

# Shanti Yoga & Kultur

## Instruktörs- utbildning i Röst Yoga

Start september 2009



### ***RÖST YOGA***

*ger oss redskap att i trygghet öppna inre dörrar till sedan länge tysta rum. Att få börja andas, klinga och bo i sin kropp är STORT!*

[www.shantiyoga.se](http://www.shantiyoga.se)

## INTRODUKTION

Shanti Yoga & Kulturs Instruktörsutbildning i RÖSTYOGA är en ”metod” utarbetad och sammanställd av Ulrica Gulz, Kundaliniyoga- och Meditationslärare på Shanti Yoga & Kultur i Kungsör.

Att ordet ”metod” står inom citationstecken betyder att materialet och inspirationen kommer från flera olika ”ljudriktningar” och från flera olika traditioner. Jag ”äger” på intet sätt röstyogan! Det finns ingen röstyoga som uppfunnits av någon enskild individ, utan det är flertusenåriga tekniker som på olika sätt har mött väst och i de mötena har intressanta tekniker för soundhealing, röstyoga och soundtherapy uppstått. Det finns numera många metoder som bygger på kunskapen om människan som frekvensvarelse, allt från vibrationer på molekylärnivå till det elektromagnetiska fältet som omger oss. Dessa metoder bygger på att korrigera frekvenser ungefär som en pianostämmare stämmer ett piano.

Det jag har gjort är att studera flera olika ”Sound therapy”- och ”Röstyoga”-traditioner i väst och öst. Under flera års tid har dessa utövats framför allt inom ramen för den Holistiska Yogan för smärta i Kropp & Själ, som numera finns som 1,5-årig lärarutbildning på Shanti Yoga & Kultur. Kundaliniyogatraditionen, som är det fundament som jag själv står på när det gäller yoga, erbjuder mycket när det gäller Naadyoga – ljuryoga. Men det finns även andra intressanta traditioner och i väst har det sedan 1970-talet utarbetats många ”skolor” som också finner sin plats i denna utbildning. Jonathan Goldman och Paul Russill för att nämna några, har gjort ett fantastiskt arbete inom området.

Det specifika med röstyogan är att den kan integreras med många andra traditioner och terapier, inte bara yoga. Röstyoga är inget ”färdigt” koncept som man inte får provsmaka lite av här och där, tvärtom, så finns det ett fantastiskt rikt smörgåsbord av övningar och redskap som kan användas på många olika nivåer och inom flera olika områden. Ett ÖPPET och tillåtande landskap för läkning och glädje!

Välkommen till att utforska detta landskap inom ramen för  
Shanti Yoga & Kulturs Instruktörsutbildning i RÖSTYOGA  
Hälsningar Ulrica Gulz



## NY UTBILDNING!

Nu startar för första gången Shanti Yoga & Kulturs instruktörsutbildning i RÖSTYOGA – Level One. Utbildningen är öppen för dig som antingen jobbar som yogalärare eller motsvarande eller har rösten och talet som huvudsaklig syssla. Röstyogan kan stå helt på egna ben förstås, men är framför allt ett fantastiskt redskap som kan integreras med olika typer av verksamheter.

## Vad skiljer RÖSTYOGA från annan yoga?

Det som allra mest skiljer Röstyogan mot annan yoga är att man inte alls är beroende av att kroppen skall fungera! Därför är röstyogan en självklar del av den holistiska Yoga för smärta i kropp & själ. Man kan vara rullstolsbunden eller svårt smärtpåverkad eller bara inte alls känna motivation för en fysisk yoga och ändå utöva kraftfull röstyoga!

*Röstyogan hjälper oss att komma närmare vårt inre jag!*

## RÖSTYOGA ÄR PÅ DINA VILLKOR

Röstyogan är mjuk och kan anpassas efter de behov som kroppen och själen har just nu. Dessutom gör man övningarna mjukt och kontrollerat, efter bästa förmåga OCH PÅ SINA VILLKOR. Det är aldrig en prestation vi är ute efter.

## GRUNDSTENAR i utbildningen

De redskap som du behöver för att kunna guida dina grupper på bästa sätt får du bland annat genom följande grundstenar i utbildningen:

### ANDNINGSMEDVETENHET

Andningens betydelse för att se till att flödet av Prana och energi inte blockeras. När energin blockeras skapas det trötthet i alla system. Hur utvecklar man andningsmedvetenheten? Du får lära dig olika yogiska andningstekniker – pranayama – och hur de påverkar oss.

### KROPPSMEDVETENHET

Att hitta in i och ta plats i kroppen med hjälp av ljud & toning i kombination med långsamma yogarörelser. Röstyogan använder även rörelse av andra slag för att lära känna kroppen och vad den vill uttrycka.

