

# YOMI Yin - Onlinekurs

Välkommen till YOMI yin! Med den här 10-veckor långa kursen kommer du påbörja något som vi på Yogobe och YOMI hoppas och önskar kommer att vara början, eller fortsättningen, mot ett bättre självomhändertagande. Ett bättre självomhändertagande som leder till ett ökat välmående med fler strategier för att hantera livets svårigheter såsom stress och oro. Genom 10 kurstillfällen kommer du få ta del av en liten bit av den rikedom och kunskap som psykologi, yoga och mindfulness erbjuder.

Vi kommer att guida dig genom varje session av korta föreläsningar, praktiska övningar och yogapraktik, var och en med ett nytt tema. Kursavsnitt som alla syftar till att steg för steg hitta ett nytt förhållningssätt för att på ett mer funktionellt sätt hantera stress och oro, samt erbjuda en möjlighet till stillhet och självreflektion.

## Hur du använder YOMI Yin online

Innan du sätter igång finns ett antal videosekvenser att ta dig igenom för att lägga grunden till kursen:

- **YOMI introduktion:** Här går vi igenom bakgrunden till YOMI; vilka vi är, vad YOMI är och på vilket sätt du kan ta hjälp av YOMI för att fostra ett bättre självomhändertagande.
- **Yogateknik:** I denna video går vi igenom de yinyogapositioner vi använder oss av i kursen, tekniktips och lämpliga modifikationer. Under kursens gång kommer vi kontinuerligt att guida in i den grundläggande varianten av positionen, därför kan den här videon vara bra att gå tillbaka till för att påminna dig om tekniska tips och gynnsamma variationer.
- **Meditationsteknik:** Här går vi igenom grundläggande meditationsställningar, teknik och tips för dessa, samt hur du kan hantera vanliga svårigheter när du börjar meditera, till exempel smärta i ryggen, känslor av trötthet och rastlöshet.

Varje avsnitt av YOMI Yin Online består sedan av följande delar:

- **Skriftligt material** - som du först kan läsa igenom. Materialet innehåller alltid teori kring avsnittets tema och ibland även praktiska övningar som du kan testa på egen hand.
- **Video med inledande psykoedukation.** I denna introducerar vi avsnittets tema och går igenom grundläggande teori till det vi sedan ska praktisera.
- **Video med mindfulness- och yogapraktik.** Med hjälp av denna sekvens får du möjligheten att praktisera yinyoga och de för temat utvalda mindfulness- och meditationsövningarna, för att få uppleva och fördjupa din förståelse och erfarenhet.

Kom ihåg att du kan titta på alla videoklipp så många gånger du vill och behöver, men du måste gå igenom hela avsnitt 1 för att komma vidare till nästa, och så vidare.

## Vem kan gå YOMI Yin?

YOMI Yin riktar sig framförallt till dig som upplever stress och oro i din vardag och som önskar hitta mer välfungerande sätt att hantera detta. Men även du som har sömnsvarigheter, känner dig uppvarvad och spänd i kroppen kan ha god nytta av att genomgå kursen. Liksom du som har en önskan om att öka ditt välmående och hitta fler sätt att ta väl hand om dig själv genom alla de mer och mindre svåra stunder livet erbjuder på.

### Ingen tidigare erfarenhet krävs

Du behöver inte ha yogat eller mediterat innan och du behöver inte vara vig, fysiskt stark eller rörlig. Vi går igenom variationer och modifikationer för alla yoga- och meditationspositioner. Har du kända skador kan det vara en god idé att prata med en sjukgymnast om de positioner vi använder oss av för att få individuella anpassningar som är skonsamma för din kropp.

### Graviditet

Det går bra att genomföra kursen om du är gravid. Har du några komplikationer i din graviditet rekommenderar vi att du pratar med din barnmorska först.

## Mål med kursen

- Att du ska få lära dig grunden i YOMI; kombinationen av psykologisk kunskap och yoga- och mindfulnesspraktik.
- Öka din kunskap om hur våra tankar, känslor och beteenden fungerar.
- Att du ska med dig ett flertal verktyg för att hantera stress och oro att använda i vardagen.

- Få utforska mindfulnesspraktik genom en rad olika övningar.
- Att du får lära känna din kropp genom yinyogaprogrammet.
- Hitta fysisk avspänning genom de praktiska yoga- och mindfulnessövningarna.
- Få möjlighet att inkorporera kursens innehåll i ditt vardagsliv.

