

## Instruktörsutbildning Level One

# Yoga RÖST



### **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.rostyoga.se](http://www.rostyoga.se)

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

Level One 2011

*Obs! med reservation för förändringar!*

## INTRODUKTION

Shanti Yoga & Kulturs Instruktörsutbildning i RÖSTYOGA är en "metod" utarbetad och sammanställd av Ulrica Gulz, Kundaliniyoga- och Meditationslärare på Shanti Yoga & Kultur. 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 & Sjal, 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 – ljudyoga. 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 att utforska detta landskap inom ramen för  
Shanti Yoga & Kulturs Instruktörsutbildning i RÖSTYOGA

**Hälsningar Ulrica Gulz**

## UNIK UTBILDNING!

Shanti Yoga & Kulturs instruktörsutbildning i RÖSTYOGA – Level One 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.

Level One 2011

*Obs! med reservation för förändringar!*

## 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. 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.

### RÖSTMEDVETENHET

Med röstmedvetenhet menas förmågan att relatera till sin egen röst och att (med hjälp) kunna identifiera obalanser och tyngdpunkter i energisystemet och dess speglingar i rösten. Med röstmedvetenhet menas även förmågan att hitta in i kroppens olika delar med hjälp av sin egen röst.

### MEDITATION

Meditation för att stilla sinnet och tysta tankarna.

Level One 2011

*Obs! med reservation för förändringar!*

## 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, stress och spänning

## 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**

Du kan även **integrera röstyogans metoder i din verksamhet** utan att det behöver vara en kurs i röstyoga. Det kan vara alternativ behandling, sångpedagogik, körledning, logopedi, yoga, meditation, dansterapi osv

## KURSPLAN

### Utbildning

Instruktörsutbildningen i **Shanti Yoga & Kulturs RÖSTYOGA – Level One** omfattar 6 moduler. (Level Two ges med jämna mellanrum när underlag finns. )

### Omfattning

Totalt är Level One cirka 200 timmar, varav ca 120 timmar är lärarledd undervisning och ca 80 timmar fördelat på teoretiska hemstudier, praktisk självträning och eget arbete med grupper.

### Förkunskapskrav

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!**

Level One 2011

*Obs! med reservation för förändringar!*

Du som är blivande Röstyogainstruktör behöver inte heller vara i närheten av att vara en smidig yogi. Du kan som instruktör själv ha fysiska begränsningar och ändå vara en fantastisk instruktör! 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
- Hälso pedagog
- Klangmassör
- Sångpedagog
- Dramalärare
- Skådespelare mm mm

### Syfte

Kursen syftar till att utveckla kursdeltagarens kunskaper om hur man med hjälp av yogans andnings-, röst-, ljud- och rörelsemetoder kan påverka sinne, kropp och röst.

### 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.

### Mål/förväntade studieresultat för att examineras

Efter genomgången kurs skall kursdeltagaren

- själv kunna utföra och även ha kunskap om hur man lär ut olika yogiska andningstekniker – pranayama – och hur de påverkar kroppen, rösten och sinnet.
- ha tillräcklig erfarenhet av att själv utforska och påverka rösten och kroppen med hjälp av andning, ljud och toning i kombination med yogarörelser, för att sedan kunna lära ut till andra.
- ha tillräcklig egen erfarenhet, genom ffa självträning, om **var** i den egna kroppen som olika ljud, vokaler och konsonanter vibrerar, för att sedan kunna lära ut till andra.
- ha goda kunskaper om röstyogans effekter på rösten, kroppen och sinnet.
- ha goda kunskaper om chakrasystemets koppling till röstyoga och metodiken kring detta.
- ha goda kunskaper om olika röstyogaövningar och hur dessa kan kombineras med varandra på ett bra sätt.
- Ha kännedom om röstmönster ur ett röstyogiskt perspektiv.

Level One 2011

*Obs! med reservation för förändringar!*

## Innehåll

Kursen innehåller följande moment:

- Andningens rörelse i kroppen
- Det djupa andetaget och andra fundamentala andningstekniker
- Medveten rörelse och andning
- Röstmassage
- Chakratoning, toningsvokaler och konsonanter
- Terapeutiska ljud
- Röstmönster – kännedom ur ett yogiskt perspektiv
- Röstfysiologi
- Kroppens tre diafragmor
- Inre organ-toning
- Flödesövningar för kropp och röst
- Chantning, sångmeditation med mantra och rörelse
- Röstyogalek och röstyoga i par
- Röstyogametodik
- Vad är yoga och meditation?
- Vad är röstyoga?
- Röstyogans effekter

## Genomförande

Undervisningen bedrivs i form av, till största delen, praktiska genomgångar och seminarier där muntliga och gestaltande redovisningar av examinerande karaktär ingår. Därför krävs närvaro och aktivt deltagande. Självstudier i form av litteraturläsning samt självträningsprogram, dokumentation, reflektion och tillämpning av kursens innehåll i egen praktik tillkommer.

## Examination och Godkänd instruktör i RÖSTYOGA – Level One

För att komma ifråga för examination skall deltagaren ha genomfört förelagda uppgifter i form av aktiv självträning, vilken redovisas muntligt och skriftligt, samt deltagit aktivt på lektionerna. Praktik skall genomföras med minst 4 deltagare och minst 6 pass. Praktiken redovisas muntligt och skriftligt. Vid några tillfällen skall deltagaren göra kortare övningar med övriga kursdeltagare, samt inbjuden övningsgrupp.

