

YOMI vid utmattning eller smärta – online

Välkommen till YOMI vid utmattning eller smärta! Du har just påbörjat något som vi hoppas och önskar kommer att vara början eller fortsättningen till att ta viktiga steg mot ett bättre självomhändertagande. Ett bättre självomhändertagande som leder till ett ökat välmående med fler strategier för att hantera de svårigheter som både utmattning och långvarig smärta bjuder på.

Du kommer i detta program under 10 veckor få ta del av en liten bit av den rikedom och kunskap som psykologi, yoga och mindfulness erbjuder.

Genom korta föreläsningar, praktiska övningar och flow samt restorativ yogapraktik kommer vi att guida dig igenom varje session, var och en med ett nytt tema.

Programavsnitten syftar alla till att steg för steg hitta mer fungerande sätt att ta hand om dig själv i de svårigheter du upplever och samtidigt erbjuda en möjlighet till stillhet och självreflektion.

Två inriktningar – anpassade efter ditt behov

Yogaklasserna varje vecka är uppdelade i två versioner. Detta för att du ska kunna välja det som fungerar för dig och din kropp. Du kan testa dig fram och välja vilken del som passar bäst under programmets första veckor.

- En del för dig med lättare symtom på utmattning eller smärta, eller med större rörelseförmåga
- En del för dig med lite svårare symtom på utmattning eller smärta, eller som har mer begränsad rörlighet.

Hur du använder YOMI vid utmattning eller smärta

Introduktion – innan du sätter igång:

- *Introduktion:* Här går vi igenom hur programmet är upplagd och vad som kan vara bra att tänka på när du sätter igång.
- *Yogateknik:* Här får du ta del av teknikvideor som fungerar som hjälp för att hitta in i din yogapraktik. Om du är osäker på vilken version du ska välja – testa gärna alla teknikvideor för att förstå vilken inriktning du ska välja.
 - Vi går igenom dels solhälsningen som vi använder oss av i flow-delen av yogaklasserna, dels de återhämtande positioner vi använder oss av i restore-delen av yogaklasserna. Vi går även igenom tekniktips och lämpliga variationer av positionerna för att de ska funka för olika kroppar och smärttillstånd.
- *Meditationsteknik:* Här går vi igenom grundläggande meditationsställningar, teknik och tips för dessa, samt hur du kan hantera svårigheter som är vanliga när man börjar meditera, till exempel smärta i ryggen, känslor av trötthet och rastlöshet.

Veckornas olika delar:

- Skriftligt material – att läsa igenom först. Materialet innehåller alltid teori kring avsnittets tema och ibland även praktiska övningar som du kan testa på egen hand.
- Inledande psykoedukation – en introduktion till veckan psykologiska tema och grundläggande teori till det vi sedan ska praktisera – dessa är samma vilken inriktning du väljer.

- Mindfulness- och yogapraktik – här har du möjlighet att välja vilken inriktning som passar dig bäst där du befinner dig just nu. Klasserna ger dig möjlighet att applicera veckans psykologiska tema i den egna kroppen och i sinnet. Att

utforska de psykologiska verktygen, lära känna dig själv och dina behov för att efter hand hitta ett självomhändertagande och hantera de svårigheter vi möter och sen kunna ta med dig verktygen in i vardagen.

- För dig med lättare symtom: Här finns en kombinerad klass med både flow- och restorativeyoga.
- För dig med lite svårare symtom: Här finns det två olika klasser – en med mer flödande yoga samt en med mer återhämtande, lugn yoga. Du väljer själv om du vill göra båda vid varje tillfälle, eller dela upp dem.

Vem kan gå YOMI vid utmattning eller smärta?

YOMI vid utmattning eller smärta riktar sig framförallt till dig som har eller har haft en utmattning, samt till dig som lever med en långvarig smärtproblematik. Du behöver däremot inte både ha eller ha haft en utmattning och smärtproblematik.

YOMI vid utmattning eller smärta kan användas efter att du genomgått psykologisk behandling eller som komplement till annan psykologisk behandling. Upplever du svårigheter som är på nivån att de kraftigt påverkar ditt dagliga liv rekommenderar vi alltid att du tar kontakt med vården för bedömning och rekommendationer av ditt mående och dina behov. Har du en smärtproblematik bör denna vara utredd av vården så att du är medveten om du har eventuella skador som behöver tas hänsyn till i yogapraktiken. Har du som lever med långvarig smärta redan haft kontakt med vården och blivit utredd och blivit utredd och fått bedömning behöver du inte ta någon ny kontakt i samband med att du påbörjar YOMI vid utmattning eller smärta.