### TANKEMEDVETENHET

Med tankemedvetenhet menas förmåga att reflektera över sitt förhållningssätt, sina reaktioner och tankar.

### MEDITATION

Meditation för att stilla sinnet och tysta tankarna, för att få en chans att stanna upp – låta kroppen och själen vila och läka.

## DETTA VILL RÖSTYOGAN GE DELTAGAREN

- **Möjlighet att** lära känna sin röst
- **Möjlighet att** på ett varsamt sätt komma närmare sig själv
- **Möjlighet att** i sin egen takt upptäcka tysta och stängda rum i kroppen och att återigen i sin egen takt ta plats i HELA kroppen och låta den klinga igen
- **Möjlighet att** balansera energisystemet med hjälp av röst, ljud och intention
- **Möjlighet att** återerövra kroppen millimeter för millimeter med hjälp av sin röst och att VÅGA vara i den
- **Möjlighet att** lära sig och att komma igång med en läkande andning
- **Möjlighet att** släppa spänningar i hela röstapparaten och skapa djup avslappning i röstmuskulaturen, öppna bihålorna mm allt sådant som kan förbättra rösten i tal och sång.
- **Möjlighet att** släppa stress i nervsystemet och minska spänningar i kroppen.
- **Möjlighet att** minska känslor av oro

## UNDERRUBRIKER för RÖSTYOGA

RÖSTYOGA är huvudrubriken på de kurser som du efter genomgången och godkänd grundutbildning kan erbjuda. En kurs behöver inte heta något annat än bara ”RÖSTYOGA”, men om du vill rikta kursen lite mer specifikt till en särskild målgrupp, så kan följande underrubriker vara möjliga:

- För dig som vill hitta din röst
- För en klingande kropp
- För en stressad röst
- För stressproblematik
- För dig med smärta
- För en utmattad kropp och själ
- M fl

## UTBILDNING

Instruktörsutbildningen i **Shanti Yoga & Kulturs RÖSTYOGA – Level One** kommer att omfatta 4 moduler. Så småningom kommer Level Two att erbjudas.

## OMFATTNING

Totalt är Level One cirka 160 timmar, varav ca 80 timmar är lärarledd undervisning och ca 80 timmar fördelat på teoretiska hemstudier, praktisk självträning och eget arbete med grupper.

## VEM KAN GÅ UTBILDNINGEN?

Man kan ha olika erfarenheter, utbildningar och bakgrund för att vara aktuell för utbildningen. Särskild vikt läggs vid egen erfarenhet av yoga förstås. Du bör ha tillräckliga kunskaper och/eller erfarenheter av yoga eller annat inom alternativ medicin, alternativa behandlingsmetoder som gör att du har en god uppfattning om människan som energivarelse, chakrasystemet och dylikt. Vad som är tillräckliga kunskaper avgörs i varje enskilt fall och möjlighet finns att i samråd med utbildningsledaren komma fram till vad som kan kompletteras för att kunna påbörja utbildningen.

**Observera att du INTE behöver vara ”bra” på att sjunga eller ”bra” på att göra yoga!**

Några exempel så att du förstår bredden när det gäller möjlig bakgrund för dem som kan antas till utbildningen, under förutsättning att tillräckliga förkunskaper finns förstås:

- Yogalärare
- Sångare
- Logonom
- Talpedagog
- Psykoterapeut
- Hälsopedagog
- Klangmassör
- Sångpedagog
- Dramalärare
- Skådespelare mm mm

## **MÅLSÄTTNING med utbildningen**

### **Integrera**

Målsättningen med Shanti Yoga & Kulturs instruktörsutbildning i RÖSTYOGA är förstås att du ska kunna leda grupper i RÖSTYOGA, men framför allt att du ska kunna **integrera Röstyogan i din befintliga verksamhet**. Ditt mål som instruktör blir att ge dina deltagare redskap som hjälper dem att SJÄLVA upptäcka sin röst, kropp, tysta rum och att själva kunna ta kommandot över sin egen läkning, vare sig det gäller kroppen, själen eller rösten.

### **Egen upplevelse**

Denna utbildning avser också att förmedla en djupgående egen upplevelse av Röstyoga och meditation och vad dessa mångtusenåriga tekniker under regelbundet personligt utövande kan ge, i form av hälsa, balans och ökad medvetenhet.

