

Yinyogalärare

Studieplan 2023



Yinogalärare

Studieplan 2023

Introduktion	3	Våra fyra lärare	6
Yoga – en helhetsupplevelse		Litteratur	
Yin och yang i samklang			
Utbildningens upplägg	4	Övrigt	7
Den egna praktiken är kärnan		Målgrupp	
Utbildningens omfattning		Förkunskaper	
Examinationer och diplom		Boende	
		Efter avslutad utbildning	
Översikt över helg-modulerna	5	Medlemskap	8
Modul 1		Yoga Alliance	
Modul 2		Kroppsterapeuterna (KrY)	
Modul 3			
		Kursdatum: Se hemsidan.	
Löpande reflektionsuppgifter			

Introduktion

Yoga har många benämningar och ett flertal översättningar, där den mest vardagliga förståelsen har kommit att bli *union*. Om vi utgår från idén om att yoga betyder union eller att yoga leder till en upplevelse av helhet, så kan yogapraktik ses som en mångfald av redskap, metoder och tillvägagångssätt för att ge stöd till just det.

Yoga – en helhetsupplevelse

Begreppet helhetsupplevelse genomsyrar alla delar och komponenter hos en människa, såväl fysiskt och fysiologiskt, som mentalt, psykologiskt och emotionellt till spirituellt. De traditioner och tolkningar av traditioner som erbjuder yoga som praktik, har potentialen att bistå utforskandet av alla delar som utgör vår helhet. Ser vi yoga som en väg till upplevelsen av helhet, så finns det samtidigt ett antagande om att det inte är ett statiskt mål och en slutpunkt i någon framtid, utan ett pågående undersökande i varje stund.

För att leva utifrån den här önskan om helhet behöver vi återkommande ta kontakt med de delar som utgör helheten och ägna tid till reflektion och kontemplation, så vi kan komma till klarsyn om vad vi behöver ge näring till, för att närma oss och vara i relation till helheten.

Idén om att människan består av olika delar, och ibland till synes motsatta aspekter av en och samma större helhet, är något som hathayoga-traditionen erbjuder metoder för att omfamna och inkludera. Taoismen har en liknande uppfattning; där ser vi

hur aspekterna yin och yang har ett ömsesidigt motsatsförhållande som hela tiden söker balans i relationen till varandra som delar av en större helhet.

Förståelsen för yoga som union eller helhet lär oss därför att yinyoga är en halv praktik, det är en praktik som betonar den del av vågskålen som många upplever saknas i en vardag fylld av högt tempo och många intryck.

Yin och yang i samklang

Ser vi till de yogaformer och rörelse-stilar som existerar idag är vissa former mer muskulära och cirkulationsdrivande i sitt uttryck. De lägger tonvikten på flöde och kraft, vilket gör oss starka, varma och uthålliga. Dessa stilar undervisas i olika tempo, men har som gemensam nämnare att det pågår en dynamisk förflyttning och värmeproduktion. Utifrån det taoistiska perspektivet kan dessa kvalitéer benämnas som yang, men bara i förhållande till sin motsats, yin. Det långsamma och introspektiva kompletterar därför det kraftfulla.

Att ge tid för de mer lugnande och vilsamma praktikerna där inväntandet, sammansmältandet och återgåendet betonas, är varken bättre eller viktigare, de är kompletterande motsatser. I vissa skeenden under livet, genom årstidernas skiftningar, under dagens växlingar, i din yogapraktiks ständiga förändring, behöver den ena eller den andra aspekten ibland ges ett större utrymme och dedikation, för att närma sig upplevelsen av helhet och balans.



Utbildningens upplägg

Den här utbildningen ger dig grunderna i hur du tänker kring, planerar samt disponerar en klass med utgångspunkt i de mer parasympatiska (lugn-och-ro-delen av nervsystemet) elementen som i moderna yogasammanhang representeras av bland annat yinyoga, restorative yoga och yoga nidra.

Vi fördelar utbildningens tid på teori och praktik för att både förstå, fördjupa och lära känna dessa olika yogapraktikers metod och effekt. Mellan undervisningstillfällena har du reflektionsuppgifter som du delar med din grupp och hemuppgifter som vi går igenom i starten av varje kurshelgsmodul eller moment.

Vår förhoppning är att alla som går utbildningen ska känna sig trygga med de teoretiska grunderna och ha så pass god förståelse för metodiken att du direkt efter avslutad utbildning kan använda din nya kunskap på ett sätt som känns lustfyllt och spännande.

