



Lärarutbildning  
**HoliYoga RÖST**  
**2020-2021**



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

## INTRODUKTION

Lärarutbildningen i HoliYoga RÖST är en "metod" utarbetad och sammanställd av Ulrica Liavor, lärare i HoliYoga, 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 röstyoga!

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 HoliYoga enligt Ulrica Liavor, som numera finns som 1,5-2 årig lärarutbildning på Shanti Yoga & Kultur. Kundaliniyogatraditionen, som är det fundament som jag själv kommer ifrån när det gäller yoga, erbjuder mycket när det gäller Naadyoga – ludyoga. 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 HoliYoga RÖST 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 lärarutbildning i **HoliYoga RÖST** enligt Ulrica Liavor.

**Hälsningar Ulrica Liavor,**  
**huvudlärare för utbildningen och grundare av HoliYogan och dess delar.**

## **UNIK UTBILDNING!**

Shanti Yoga & Kulturs lärarutbildning i HoliYoga RÖST – 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 HoliYoga RÖST 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 HoliYoga. 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**

HoliYoga RÖST 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 andnings-medvetenheten? 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.



### 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 sådant som kan förbättra rösten i tal & 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 lärarutbildning 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

Lärarutbildningen i **HoliYoga RÖST** omfattar **2020 6 moduler**. Upplägget skiljer sig lite från omgång till omgång, men omfattningen är ung den samma.

(Level Two ges med jämna mellanrum när underlag finns och fokuserar mest på rösten. )

### Omfattning

Totalt är grundutbildningen (Level One) cirka 270 timmar, varav ca 150 timmar är lärarledd undervisning och ca 120 timmar fördelat på teoretiska hemstudier, praktisk självträning och eget arbete med grupper. Observera att detta beror på vad du kan sedan tidigare och även hur djupt du vill gå. Siffran är något slags snittat minimum.

### 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 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!

Du som är blivande HoliYoga RÖSTlärare 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
- Logoped
- Psykoterapeut
- Hälsopedagog
- Klangmassör
- Sångpedagog
- Dramalärare
- Skådespelare
- Den som är i behov av rehabilitering mm
- Den som har ett intresse av röst 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 lärarutbildning i HoliYoga RÖST är förstås att du ska kunna leda grupper i denna yogaform, men också allt att du ska kunna **integrera HoliYoga RÖST 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. Detta fria koncept innebär att du som förvaltar teknikerna behöver vara noga med att alltid vara tydlig med vilka metoder du utövar i din verksamhet.

### Egen upplevelse eller rehabilitering

Denna utbildning avser också att förmedla en djupgående egen upplevelse av HoliYoga RÖST och meditation och vad dessa mångtusenåriga tekniker under regelbundet personligt utövande kan ge, i form av hälsa, balans och ökad medvetenhet. Därför ges, i mån av plats, även utrymme för dig som enbart behöver göra utbildningen för din egen skull och kanske främst som egen rehabilitering. Hela metoden och utbildningens upplägg är utformat för att smärtproblematik eller annan funktionsnedsättning inte ska utgöra ett hinder, utan snarare vara en tillgång. De som går in i utbildningen som en del av sin rehabilitering går ofta ut ur den med avsevärt förbättrat mående och landar så småningom i att använda sig av utbildningen professionellt.

### 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 kunskaper om HoliYoga RÖST och dess effekter på rösten, kroppen och sinnet.
- ha kunskaper om chakrasystemets koppling till HoliYoga RÖST och metodiken kring detta.
- ha goda kunskaper om olika övningar i HoliYoga RÖST och hur dessa kan kombineras med varandra på ett bra sätt.
- Ha kännedom om röstmönster ur ett röstyogiskt perspektiv.

### 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 – kännedom ur yogiskt och anatomiskt perspektiv
- Kroppens tre diafragmor
- Inre organ-toning
- Ljudcellstoning
- Flödesövningar för kropp och röst
- Chanting, 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.  
*Obs! Den som deltar för egen rehabilitering har endast krav på närvaro och aktivt deltagande.*

### Examination och Godkänd lärare i HoliYoga RÖST

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 5 deltagare och minst 6 pass à 3 timmar, 8 pass à 2 timmar eller 10 pass à 1,5 tim eller en kombination av långa och korta pass. Praktiken redovisas muntligt och skriftligt. Vid några tillfällen sker praktik inom gruppen då varje deltagare gör kortare serier av övningar med övriga kursdeltagare.

Om man går HELA utbildningen och har gjort alla därtill hörande examinationer och praktik, så är man sedan godkänd **lärare i Shanti Yoga & Kulturs HoliYoga RÖST – Level One**. Man erhåller då ett utbildningsbevis.

### Litteratur och övriga läromedel

#### Obligatorisk litteratur:

Russill, Paul (2004) *The Yoga of Sounds* Novato, CA: New World Library

Kurskompendier

U Gulz, (alla modulhäften mailas som pdf och är generöst tilltagna för att deltagaren skall kunna uppleva istället för anteckna under modulerna. Detta är en stor kostnad som ingår i kurspriset!)

