idag att alla som vill kan följa yogas väg utan att hindras av sin religion och tro. Yoga har blivit populär i österländerna, västerländerna och även i Mellanöstern.

Framstående yogamästare och deras verk, som exempelvis Patanjali yoga sutras och Samkhya, nämns med all rätt för sina insatser och sin vikt för yogaprocessens utveckling. Men på samma sätt som ingen kan göra anspråk på eldens existens kan ingen ta åt sig äran av yogas ursprung och utveckling. Då yogatraditionen inte är framtagen av endast en person kan hela mänskligheten vara stolt över yogas metoder som gör människan hel. Yoga tillhör en mycket bred och djup filosofisk och metodisk lära för systematisk bearbetning. Den baseras på skarp logisk och retorisk argumentation men använder även empiriska och praktiska övningar för att ta fram bevis baserade på kunskap och visdom. Därför tror yoga inte bara på en enda rätt metod eller väg utan försöker nå till sanningens källa genom en mångfald av vägar.

Yoga-mindfulness är en del av yogafilosofin som tar fasta på en viktig kärnpunkt i yogas möjligheter till personlighetsutveckling. Det innebär att samtidigt som du lär dig yoga lär du dig hur du kan vara i närvarande med dig själv. Allteftersom du fortsätter att öva hjälper Yoga-mindfulness dig att behålla närvarokänslan över längre tid, och slutligen kan du etablera dig i ett varaktigt tillstånd av närvaro. Mindfulness eller medveten närvaro är ett meditativt tillstånd som nås genom att öva olika aspekter av yoga som yogaställningar (asanas), andningsövningar samt koncentration och meditation.

Vårt tillfälliga medvetande, det som vi upplever till vardags, tillåter oss inte att skilja mellan verklighet och fiktion. Det hindrar oss från att förstå och uppleva saker och tings sanna natur och från att uppfatta händelser med en klarhet där vi kan se saker som de verkligen är. Meningen bakom de olika aspekterna av yogaövningarna är att återföre detta tillfälliga medvetandet och det vi strävar efter att uppleva; det totalt rena medvetandet.

### **Utbildningsledare**

Bikash Acharya är ursprungligen från Indien och fick från tidig ålder en traditionell utbildning i yoga, meditation och mindfulness. Under många år undervisade han inom yoga och personlig utveckling i Indien, USA och Europa. I Sverige har Bikash undervisat Yoga-mindfulness metoder sedan mitten av 1980-talet och år 2009 började han utbilda lärare i Yoga-mindfulness. Bikash har en fil. mag. i psykologi och är legitimerad psykoterapeut med inriktning KBT.



## Yoga-mindfulness lärarutbildning

Den popularitet som yoga och mindfulness har fått har gjort att många vill använda Yoga-mindfulness både i sin egen självutveckling och sin professionella verksamhet, till exempel inom företag, utbildning, personalvård, sjukvård, serviceyrken och olika former av organisationsutveckling. Antalet skolor där både lärare och elever använder yoga regelbundet och periodvis ökar kraftigt. En ökande andel patienter efterfrågar komplementära metoder, antingen enbart eller med stöd från skolmedicinska behandlingar.

Dessutom kan man använda Yoga-mindfulness metoder förebyggande gentemot många fysiska och psykiska sjukdomar. Människor som vill lära sig bemästra stress, utveckla sin personlighet och uppnå ett harmoniskt tillstånd i kropp och själ har upptäckt att Yoga-mindfulness är en verkningsfull metod för att hjälpa en att nå dessa mål. Många tilltalas av att man inom yoga själv tar ansvar för sin hälsa och sitt välmående och inte enbart förlitar sig på yttre hjälpmedel och behandlingar.

Under de senaste åren har läkarvetenskapen börjat uppmärksamma yogas verkan på olika sjukdomstillstånd. Forskarna hittar den kunskapskällan i gamla skrifter och i de praktiska erfarenheter som finns hos enskilda yogis, traditionella yogaskolor och mindre sjukvårdsinrättningar i Indien, där man har en lång praktisk erfarenhet av att använda yoga i behandlingssyfte. En del studier har visat att avslappningsmetoder utövade tillsammans med enkla yogaställningar samt enkla yogabaserade andningsövningar hjälper vid åtskilliga sjukdomar, exempelvis ledgångsreumatism, kronisk trötthet, astma, åderbräck och hjärtbesvär.