Den egna praktiken är kärnan

För att kunna förmedla yoga utifrån en plats av integrerad och förkroppsligad förståelse, behövs en dedikerad regelbunden egen praktik och fortsatt förkovran. Vi som är lärare på utbildningen har lång erfarenhet men är inte på något sätt fullärda, utan pågående investering i våra egna lärprocesser som vi ser fram emot att dela med oss av!

Vi kan inte nog understryka hur viktig den egna praktiken är, en liten stund varje dag av hängiven självkontakt är mer effektivt över tid, än en timme i veckan och vi vill verkligen uppmuntra till att du skapar förutsättningar för en egen meditationspraktik. Vår rekommendation är att du sätter av praktiktid för just de moment som kursen undervisar under utbildningens gång, det är den självupplevda praktiken som kommer ge dig en djupare förståelse för teorin. För att undervisa yoga behövs en egen erfarenhet av praktiken. Att kunna hålla ett rum och guida människor till en fördjupad kropps- och självkänedom kan bara ske utifrån den egna förståelsen för metoden.

Eftersom alla människor därutöver har sina olika och individuella förutsättningar, så kommer din framtida undervisning också behöva vara både lyhörd och anpassningsbar. Därför är den grundläggande teorin och den egna praktiken så viktig, för att det är utifrån den som du sedan verbaliserar och ramar in och gör din undervisning tillgänglig. Både nyfikenhet,

kreativitet och kommunikation är viktiga komponenter i din framtida undervisningsmetodik, så du kan skapa trygga rum för de människor som vill lägga tid på självkänedom genom yogapraktik.

Utbildningens omfattning

Utbildningen består av 200 timmar varav 114 timmar är lärarledd undervisning, där teori och praktik varvas. Räkna med att avsätta minst 80 timmar till egna självstudier och utövande. Utanför lektionstid, under utbildningens gång deltar du i och ska dokumentera ett litet antal lärarledda klasser. Du kommer under kursen bli indelad i en mindre grupp där ni övar lärarrollen genom att undervisa och ge feedback till varandra.

Examinationer och diplom

Utbildningens upplägg blandar undervisning på plats för yinyoga samt restorativ yoga, medan yoga nidra undervisas online. Under tiden har du också läsning att göra, reflektions- och hemuppgifter som är examinationsgrundande, samt avslutande praktiska examinationer där du får undervisa dina kurskamrater. Förutom de teoretiska momenten så ingår också två kursböcker och en handbok, vilka du läser parallellt under utbildningens gång.

Hem- och reflektionsuppgifterna är grunden för att komma igång med den egna lärprocessen, de är också examinationsgrundande. Dina anteckningar och noteringar blir sedan en skatt att återgå till vid kommande lektionsplanering, om du tänker att du i framtiden vill undervisa. Men också som en betydelsefull komponent i din personliga process till en ökad självförståelse och insikt.

Examination sker genom att du gör hem- och reflektionsuppgifterna under utbildningens gång samt undervisningstillfället som är schemalagd sista helgen.

Närvarokrav

Närvaro vid sammankomsterna är obligatorisk. Skulle du missa en helg, kan du ta igen den vid nästa utbildning utan extra kostnad. För Axelsons diplom krävs att du genomfört utbildningen med minst 85 % närvaro, att du har godkända hemuppgifter och har genomfört examinationen den sista helgen. När du uppfyllt dessa krav blir du diplomerad som yinyogalärare av oss.

Översikt över de tre kursmodulerna

Se utbildningens schema för en mer detaljerad översikt över hur varje kursmoment är disponerat.

Kursmomentet yinyoga undervisas på plats

Under uppstart sätter vi den gemensamma grunden för yin-yoga, både konceptuellt, visuellt och verbalt. Starten är teoretisk men med praktik varje dag för att omsätta och förkroppsliga teorin. I början går vi igenom de ideér och terminologi som utgör kunskapsbasen för hela yinpraktiken. Vi har även tid för samtal och reflektion kring upplevelsen av yinpraktiken.

Vi går igenom vanliga variationer till positionerna samt lär oss se hur praktiken kan söttas och göras inviduell, utifrån varje elevs unika förutsättningar, vilket är den funktionella approachens kärna.

Du får lära dig en funktionell undervisningsmetodik, samt tankar kring sekvensering och tematisering av klasser. Utöver det går vi igenom hur språket är en av lärarens viktigaste redskap och en helt egen praktik.