Du ska ha ett konto på YOGOBE under hela utbildningen. 1 mån gratis med kod "GULZ" om du inte haft konto tidigare.

*OBS!! Räkna med att du även behöver införskaffa ett antal spår med chanting, sångmeditation som ingår i kursen. Det mesta skaffar dessa på spotify eller Itunes och det bestämmer du själv.*

**Ulrika Beijer och Susanna Sundberg är assistenter på denna utbildning.**



### Referenslitteratur:

- Russill, Paul (2004) *The Yoga of Sounds* Novato, CA: New World Library
- De Ruiten, Dick (2006) *Yoga and Sound* Havelte: Binkey Kok Publications
- Goldman, Jonathan (2010) *The Divine Name* Hay House
- Goldman, Jonathan (2008) *The 7 secrets of sound healing* Hay House
- Goldman, Jonathan (1998) *Shifting Frequencies* Sedona Color graphics
- Goldman, Jonathan (1992) *Healing sounds* Healing art press
- Perry, Wayne (2007) *Sound medicin* Aotearoa New Page Books
- Judith, Anodea *Eastern body, Western mind*
- Kayes, Gillyanne (2005) *Singing and the Actor* Routledge
- Khalsa, Gurucharan och Bhajan, Yogi (2000) *Breathwalk* Kundalini Research Institute
- Zagger-borsch, Daniel *Stora sångguiden*
- Paul, Russill (2004) *The Yoga of Sound* New world library
- Emoto, Masaru (2003) *Vattnets sanna kraft* Damm förlag
- Jones, Chuck (2005) *Make your voice heard* Back Stage Books
- Schelde, Karina (2006) *Soul Voice* Aotearoa New Zealand
- Gardener, Joy (2006) *Vibrational healing through the chakras* Crossing press
- Granqvist, Hans (1993) *Andas rätt och må bättre* Svenska dagbladet
- Frawley, David (2010) *Mantra Yoga and Primal Sound* Lotus press
- Feldenkrais, Moshe (1972) *Medvetenhet genom rörelse* Booklund
- Roxendal Gertrud och Winberg, Agneta (2002) *Levande människa Basal kroppskonndom* Natur och Kultur
- Aranovich, Boris (2004) *Rensning av kroppen på cellnivå* Människan Dolda Resurs Center
- Farhi, Donna (1996) *The Breathing book* H.B Fenn
- Rosen, Marion (2003) *Rosenmetoden* Natur och kultur
- Paulson, Genevieve Lewis (1991) *Kundalini and the Chakras* Llewellyn Worldwide
- Levry, J.M (2003) *The divine doctor* Rootlight inc.
- Kaminoff, Leslie (2007) *Yoga Anatomy* Human kinetics
- Rao, Doreen (2005) *Circle of Sound* Boosey & Hawkes
- Khalsa, dharma Singh (2001) *Meditation as Medicine* Simon & Schuster
- Dropsy, Jacques (1975) *Leva i sin kropp* Natur och kultur
- Bertherat, Therese (1999) *Kroppen har sina skäl* W&W
- Jones, Chuck (2005) *Make your voice heard* Back Stage Books
- Thyme-Frøkjær & Frøkjær-Jernsen (2008), *Accent metoden Moderne logopaedi i teori og praksis*, Dansk Stemmeinstitut
- Park, Jae Woe (2003) *Twist Therapy*, Su jok acedemy
- Ugglas, Yvonne af (1996) *Röstträning*, Octaviaförlaget
- Chang, Stephen T. (1986) *Boken om de inre övningarna* Omre A/S
- Rinpoche, Tenzin Wangyal (2006) *Tibetan sound healing* Sounds true
- Jones, Chuck (2005) *Make your voice heard* Back Stage Books
- Gaynor, Mitchell L. (1999) *The healing power of Sound*, Shamabala Boston & London
- Beaulieu, John (1987) *Music and sound in the healing arts* Station Hill Press
- Ruiten, Dick de (2005) *Yoga & Sound* Binkey Kok publications
- Linklater, Kristin (1976) *Freeing the natural voice* Drama Book Publisher
- Keyes, Laurel Elizabeth, (2008) *Toning, the creative power and helaing power of the voice* DeVorss Publications
- Keyes, Laurel Elizabeth, (1973) *Toning, the creative power of the voice* DeVorss Publications
- Brown, Christine (2008) *Snabb & enkel Yoga*, W&W
- Nielsen, Linda L. (2004) *Microtonal healing* DeVorss Publications
- D'Ángelo, James (2000) *The healing power of the human voice* Healing Arts press Rochester ,Vermont
- Andrews, ted (1992) *Sacred Sounds: Transformation Through Music & Word* Llewlyln Publications
- Nelson, Samuel H. och Blades-Zeller, Elizabeth (2002) *Singing with Your whole self* Scare Crow Press





## Praktisk information

### Var?

Utbildningen hålls på Shanti Yoga & Kultur i Västerås  
Fallhammargatan 1, Bäckby Park. Buss 1 stannar nära och från E18 hittar man väldigt lätt. Fri parkering! Shanti har allt du behöver i form av yogamattor (ull), filtar, meditationskuddar, meditationsstolar med ryggstöd och tryckavlastande madrasser, vilrum etc för den som behöver det.