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 erhåller då ett utbildningsbevis. Man kan i vissa fall också delta i enstaka moduler, vilket dock inte ger instruktörskompetensen.

## Litteratur och övriga läromedel

### Obligatorisk litteratur:

Wayne, Perry, (2007) *Sound Medicine* New Jersey: New Page Books  
Gulz, Ulrica: Kurskompendier

### Obligatoriska musikalier (noter/inspelningar):

Gulz, Ulrica: CD01, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 11, 12 och CD14 (dvs 10 CD till åf-pris ca 990 kr ex moms)

### Referenslitteratur:

Russill, Paul (2004) *The Yoga of Sounds* Novato, CA: New World Library  
De Ruiter, Dick (2006) *Yoga and Sound* Havelte: Binkey Kok Publications

Level One 2011

*Obs! med reservation för förändringar!*

## Praktisk information

### Var?

Shanti Yoga & Kulturs RÖSTYOGA – Level One kommer att hållas på Shanti Yoga & Kultur i Västerås (under hösten 2011 håller Shanti till på Köpingsv 40 och delar lokal med Wolff-Hennings praktik för sjukgymnastik och mindfulness). Buss stannar utanför som går direkt från centralen. Promenadavstånd till city. Shanti har allt du behöver i form av yogamattor (ull), filtar, meditationskuddar, meditationstolar med ryggstöd och tryckavlastande madrasser för den som behöver det.

### Boende

Det finns många olika övernattingsmöjligheter i Västerås. Här kommer några tips:

Hotell Arkad (021-12 04 80)

Hotell Etage (021-15 12 20)

Hotell Västerås (021-18 03 30)

Hotell som ligger lite utan för centrum men som har nära till buss förbindelse.

Ta Inn (021-10 53 00)

Sök på vandrarhem i Västerås (STF Vandrarhem).

Finns även ett två och tre stjärnigt hotell lite utanför Västerås, Lövudden 021-185230,

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

Viss möjlighet finns att i alla enkelhet sova över i yogalokalen.

### Mat och karmayoga

Det finns möjlighet att ta med mat och äta på plats (endast micro tyvärr). Under modulerna har vi karmayoga när det gäller att hålla fint i lokalerna. Det finns ett litet fikarum. Här kan du under hela helgen dricka te i obegränsad mängd.

### Modulernas datum 2011/2012

Modul 1 2-4 sept

Modul 2 23-25 sept

Modul 3 21-23 okt

Modul 4 11-13 nov

Modul 5 2-4 dec

Modul 6 13-15 april 2012 (summering av praktik, vi reder ut frågor och repeterar, utbildningsbevis)

### Övergripande schema för modulerna brukar se ut ungefär så här, med paus för fika och måltider:

#### Fredag kl 14 - ca 19 el 20

Rek: Medtag rejält mellanmål/kvällsmat och annat du behöver för att hålla batterierna igång.

#### Lördag kl 9 - ca 19

Rek: Medtag lunch, om du inte går ut och äter, samt mellanmål/kvällsmat och annat du behöver.

#### Söndag kl 9 - ca 14

Rek: Medtag brunch/lunch och annat du behöver. Vi börjar söndagen med ett långt röstyogapass och äter en sen frukost/brunch ca kl 11.

Level One 2011

*Obs! med reservation för förändringar!*

### Utbildningens upplägg och kostnad

Modulerna är ca 2,5 dagar per gång från fredag kl 14 till söndag kl 14.00 (ibland kl 16.00). Varje modul innehåller ca 15-20 timmars lärarledd undervisning och någon gång inkluderar de praktik med grupp. Modulerna kostar 2240 kr *ex moms* (2800 kr *inkl moms*)

**Hela utbildningen, med ca 120 timmar lärarledd undervisning** och ca 80 timmars hemstudier kostar **13.440 kr** exkl moms (16.800 inkl moms).

*Observera att kurspriset kan förändras något beroende på lokal mm!!*

**OBS!!** Du anmäler dig först via mail på [info@shantiyoga.se](mailto:info@shantiyoga.se) och inom två veckor efter det att du fått besked om antagning betalar du in en anmälningsavgift på 2.000:- på bg 5955-2331. Resterande del av utbildningens kostnad betalas in senast fem veckor före kursstart.

Anmälningsavgiften återbetalas ej om du hoppar av mindre än sex veckor före kursstart. Dessförinnan återbetalas anmälningsavgiften minus en expeditonsavgift om 500:- Om du avbryter utbildningen under pågående termin återbetalas resterande del av inbetald terminsavgift endast mot uppvisande av läkarintyg som visar laga förfall. Du kan även delbetala efter ö.k utifrån dina behov om detta avtalas i god tid.

**MINST 8 deltagare krävs för att utbildningen skall ges.**

### FRÅGOR

Om du har frågor kring **Shanti Yoga & Kulturs RÖSTYOGA – Level One** är du välkommen att höra av dig till Ulrica Gulz, Shanti Yoga & Kultur.  
Mail: [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**