I takt med att yoga får en mer framträdande roll i samhället ökar även efterfrågan på kunniga lärare som kan använda och lära ut Yoga-mindfulness. Därmed växer även behovet av kvalificerade utbildningsinstitut. Sedan 2009 erbjuder Growth Health & Care AB en tre terminers utbildning till lärare i Yoga-mindfulness i Sverige. Utbildningen har uppmärksammats för sin originalitet och kvalitet då den bygger på indisk traditionell yogakunskap och undervisningspedagogik. Den som går utbildningen kan sedan lära ut yoga till människor som vill finna god hälsa och harmoni i vardagslivet.

Utbildningen erbjuder även möjlighet för professionella att utvidga sin kunskap om Yoga-mindfulness roll när det gäller att förebygga och behandla stressrelaterade besvär såsom oro, ångest och depression, antingen enbart med Yoga-mindfulness eller i kombination med skolmedicin. Även de som vill lära sig Yoga-mindfulness för eget bruk eller egen personlig utveckling är välkomna att delta i utbildningen.

## **Utbildningens mål**

Läroutbildningen i Yoga-mindfulness ger deltagarna möjlighet att utvecklas inom olika yogametoder och därmed lära sig utveckla ett tillstånd av mindfulness inom sig själva. Deltagarna lär sig olika aspekter av yogaövningar inklusive asanas, pranayama, koncentration och meditation. Vi studerar olika grenar inom yoga och diskuterar även skolbildning av yogafilosofi och metodik.

Under utbildningstiden övar deltagarna alla yogaaspekter regelbundet varje dag. Det ger möjlighet till självutveckling samt utvecklandet av ens egen personlighet. Man blir hälsosam och stark på den fysiska nivån; kroppen blir mer flexibel och energisk och på så vis skapar man en mer positiv syn på sig själv och på omvärlden. Utöver detta utvecklar man empati och en mer lyhörd attityd gentemot sina medmänniskor. En stor kognitiv förändring inträffar när man övar regelbundet. Man känner sig motiverad och fokuserad, kapabel och kreativ samt utvecklar sin sociala kompetens.

Förutom att de dagliga övningarna ger en positiv självutveckling är de även grunden för att bli en professionell yogalärare. Genom att deltagarna själva använder de tekniker och metoder som lärs ut under utbildningen, och lär sig dessa färdigheter så bra som möjligt, kan de sedan undervisa dessa metoder på ett tryggt sätt till sina framtida elever. Att praktisera själv är helt grundläggande för att kunna lära ut yogametoder och bedriva sin undervisning med hänsyn och lyhördhet.

## **Utbildningens pedagogiska mål**

Utbildningen lägger lika stor vikt vid praktiska övningar, teoretiska förklaringar och upplevelsedelarna av olika Yoga-mindfulness aspekter och av olika yogagrenar. Huvudsyftet med det pedagogiska arbetet är att man måste öva tillräckligt och skapa färdigheter och kunskap både i teori och praktik. På så sätt utvecklar deltagarna en skicklighet och pedagogisk färdighet för att kunna utföra sin roll som lärare/pedagog så bra som möjligt. Du måste lära ut det som du verkligen kan, eftersom du har ansvar för dina elever.

Pedagogiska kärnpunkter:

- a) Utveckla empati
- b) Regelbundet övande
- c) Bemästra svåra övningar
- d) Utveckla teori och pedagogik
- e) Öppenhet/utveckla fördomsfrihet
- f) Ledarskapsträning

## Kursinnehåll

En del moment återkommer varje termin för att fördjupa deltagarnas förståelse och färdigheter och på så sätt utvecklas kursinnehållet steg för steg. Under första terminen introduceras exempelvis en yogaställning på en grundläggande nivå. Under den andra terminen fördjupas kunskapen om samma moment och under den tredje terminen sammanfattas och integreras allt med mer avancerad teori och praktik.

### Självständig träning

För att bli yogalärare behöver du öva regelbundet så att din kropp blir mjuk och stark. Du behöver arbeta med ditt känsloliv och din tankevärld för att utveckla din personlighet. Vi rekommenderar därför 1,5 till 2 timmars självständig övning varje dag.