### Boende

**Det finns möjlighet för deltagare som vill att i all enkelhet sova över i yogalokalen.** Gränsen går vid 12 st, så alla som vill brukar få plats då inte alla sover på Shanti. Man lägger sovpeng i "Shantiburken" à 100 kr/natten. Det finns litet kök, toalett och dusch och gott om plats (240 kvm). Det går bra att komma onsdag kväll efter yogaklasserna om du reser långt, likaså sova kvar till måndag går bra.

### Mat och karmayoga

Det finns möjlighet att ta med mat och äta på plats (endast micro tyvärr). Restaurang finns i huset och i närheten. Det finns ett litet kök. Här kan du under hela helgen dricka te i obegränsad mängd. Under modulerna har vi karmayoga när det gäller att hålla fint i lokalerna. Varje modul avslutas med gemensam städning av lokalerna.

### Modulernas datum 2020 (24 dagar)

#### Modul 1 16-19 april

Torsdag kl 14- söndag kl 17 (4 dgr)

Innehåll: Andning, toningsgrunder, ljudriktningar, yoga för röst, Chakra, toningsteori

#### Modul 2 28-31 maj

Torsdag kl 14- söndag ca kl 17 (4 dgr)

Forts Andning, toning, yoga för röst, Chakra

#### Modul 3 10-13 sept

Torsdag kl 14- söndag kl 17 (4 dgr)

Metodik, repetition, praktik inom gruppen, organtoning och fördjupning

#### Modul 4 8-11 okt

Torsdag kl 14 - söndag kl 17 (4 dgr)

Forts Andning, toning, yoga för röst, Chakra

#### Modul 5 3-6 dec

Torsdag kl 14- söndag kl 17 (4 dgr)

Metodik, repetition, praktik inom gruppen, ljudceller och fördjupning

#### Modul 6 4-7 feb 2021s

Torsdag kl 14 - söndag kl 17 (4 dgr)

Summering av praktik och examination,, vi reder ut frågor och repeterar, reflektion, klargörande.

### Tänk på följande sista dagen varje modul!

*Respektera sluttiden vid planering av hemfärd. Det finns möjlighet att sova kvar till dagen efter då vi inte kan ha flertal olika "avgångar" för tåg, buss etc som stör undervisningen. Endast i undantagsfall för krångliga resor eller särskilda uppdrag göras.*



Torsdag kl 14 - ca 19

Fredag kl 9 - ca 19

Lördag kl 9 - ca 19

Söndag kl 9 - ca 17 (inkl karma)

*Sista dagen har alltid karmayoga efter sista passet! Men alla behöver inte varje gång, det går på ca 30-45 min.*

### Utbildningens upplägg och kostnad

Varje modul innehåller ca 25 timmars lärarledd undervisning och någon gång inkluderar de praktik inom gruppen

**Hela utbildningen, med ca 150 timmar lärarledd undervisning** och ca 120 timmars hemstudier kostar **20.000 kr** exkl moms (25.000 kr inkl moms).

***Observera** att ett omfattande kursmaterial på pdf ingår, men kostnad för viss kurslitteratur och yogobe tillkommer!*

#### **OBS!!**

Du anmäler dig först via hemsidans ansökningsformulär: [www.holiyoga.se](http://www.holiyoga.se) och inom 10 dagar efter det att du fått besked om antagning swishar du in en anmälningavgift på 2.000,- på 1231848555. Denna avgift ligger utanpå själva kurspriset. Anmälningavgiften återbetalas ej oavsett orsak till att du hoppar av.

Varje deltagare kommer överens om hur avgiften skall betalas och kommer ev överens om En plan för att delbetala utifrån deltagarens behov om detta avtalas i god tid.

Vid oförutsett avbrott erbjuds du vid giltiga, rimliga skäl, i första hand möjlighet att ta vid på nästa utbildningsomgång. Om du avbryter utbildningen pga sjukdom eller skada under pågående utbildning återbetalas max 20 % av resterande belopp för utbildningen (exkl anm-avg.) endast mot uppvisande av läkarintyg som visar laga förfall och att du inte kan ta igen utbildningen en annan omgång..

Om du är anmäld och antagen till utbildningen måste du betala för alla moduler även om du pga något måste avstå någon modul. Du får då ta igen den vid nästa utbildningsomgång.

MINST 8 deltagare krävs för att utbildningen skall ges.

### FRÅGOR

Om du har frågor kring **HoliYoga RÖST** är du välkommen att höra av dig till [info@holiyoga.se](mailto:info@holiyoga.se)  
Om du har behov av telefonsamtal är det bäst att maila eller messa 0704559606 för att avtala en tid då jag ringer upp.

## Yogiska hälsningar från Ulrica Liavor

