

# HOLISTISK YOGATERAPI

**Holistisk YogaTerapi i samband med bipolär sjukdom,  
depression, ångest och liknande, enligt Ulrica Gulz**



**Y**HOLISTISK  
**oga**  
enligt Ulrica Gulz TERAPI

## Holistisk YogaTerapi enligt Ulrica Gulz

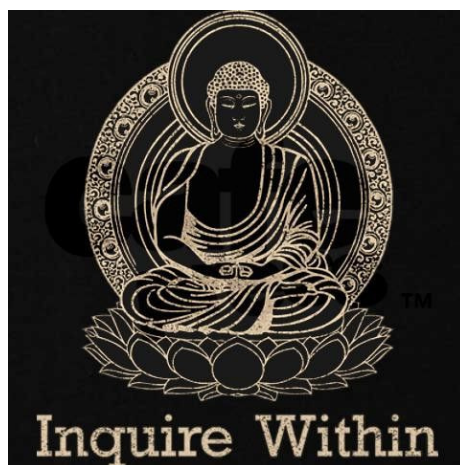
### Vad menas med Holistisk Yogaterapi?

HYT är en holistisk disciplin, en metod som har ett brett register för att stötta hälsa, läkning och balans. Man frångår det generella som är det vanliga i olika yogaformer, dvs att man utför samma serier eller yogapass oavsett individuella förutsättningar, problem eller obalanser, och istället riktar sig till det specifika för en individ och/eller en grupp. Detta för att kunna möta specifika symptom, tillstånd och återställa balansen, öka vitaliteten och medvetenheten om sig själv med specifikt utformad yoga.

Erfarenheten är lång, ca 12 år, och bred och djup när det gäller framför allt psykologisk problematik, men även fysiologiska problem självklart. Om terminologin är obekant för dig som läser kan det kanske göra att du får känslan av att yogaterapi och yoga är lite flummigt vilket det visserligen är ibland beroende på kunskapen hos den som utövar det, men, HYT är en mycket seriös metod som psykoterapeuter, psykologer, psykiatriker och andra som jobbar med människors mentala hälsa framhåller. Många av dessa som gått yogaläroterapi i Holistisk Yoga kommer 2016 för första gången kunna erbjudas en vidareutbildning i Holistisk YogaTerapi!



Det finns ett oerhört stort behov av att möta människor inom sjukvården och inte minst psykiatri med ett helt annat helhetsgrepp än vad som finns idag. HYT riktar sig dock inte till människor i akut kris, men skulle i framtiden gärna vara en del av även den slutna vården där det finns massor att göra!



### En kurs för BALANS:

Den kursen som jag nu erbjuder på Shanti Yoga & Kultur är en del i utformandet av HYT:s metod inför att utbildningen startar juni 2016. Det vill säga att du som antas som deltagare i kursen hjälper mig lika mycket som jag hjälper dig. Jag kan ta emot 6-10 deltagare max.

Du som bjuds in till kursen kan ha bipolär sjukdom, unipolär depression, ångestproblematik o likn. Sist i infobladet står upplägget. Varje pass är ca 2 timmar och det kan kännas långt vilket det inte är! Det kommer gå vansinnigt snabbt och upplägget är inte alls som vid "vanlig" yoga.

## Beskrivning av en Holistisk Yogaterapeut i korta drag

- En Holistisk yogaterapeut är duktig på att SE en klient och få viktig information bara genom att se. Andningsmönster, kroppshållning, energiflödens rörelse upp eller ner, var sitter det fast, vilka chakran flödar, vilka har stannat av osv
- En yogaterapeut kan känna in en gruppenergi och kunna välja inriktning på pass utifrån det. Under passet byta ut, ersätta, plocka bort för att följa behovet i gruppen.
- En yogaterapeut har god kännedom om olika sjukdomar och ännu mer känner till symptom och hur de kan förstås eller tolkas ur ett yogaterapeutiskt perspektiv (chakrapsykologi, flöde, hållning, andning etc)
- En yogaterapeut har dels färdiga "program" och övningar som kan användas vid olika tillstånd, men framför allt har yogaterapeuten den kunskap som i kombination med intuitionen och "läsningen" kan ge helt individuella lösningar eller grupplösningar bortom styrda program!



### Viktiga förutsättningar för att kunna delta på just denna kurs:

*Det är oerhört viktigt att du som deltar är i ett "tillräckligt" stabiliserat läge om du har BP, att du sköter din medicinering (gäller alla) och har möjlighet att kontakta läkare/vårdgivare vid behov. Om du har väldigt lätt att få gränspsykotiska upplevelser och/eller har syn/hörselhallucinationer avråder jag från denna kurs och rekommenderar istället framtida enskilda klientmöten.*