### Historiskt perspektiv

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

### Olika typer av yoga

- Rajayoga
- Hathayoga
- Layayoga
- Mantrayoga
- Kriyayoga
- Sahajayoga
- Nadayoga
- Jnanayoga
- Bhaktiyoga
- Karmayoga

### 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
- Hathayoga ställningar
- Rajayoga



### **Primordially ljud och mantra**

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

### **Österländsk och västerländsk vetenskap och yogafilosofi**

- Undersökningsmetod
- Deduktion och induktion
- Bevis och dess grund

### **Yogas fysiologi**

- Baskunskap i anatomi och fysiologi, vilket hjälper dig att göra yogaövningar mer effektivt för egen del och som yogalärare undervisa med större förståelse.

### **Yoga och andningssystemet**

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

### **Pranayama**

- Vad är skillnaden mellan andningsövning och pranayama?
- Har pranayama praktiska användningsområden som kan hjälpa en patient?

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

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

### **Mudra**

Under kursen övar vi en del positioner med händer, armar och kroppsställningar som är en form av symboliska uttryck av inre känslor och upplevelser. Mudra är en viktig del av yoga som hjälper människorna att använda sina styrkor för att göra sig självständiga och kreativa.

### **Bandha**

Bandha utgör en liten del av yogautövandet, men de är mycket viktiga komponenter av yoga. Bandha innebär att man håller fast (låser) en specifik kroppsdel genom att kontrahera olika delar av kroppen, eller genom att använda händer, armar eller andra kroppsdelar. Syftet med bandha är att kontrollera olika organ och nerver, vilket främjar ett effektivt blod- och energiflöde i den berörda delen av kroppen.

## **Yoga som hälsovård och behandlingsform**

Yogas roll som egenvård för att upprätthålla kroppslig och mental hälsa samt för att hantera och lindra effekterna av sjukdomstillstånd.

## **Ledarskap, pedagogik och gruppdynamik**

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

## **Mindfulness**

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

## **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 tankeförvrängningar och regler
- Förstärka positiva grundantaganden

## **Meditation**

- Vad är meditation?
- Meditation och dagdröm
- Olika typer av meditation
- Hur skiljer sig yogisk dhyanam och meditation?



## **Forskning om yoga**

Under kursen tar vi upp och diskuterar aktuell forskning om yoga som pågår runtom i världen. Genom att ta del av evidensbaserade studier fördjupar vi vår förståelse för yoga, vilket är av stor betydelse både för att arbeta förebyggande och hälsofrämjande, samt i behandlande syften. Yoga kan vara en självläkande process, men vi behöver också stöd från både vetenskapliga insikter och från erfarna, kompetenta handledare.

## **Efter avslutad utbildning kommer deltagaren att:**

- Ha en djupare förståelse för Rajayoga 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 andnings-system, meditation och mindfulness.
- Kunna göra yogaställningarna som lärs ut under utbildningen och förstå hur ställningarna påverkar kropp och själ samt kunna förklara det för andra.
- Kunna arbeta som yogalärare 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 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 förebygga och behandla stress och oro som komplement till 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.
- Kunna använda sina yogakunskaper i sin yrkesroll, exempelvis som läkare, socialarbetare, lärare, kulturarbetare eller vårdbiträde. Utbildningen ger verktyg för att integrera yoga i yrkesrollen; främja hälsa, hantera stress, stödja personlig utveckling och en förbättrad arbetsmiljö, både som en fristående metod och i kombination med befintlig kompetens.

Ett och ett halvt års utbildning ger en god grund för att undervisa, men för att undervisa elever som har någon form av sjukdom eller har benägenhet att bli sjuk när man utövar avancerade yoga- och meditationstekniker, krävs en fördjupad kompetens. För att undervisa dessa elever behövs vidareutbildning i Yoga-mindfulness.

## Utbildningsplan

Utbildningen sträcker sig över tre terminer med totalt 350 lärotimmar. Den är förlagd till helger eftersom kursdeltagare kommer från olika delar av landet. Tiden på lördagar är kl. 10.00-18.00 och på söndagar kl. 10.00-16.00. Sammanlagt blir det sex helger / 12 heldagar per termin. Nästa kurs startar under februari 2027.

**Undervisningens form och pedagogik:** Gruppundervisning är en central del av utbildningen, och stor vikt läggs vid att skapa en god kontakt mellan alla deltagare. Denna undervisningsform är berikande eftersom den tar tillvara och utvecklar individernas olika resurser, erfarenheter och personliga behov. För att deltagarna ska nå utbildningsmålen används en variation av pedagogiska metoder, såsom klassrumsdiskussioner, verbala och praktiska instruktioner, samt olika korrigeringsmetoder. Målet är att deltagarna ska utveckla sin pedagogiska förmåga och bli skickliga i att förmedla Yoga-mindfulness till andra utövare.