Kursmomentet restorativ yoga undervisas på plats

Restorative introduceras som praktik och du får både teorin bakom samt djup förståelse för när, var och hur den används. Vidare påbörjas en genomgång av en handfull grundläggande positioner med deras olika variationer och användningsområden. Restorative-delen avslutas med genomgång av några fler positioner samt tankar kring sekvensering och kontraindikationer.

Kursmomentet kreativ yoganidra undervisas online

Kreativ yoga nidra introduceras och med hjälp av teori och praktik får du fördjupad kunskap och egen erfarenhet att utgå från som grund för kommande undervisning.

Du får både reda på yoga nidras historia samt och träning i att undervisa yoga nidra, med tips, erfarenhetsutbyte och feedback.

Löpande reflektionsuppgifter och examinationer

En stor del av utbildningens timmar är ägnade åt självreflektion, något yogapraktiken erbjuder som både mål och medel. Några av uppgifterna är examinationsgrundande. Du får tillgång till uppgifterna i samband att du anmäler dig till kursen, så du kan planera för hur du vill disponera din tid.



Våra tre lärare

Du får bekanta dig med tre lärare och ta del av deras erfarenheter under utbildningens gång.



Livia Wanntorp – Är utbildningens huvudlärare och undervisar i yinyoga. Yogalärare, diplomerad stresspedagog och yogaentreprenör som hittade till yoga för dryga 15 år sen och aldrig slutat praktisera.

Livia har dels en mångårig bakgrund som disputerad forskare i biologi och är docent vid Stockholms universitet, och dels en annan nästan lika lång karriär som personlig tränare, kost- och hälsocoach inom sitt eget företag, som idag heter Livia's yoga och som Livia driver på heltid.

Sen hennes yogalärargrundutbildning 2016, har Livia ägnat sig passionerat åt att undervisa yoga och utbilda genom egna workshops, kurser, klasser och retreatar både i Sverige och utomlands. Med över 1000 timmars utbildningar i bland annat Vinyasa, Rebyoga, Praktisk Anatomi, Styrkt & Mobility, Yoga Terapi, meditation och Mindfulness, restorative yoga (Certifiering i Relax and Renew av Judith Hansen Lasater), Embodied yin och Yoga nidra samt i ett flertal somatiska metoder som Feldenkrais och somatics samt över 2000 timmars undervisning är Livia idag E-RYT 500 och YACEP hos Yoga Alliance.

Livia har även förkovrat sig i dels trauma-anpassade tekniker som hon är certifierad i (Integrative Somatic Trauma Therapy, en utbildning av Scott Lyon, Arielle Schwartz, Peter Levine med flera etablerade lärare inom ämnet), och dels i stresshantering med kognitiv inriktning.

Kerstin är utbildad jurist, bytte kurs och arbetar nu som yogalärare på heltid. Yogan kom in i Kerstins liv runt millennieskiftet och har sedan långsamt växt fram för att ta mer och mer plats. Jenny är Kerstins huvudlärare och de möttes 2008 då Jenny introducerade henne till yinyogan.



Sarah Jonsson – Är ansvarig för restorative yoga-delen under utbildningen. Hon har undervisat olika former av hathayoga sedan 2000, både privat, i grupp, på företag och utbildningar. Hon har en beteendevetenskaplig bakgrund med examen i psykologi, med inriktning stress och coping-strategier. I drygt tio år har Sarah även fördjupat sig i terapeutisk yoga tillsammans med Judith Hanson Lasater, pionjären inom restorative yoga i väst och assisterar även vid ett flertal av Judiths utbildningar runt om i världen.



Sandra Grundstoff – lärare för fjärrkursen i Kreativ yoga nidra. Sandra undervisade sin första yogaklass 1993 och har en bred bakgrund från anusara-, hatha-, vinyasa- och yinyoga samt som mindfulnesslärare och massageterapeut. Hon är även huvudlärare för Axelsons 200-timmars multistyleutbildning. Sandras relation till Yoga Nidra springer ur egen erfarenhet med djupavspänning och visualiseringar som ett livsförändrande verktyg, och hennes primära lärare i metodiken är Uma Dinsmore-Tuli och Nirlipta Tuli.

Litteratur

Följande litteratur ingår i kursavgiften

1. The complete guide to yinyoga av Bearnie Clark | ISBN: 9780968766583.
2. Restore and Rebalance Yoga for Deep Relaxation Judith Hanson Lasater | ISBN: 9781611804997.
3. Handbok Kreativ Yoga Nidra och guidade övningar av Sandra Grundstoff.