**HYT gör initiala klientbedömningar när det behövs och du som söker till kursen kommer få göra följande:**

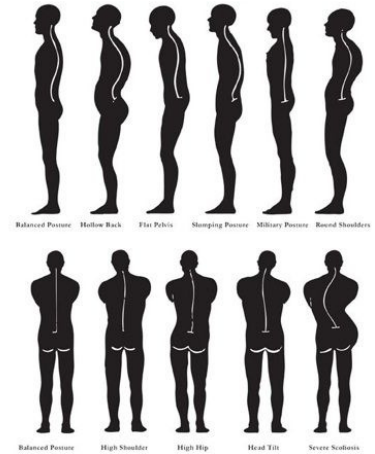
1. **Du får svara på frågor via mail, observera dock att det inte finns 100 % säkerhet då det enbart är en arbetsdator som naturligtvis ingen annan har tillgång till, men säkerheten är inte som inom sjukvården och det bör du veta om.**
  - Du får göra ett enkelt chakratest som är lätt att besvara
  - Du får göra ett enkelt ayurvediskt test för att få en hint om vilken dosha som är dominant hos dig (helt enkelt kroppstyp, förbränning, värme, kyla, temperament osv)
  - Du får svara på kortfattade frågor om hälsa, behandling, medicin, fysiologisk/psykologisk hälsa.
  - Vad har du för mål med din hälsa?
  - Mål med yogaterapin?
  - Du får ta del av ett "kontrakt" som handlar om respekt för gruppen, tystnadslöfte mm

*Observera att det är viktigt att du är ärlig kring till nuvarande tillstånd och att denna första mailkontakt **kan** innebära att jag meddelar dig att gruppen inte är det mest lämpliga för dig just nu. Det är oerhört viktigt att både du och alla i gruppen ska kunna känna sig helt trygga!*



## 2. Enskilt klientbedömning på Shanti

- Du får några tider (torsdagar) att välja på då du träffar mig 45 min på Shanti.
- Under den här träffen är fokus inte på att prata så mycket, det är inte någon samtalsterapi öht, utan jag kommer "undersöka" dig på olika sätt. Vi pratar kort om det du besvarat på mail och vad jag sett i det.
- Jag gör en andningsdiagnos då du får sitta eller ligga och bara andas.
- Jag bekräftar chakranalaysen från mailsvaren genom att titta på dig när du får göra några mycket enkla rörelser då jag ser var du har dominans, över/underskott.
- Jag diagnostiserar din kroppshållning och attityd för att se var spänningar, obalanser hålls kvar.
- Jag gör en mycket enkel funktionell bedömning: symptom, problem i kroppen, var finns stelhet, överörlighet. Det handlar INTE om en sjukgymnastisk bedömning utan en enklare översikt för att kartlägga kroppens uttryck för obalanser och stagnation ur det yogiska perspektivet.
- Jag bekräftar ayurvedatestet under tiden vi träffas utan att du märkare av det.



*Observera att detta möte **kan** resultera i att jag meddelar dig att gruppen inte är det mest lämpliga för dig just nu. Det är oerhört viktigt att både du och alla i gruppen ska kunna känna sig helt trygga!*

### Olika block som berörs i en HYT-kurs:

- Pranayama (andningstekniker)
- Meditation
- Asanas (fysiska, mjuka yogaövningar)
- Medvetande om sin situation och hur du kan påverka den



### Mina viktigaste mål med kursen:

Att alla deltagare får redskap som om de används hjälper till att LUGNA ner nervsystemet!

Att alla deltagare får lära sig ANDAS på ett sätt som verkligen hjälper i olika svåra situationer och som bygger upp en balans genom att det blir mer och mer naturligt i vardagen så småningom.

Att utforska om något av "din historia" går att "skriva om... Detta får jag förklara när vi ses, men det är ett mjukt sätt att ta sig ur historiens fasta grepp om oss, vilket ger oss utrymme och syre och mer lust att bo i vår kropp.

Att alla deltagare får utforska redskap som hjälper oss att vara kvar i kroppen när det gör som ondast, då vi bara vill bort, bort.

Att alla deltagare blir kärleksfullt medvetna om vikten av det egna ansvaret i processen och hur läkande det är med rätt stöd och guidning.

### Upplägg i stora drag

- Mailfrågor enl ovan.
- Enskilt möte 45 min troligast med tider på torsdagar dagtid.
- Kursen börjar 17 sept kl 13-15 och har följande datum:  
17/9, 1/10, 8/10, 22/10, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12
- Enskilt möte 45 min i januari.



*Så här ser det ut på Shanti när en grupp sitter i samtal (större än den du ev kommer att ingå i). Det finns sköna sittstolar för den som är stel och trött i kroppen så att du alltid ska känna dig bekväm och trygg.*

### Varje pass:

- När du kommer pratar vi en stund i gruppen och sedan får du lägga dig ner på en skön yogamatta med kuddar och filter om du behöver.
- Du får utforska din andning, lära dig andningstekniker, slappna av, vila
- Mjuk, lugn yoga utan prestation och meditation
- Mer vila och avslappning
- Vi avslutar med en stunds samtal kring passet och hur du kan träna till nästa gång och tar en kopp yogie.



*Så här ser det ut på Shanti när jag leder en yogakväll med vila, men DU kommer vara i en grupp med 6-10 deltagare som ligger i en halvcirkel med gott om eget space för varje deltagare!*

### Mail och anmälan:

Vill du anmäla dig eller har specifika frågor maila [shantiyoga@telia.com](mailto:shantiyoga@telia.com)

Du kan läsa mer om Holistisk Yoga på [www.holistiskyoga.se](http://www.holistiskyoga.se) och det finns även en sida på FB.

Varmt välkommen med din ansökan!

**Ulrica Gulz**



sida 5

HOLISTISK YOGATERAPI