Du behöver inte ha yogat eller mediterat tidigare och du behöver inte vara vig eller fysiskt stark. 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. Du har möjlighet att testa båda versionerna för att hitta den nivå av yoga som passar för dig och din kropp.

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

Mål med programmet

- Lära dig grunden i YOMI; kombinationen av psykologisk kunskap och yoga- och mindfulnesspraktik.
- Öka din kunskap om hur våra tankar, känslor och beteenden fungerar.
- Lära dig ett flertal verktyg för att hantera långvariga effekter av utmattning och smärta.
- Utforska mindfulnesspraktik genom en rad olika övningar.
- Lära känna din kropp genom yogaprogrammet.
- Lära dig att hitta fysisk avspänning genom de praktiska yoga- och mindfulnessövningarna.
- Få möjlighet att inkorporera programmets innehåll i ditt vardagsliv.

Bra att tänka på

- Programmet kommer att innebära mycket som känns nytt, en del som känns inspirerande och lättillgängligt och en del som kanske känns främmande eller tveklaktigt. Det är helt okej, vår enda uppmaning är att med ett öppet sinne ta till

dig det i programmet 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 avsnitt via videor 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.

Programöversikt del för del

- Avsnitt 1
Introduktion av YOMI, effekter av långvarig stress och långvarig smärta, samt hur vi använder oss av de tre fälten psykologi, yoga och mindfulness för att hantera utmattning och långvarig smärta.
- Avsnitt 2
Defusion via kroppen. Psykoedukation kring hur vi tenderar att antingen stöta bort eller hålla fast vid olika tankar och känslor och hur detta kan skapa mer lidande för oss. Introduktion av begreppet defusion och hur detta kan hjälpa oss att hitta ett mer observerande förhållningssätt till oss själva. I praktiken får du utforska detta i din egen kropp.
- Avsnitt 3

Balans och gränssättning genom livet. Introduktion av självmedkänsla och hur vi kan ta hjälp av självmedkänslan för att hitta balans i livet, samt hur vi kan lära oss att sätta gränser på ett fungerande sätt.

- Avsnitt 4
YOMI-praktik. Vi stannar upp och ger mer utrymme åt tystnad och åt att låta det vi lärt oss under de första tre avsnitten få landa.
- Avsnitt 5
Att möta sina känslor. Du får en introduktion till våra vanligaste känslor, med extra fokus på skam, effekter av skam och hur vi kan använda självmedkänsla för att bemöta skam. Vi går igenom tre aspekter av vad självmedkänsla är, vilket du på mattan får utrymme att utforska i din egen praktik.
- Avsnitt 6
Ett öppet och flexibelt sinne. Introduktion av vad upplevelsebaserat undvikande är och hur vi genom att bryta det kan bli mer flexibla i hur vi förhåller oss till våra tankar, känslor och kroppsliga upplevelser samt hur detta kan vara hjälpsamt vid utmattning och långvarig smärta. På mattan övar vi på att fokusera på det vi vill komma närmre snarare än det vi vill undvika.
- Avsnitt 7
Självmedkänsla som återhämtning. Lägg en vänlig hand där det smärta och lär dig mer om hur självmedkänsla kan hjälpa oss att hitta återhämtning trots att vi lider och det gör ont. Utforska skillnaden mellan ditt tävlingsfokuserade och medkännande själv, liksom skillnaden mellan bråttomoch långsamt beteenden. På mattan grundar vi oss och ger plats för en självmedkännande återhämtning.
- Avsnitt 8

Värderad riktning. Efter att ha fått ta del av en rad olika verktyg och strategier för att hantera livets svårigheter tittar vi i detta avsnitt närmare på vad som egentligen är viktigt i livet; våra livsvärderingar. Du får börja fundera kring vad som fyller livet med mening och vad du kan börja göra i vardagen för att komma närmare dina värderingar.

- Avsnitt 9

YOMI-praktik. Vi stannar återigen upp och bereder plats för tystnad, praktik och att låta all kunskap du fått till dig genom programmet få falla på plats. En längre praktik med en mjuk och varm meditation med fokus på Sukkah - lätthet - och allmänmänsklighet.

- Avsnitt 10

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