Övrigt

Målgrupp

Alla med intresse för stillsamma praktiker i allmänhet och yinyoga i synnerhet. Du har alltid nytta av tidigare erfarenhet men det är inte ett krav. Många börjar på utbildningen som en egen fördjupning, men du behöver vara inställd på att det är en lärarutbildning, med fokus på att kunna förstå hur du kan undervisa och dela med dig av kunskapen till andra.

Förkunskaper

Inga förkunskaper krävs. Naturligtvis är det en stor fördel om du vill undervisa att du har en egen erfarenhet av det du avser att lära ut. Vi förväntar oss att du kommer ha en regelbunden praktik av både yinyoga, restorative yoga och kreativ yoga nidra hemma mellan modulerna, så din erfarenhet kommer att växa snabbt om du gör en insats.

Boende

Behöver du någonstans att bo under helgerna i Stockholm? Skolan har en lista på personer som hyr ut lägenheter eller rum. Ta kontakt med receptionen, info@axelsons.se, så skickar vi gärna över listan så att du till utbildningens start i god tid kan ordna ditt boende.

Efter avslutad utbildning

Målsättningen med utbildningen är att ge deltagarna insikter och verktyg för att dels kunna ägna sig åt en meningsfull och effektiv yogapraktik hemma, dels att kunna arbeta professionellt som yinyogalärare i olika sammanhang. Yinyogalärare finns på yogastudios, på tränings- och friskvårdscenter, i kroppsterapeutiska kliniker, inom sjukvården, på äldreboenden, i skolor, på företag, med mera. Yoga och meditation är en växande folkrörelse i Sverige och används både inom ramarna för fysisk träning som stresshantering och medvetandeutveckling.

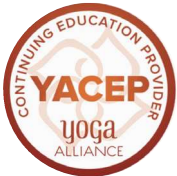
Efter avslutad utbildning med uppfyllda krav för deltagande får du Axelsons diplom. Generellt är Axelsons ett känt namn inom friskvård som ger associationer till hög kvalitet. Utbildningen motsvarar kraven från Yoga Alliance för fortbildningar, en internationellt välkänd organisation för registrering av yogalärare och yogautbildningar.



Medlemskap

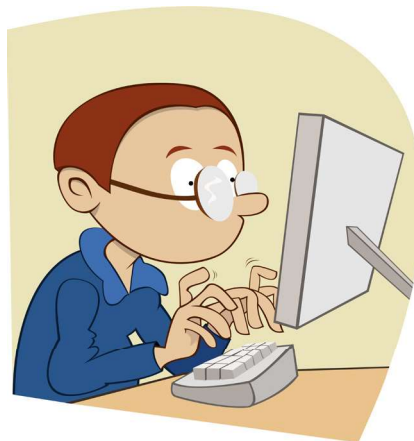
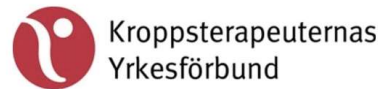
Yoga Alliance

Utbildningen är godkänd som fortbildning av Yoga Alliance, en internationell organisation för registrering av yogalärare och yogautbildningar. YACEP-logotypen (Continuing Education Provider) finns på ditt diplom från Axelsons. Du kan läsa mer på www.yogaalliance.org.



Kroppsterapeuterna (Kry)

Som en nyhet 2020 kan du som utbildad yinyogalärare vara medlem i Kroppsterapeuterna, Sveriges största branschorganisation för kroppsterapeuter. Du kan läsa mer på www.kroppsterapeuterna.se.



Elevmedlemskap i branschens största förbund

Som elev på Axelsons yrkesutbildning till Yogalärare får du ett elevmedlemskap utan kostnad i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Där ingår en elevförsäkring/behandlingskadeförsäkring. Du får även tillgång till medlemssidorna på Kroppsterapeuternas hemsida. Där finns tips, inspiration och stöd kring marknadsföring, starta eget och mycket mer.

Yrkesverksam medlem i branschens största förbund

Efter avslutad utbildning kan du bli yrkesverksam medlem. Som yrkesverksam medlem har du en kostnadseffektiv försäkring för din verksamhet. För egna företagare omfattar försäkringen bland annat behandlingsskada, egendoms-, avbrotts- och rättsskydd. Har du anställd personal finns en förmånlig arbetsgivarförsäkring. Utöver grundförsäkring finns olika tillägg, t ex utökat egendomsskydd och för utlandsverksamhet.