### **Godkänd instruktör i**

### **Shanti Yoga & Kulturs RÖSTYOGA – Level One**

Om man går HELA utbildningen och har gjort alla därtill hörande examinationer och praktik, så är man sedan godkänd **instruktör i Shanti Yoga & Kulturs RÖSTYOGA – Level One**. Man kan i vissa fall också delta i enstaka moduler, vilket dock inte ger instruktörskompetensen.

### **Du som vill göra din egen läkeprocess och resa**

Det finns möjlighet att följa med på den resa som utbildningen innebär för dig som inte har någon ambition att själv arbeta som Röstyogainstruktör. Att bara ta möjligheten att läka sig själv är skäl nog att delta. I mån av plats kan denna möjlighet erbjudas.



### **Inga smidiga yogis krävs! ”Kassasåp” går bra det med ☺**

Du som är blivande Röstyogainstruktör behöver inte vara i närheten av att vara en smidig yogi:-)) Du kan som instruktör själv ha fysiska begränsningar och ändå vara en fantastisk instruktör!

### **Var?**

Shanti Yoga & Kulturs RÖSTYOGA – Level One kommer att hållas på Shanti Yoga & Kultur i Kungsör som ligger på Kungsgatan 33 i Kungsör ca 75 meter från stationen. Promenadavstånd både till Mälaren och affärer. Shanti är ca 250 kvm stort med en stor yogasal där det finns allt man behöver i form av yogamattor (ull), filtar, meditationskuddar, meditationsstolar med ryggstöd och tryckavlastande madrasser för den som behöver det. Det finns ett behandlingsrum och ett grupprum som kan användas efter behov om du behöver vila eller dra dig undan en stund.

## Boende

Du kan utan kostnad sova över på Shanti i all enkelhet. Medtag lakan. Det finns ingen dusch. Möjlighet finns att mot mindre kostnad nyttja dusch på Indigo Helhetscenter i samma hus som Shanti. Det finns vandrarhem [www.ekuddenseamping.com](http://www.ekuddenseamping.com) och hotell [www.kungstorstorp.se](http://www.kungstorstorp.se).

## Mat och karmayoga

Varje modul innehåller **3 lunch, 2 kvällsmat och 2 frukost**, eftersom tanken är att du ska kunna förlägga hela ditt fokus på Shanti under kursmodulerna, även du som bor på nära håll. En stor del av integreringen sker nämligen under reflektion och social samvaro med övriga kursdeltagare. Maten är vällagad och vegetarisk med ayurvedisk inriktning och är väl värd kursen i sig.-))

Under modulerna har vi karmayoga när det gäller diskning och att hålla fint i lokalerna. Vi avslutar även helgen med ca 30 minuters gemensam karmayoga, dvs vi hjälps åt att dammsuga och städa upp efter oss. Det finns ett fikarum med liten butik. Här kan du under hela helgen dricka te i obegränsad mängd och köpa något gott till om du vill eller ha med eget.

## Utbildningens upplägg och kostnad 2009-2010

Se utbildningsplanen sist i dokumentet för ämnesfördelning tider mm

Modul 1-4 är ca 2,5 dagar per gång från fredag kl 12 (lunch drop-in) till söndag kl 14.30 (lunch drop-out) (obs! modul 4 har hel söndag). Dessa innehåller ca 18-25 timmars lärarledd undervisning och någon gång inkluderar de praktik med grupp. De fyra modulerna kostar **2800 kr/st** (exkl moms) och **inkl 3 lunch, 2 kvällsmat och 2 frukost** och fri övernattning.

**Hela utbildningen, med ca 80 timmar lärarledd undervisning** och ca 80 timmars hemstudier kostar **inkl mat** och fri övernattning **11.200 kr** (exkl moms).

Du kan ev. få avdrag för måltider som du inte vill delta i. Dessa måste dock avbokas i mycket god tid! Rekommendationen är dock att försöka förlägga hela ditt fokus på Shanti under kursmodulerna, även du som bor på nära håll. En stor del av integreringen sker under reflektion och social samvaro med övriga kursdeltagare. Maten är vällagad och vegetarisk med ayurvedisk inriktning och är väl värd kursen i sig.-))

## Kurslitteratur

Kurskompendier	Ulrica Gulz
Jonathan Goldman	Healing Sounds
Paul Russill	The Yoga of Sounds

## FRÅGOR

Om du har frågor eller intresse kring **Shanti Yoga & Kulturs RÖSTYOGA – Level One** är du välkommen att höra av dig till Ulrica Gulz, Shanti Yoga & Kultur i Kungsör. [info@shantiyoga.se](mailto:info@shantiyoga.se) eller tel 0738-37 53 05

[www.shantiyoga.se](http://www.shantiyoga.se)

Yogiska hälsningar från Ulrica Gulz