## Bra att tänka på

- Kursen kommer att innebära mycket som känns nytt, en del som känns inspirerande och lättillgängligt och en del som kanske känns främmande eller tvivelaktigt. Det är helt okej, vår enda uppmaning är att med ett öppet sinne ta till dig det i kursen du finner meningsfullt, tillåta dig att ifrågasätta det andra och låta det ta den tid du behöver.
- Vi kommer att guida och leda dig genom varje kursavsnitt via videosnuttar som innehåller såväl teori som praktik. Vi ber dig att respektera, ta hand om och lyssna till dig själv.
- Varje praktisk del består av en yoga- och mindfulnessklass där du får vägledning in i övningar som ger dig användbara verktyg. För att verkligen kunna applicera det teoretiska in i praktiken är det viktigt att du utför klassen minst två gånger under en vecka, men gärna fler. Det är genom övning som kroppen och sinnet kommer minnas de olika verktygen på bästa sätt.

## Accesstid

Själva kursen är 10 veckor lång men du har tillgång till hela kursen under sammanlagt 12 månader (ett år) från att den påbörjas.

## Kursöversikt del för del

- **Kursavsnitt 1**  
Introduktion av YOMI, vad YOMI är och hur vi använder oss av de tre fälten psykologi, yoga och mindfulness för att hantera stress och oro.
- **Kursavsnitt 2**  
Andning och observation. Psykoedukation kring hur vår andning fungerar och påverkar oss, samt hur vi kan ta hjälp av att hitta ett mer observerande förhållningssätt till oss själva. I praktiken får du utforska detta i din egen kropp.
- **Kursavsnitt 3**  
Dina fem sinnen. Psykoedukation kring våra sinnen. Du får genomföra mindfulnessövningen "Russinövningen" för att uppleva med alla dina sinnen. Praktik med fokus på att uppleva genom hela kroppen.
- **Kursavsnitt 4**  
Balans. Psykoedukation kring vad balans är och hur vi kan använda oss av verktyg från psykologin för att kartlägga och förändra vår egen balans. Praktik med fokus på att börja utforska detta på din matta.
- **Kursavsnitt 5**  
YOMI-praktik. Vi stannar upp och ger mer utrymme åt tystnad och åt att låta det vi lärt oss under de första fyra avsnitten få landa ner.
- **Kursavsnitt 6**  
Introduktion till acceptans. Vi går igenom vad acceptans är ur ett psykologiskt perspektiv och hur vi kan använda oss av acceptans för att hantera ovälkomna tankar. Du får genomföra en molnmeditation och utforska skillnaden mellan sann och falsk acceptans.
- **Kursavsnitt 7**  
Tillämpning av acceptans. Vi arbetar vidare med acceptansbegreppet och introducerar verktyget SOAS som en hjälp att avgöra skillnaden mellan att kunna förändra och släppa taget i önskade situationer.
- **Kursavsnitt 8**  
Självomhändertagande. Egentligen handlar hela YOMI Yin om att öka sitt självomhändertagande. Här går vi mer specifikt igenom hur du kan använda dig av kursens verktyg, framförallt självmedkänsla för att ta bättre hand om dig själv. Vi utforskar även skillnaden mellan smärta och lidande, samt hur du kan förhålla dig till smärta på ett fungerande sätt.
- **Kursavsnitt 9**  
YOMI-praktik. Vi stannar återigen upp och bereder plats för tystnad, praktik och att låta all kunskap du fått till dig genom kursen få falla på plats. Vi genomför en mjuk och härlig meditation med inspiration från Thich Nath Hahn.

- **Kursavsnitt 10**

YOMI i vardagen. Det är dags att avsluta, sammanfatta och blicka framåt mot hur du kan väva in det du lärt dig under YOMI Yin i din vardag. Du får möjlighet att själv reflektera över vad kursen har gett dig och vad du önskar fortsätta använda dig av. Vi avslutar med en praktik där du får möjlighet att upprepa ett flertal av de övningar och meditationer vi genomfört under kursens gång.

## **Mer om YOMI**

Vill du veta mer om Yomi och grundarna Maria Johansson och Frida Hylander kan du [läsa mer om dem här!](#)

*Coverfoto introduktionsvideor: Akira Visuals*