**Närvaro:** Närvaro är en viktig del i utbildningen eftersom undervisningen bygger på såväl teoretiska som praktiska moment. För att bli certifierad krävs att deltagaren är närvarande under minst 90 % av den schemalagda utbildningstiden. Utbildningen spänner över en bred variation av ämnen och övningar, vilket gör möjligheterna att repetera lektioner mycket begränsade. Därför är det viktigt att prioritera närvaro för att få ut maximalt av kursens innehåll.

**Examination:** I slutet av varje termin genomförs en hemtentamen, en tidsbegränsad skriftlig tentamen samt en praktisk uppvisningstentamen. Utöver detta ingår att skriva en avslutande uppsats som behandlar antingen Yoga-mindfulness, endast yoga eller endast mindfulness.

Som en del av examinationen av elevernas pedagogiska förmågor, kunnighet och färdigheter inom yogas olika aspekter ska alla utbildningsdeltagare ordna och genomföra minst två separata kurser för egna elever. På varje kurs behöver minst åtta elever delta vid åtta olika tillfällen och varje kurstillfälle ska vara 90 minuter långt. Vid minst två tillfällen per kurs ska den blivande yogaläraren filma yogapassen, både deltagarna och kursledare ska synas på bild under aktiv undervisning.

Inspelning är ett viktigt moment för att bedöma kurskvalitet, pedagogisk genomgång, ledarskapskvalitet och retorik. Att ordna och genomföra en kurs med närvaro av tillräckligt många elever är ett viktigt moment för utfärdat diplom.

**Diplom:** Efter att ha genomfört samtliga moment i utbildningen blir du certifierad som Yoga-mindfulnesslärare. Diplomet specificerar i detalj de färdigheter och kunskaper du har uppnått under utbildningens tre terminer.

**Utbildningskostnad:** Utbildningen ges av Growth Health & Care AB. Kursavgiften är 21000 kr per termin. 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.

### **Vem kan söka utbildningen?**

Du som söker utbildningen bör ha någon erfarenhet av yoga. Du bör ha intresse av att undervisa och arbeta med människor och du bör ha god förmåga att kommunicera.

Du rekommenderas att ta kontakt med din lokala yoga-mindfulnesslärare, för att gå en kortare kurs och genom egen upplevelse få erfarenhet av Yoga-mindfulness.

**Ansökan och anmälan:** Du ansöker till utbildningen via e-post eller brev. Har du inte tidigare haft kontakt med oss, får du en kallelse till intervju. I nästa steg anmäler du dig till utbildningen genom en skriftlig ansökan samt genom att betala in en anmälningsavgift. Anmälningsavgiften är en del av utbildningskostnaden och resterande terminsavgift betalas senast två veckor innan utbildningsstart. Anmälan är bindande och gäller för hela utbildningen. Antal deltagare är begränsat till 18 personer.

**Nästa kursstart:** I februari 2027 startar en ny lärarutbildning. Skicka gärna in din intresseanmälan eller ansökan.

**Kontakt:** Välkommen att höra av dig med frågor eller funderingar. Vi återkommer med mer detaljerad information så snart vi hör ifrån dig.

Growth Health & Care AB  
Roslagsgatan 37, 11354 Stockholm  
Pg 64800-6 Bg 5412-2528

[info@mindfulgrowth.com](mailto:info@mindfulgrowth.com)

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



“Vi har levt på den här jorden i många miljoner år och vi fortsätter att leva vidare. Filosofin inom yoga-mindfulness hävdar att alla växter, djur och människor är släkt med varandra. Hela jorden är full med vårt släkte. Vi är som en stor familj som lever tillsammans och delar allt med varandra.

Vi behöver hjälpa varandra att växa tillsammans. Vi – människor, djur och växter tillsammans – behöver bevaka våra gemensamma intressen, och bygga välfärd och glädje för alla. Vi trivs med Moder jord och hon trivs med oss.

Filosofin inom yoga-mindfulness och dess praktiska metoder hjälper oss att upptäcka och uppleva den sanningen.”

Slutord ur boken:

***Yoga-mindfulness 12 lektioner steg för steg***

ISBN 978-91-639-0131-7

Av Bikash Acharya, med förf. tillstånd.