



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi  
*Psykologprogrammet*

# **YOMI: Bridging psychology with yoga and mindfulness**

**A five-week randomized controlled pilot study  
on the effects of the YOMI program on stress and worry**

**Frida Hylander & Maria Johansson**

Psykologexamensuppsats: 2012

Handledare: Daiva Daukantaitė  
Examinator: Erwin Apitzsch



## Tack

Vi vill tacka alla de människor som gjort det möjligt för oss att genomföra YOMI-kursen.

Först i ordningen, tack Gustav Ljungberg för din hjälp med vår hemsida och den grafiska utformningen av YOMI.

Ett stort tack till Kousha Safarzadeh och Erik Wallmark för hjälpen med att intervjua våra framtida deltagare. Vi vill även tacka er för alla tips och rekommendationer kring vad gäller såväl mindfulness, bedriva studier samt skriva uppsats.

Vidare vill vi även rikta ett tack till Jens Hansson, Sofie Persson, Kristina Linde och Henrik Öhlin som ingick i vår testgrupp och engagerade sig, diskuterade och hjälpte oss att förbättra upplägget till YOMI-kursen. Ett extra varmt tack till Jens Hansson för din noggranna hjälp med korrekturläsning av uppsatsen, dina värdefulla kommentarer och ditt stöd.

Vi är oerhört tacksamma till Eva Månsson Carleheden och Svenska Kyrkan Lunds Stift som frikostigt lånade ut sin lokal Liberiet till oss. Ett bättre bemötande och en mer passande lokal till vårt användningsområde är svårt att föreställa sig. Tack även till Folkuniversitetet som finansierat delar av projektet.

Till våra kursdeltagare vill vi sända ett stort tack för er medverkan, ert engagemang, er tillit och för att ni tog YOMI till er på det sätt ni gjorde. Vi kommer för alltid minnas stunderna på Liberiet med er!

Ett stort tack till vår handledare Daiva Daukantaité, för din ovärderliga vägledning, ditt fantastiska engagemang och din oerhörda kompetens! Utan dig hade denna uppsats aldrig blivit vad den är idag.

Sist men inte minst vill vi tacka våra familjer och vänner som uppmuntrat, stöttat och trott på oss, genom glada såväl som krävande stunder.

### **Abstract**

The word YOMI combines the words *YO*ga and *M*indfulness. By using Western psychological knowledge, bridging it together with ancient Eastern wisdom, the primary purpose of this randomized controlled study is to measure the effects of the five-week YOMI program on perceived stress and worry, and levels of different facets of mindfulness, on a non-clinical population. The YOMI program consists of 10 differently themed sessions and does not include home assignments. It was tested on a randomized experiment group (N=24), with a control group (N=25) assigned to a waiting-list condition. Using well-established validated instruments, all measures were carried out via self-reports, including the Perceived Stress Scale, the Penn State Worry Questionnaire and the Five Facet Mindfulness Questionnaire. The results of the study consistently confirm all the proposed hypotheses, which suggests that the YOMI program is beneficial for decreasing stress and worry, and for increasing the level of mindfulness; both regarding enhanced acceptance and awareness. The study shows large effect sizes on all measures, except one showing a moderate effect size.

Keywords: YOMI, yoga, mindfulness, acceptance, psychology, PSS, PSWQ, FFMQ

## Table of Contents

<b>Tack</b> .....	<b>3</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>4</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>7</b>
<b>Well-being from a Mindful Perspective</b> .....	<b>8</b>
<b>Mindfulness</b> .....	<b>9</b>
Meditation.....	11
Acceptance: non-judging and non-reactivity.....	12
Compassion.....	13
Definition of mindfulness in the present study.....	13
<b>Yoga</b> .....	<b>14</b>
Yin yoga.....	15
Breathing.....	16
Definition of yoga in the present study.....	17
<b>Previous Research on Mindfulness and Yoga</b> .....	<b>18</b>
<b>Stress</b> .....	<b>21</b>
<b>Worrying</b> .....	<b>23</b>
<b>Hypotheses</b> .....	<b>28</b>
<b>Method</b> .....	<b>28</b>
<b>Participants</b> .....	<b>28</b>
Recruitment.....	28
Screening and Randomization Procedure.....	29
<b>Materials and Procedure</b> .....	<b>31</b>
Outline of the YOMI program.....	31
Procedure.....	33
Measures.....	34
Statistical procedures.....	36
<b>Ethical Considerations</b> .....	<b>36</b>
<b>Instructor Qualifications</b> .....	<b>37</b>
<b>Results</b> .....	<b>37</b>
<b>Randomization Check</b> .....	<b>37</b>
<b>Effects of the YOMI Program</b> .....	<b>38</b>
Post-intervention changes in stress, worry and mindfulness.....	39
<b>Program Evaluation</b> .....	<b>43</b>
<b>Discussion</b> .....	<b>44</b>
<b>Result Discussion</b> .....	<b>44</b>
Changes between pre- and post-measures.....	44
Changes in levels of perceived stress and worry.....	45
Changes in mindfulness levels.....	46
<b>Method Discussion</b> .....	<b>46</b>
Internal and statistical validity.....	46
External validity.....	47
Construct validity.....	48
Conditions for participation in the YOMI program.....	49
Instructor influences.....	50
<b>Limitations</b> .....	<b>50</b>
<b>Future Directions</b> .....	<b>51</b>
<b>General Conclusions</b> .....	<b>52</b>
<b>References</b> .....	<b>53</b>

**Appendix A..... 60**  
**Appendix B..... 61**  
**Appendix C ..... 63**  
**Appendix D ..... 102**

## Introduction

In order for the photosynthesis to work and create oxygen there needs to be a seed that is planted. This planted seed then needs fertile soil, water, sunlight and care in order to grow strong and green, and to be able to absorb the carbon dioxide, replacing it with reviving oxygen. The best we can do for any seed is giving it an optimal environment and care, enabling it to grow and thrive.

The same goes for us humans; the seeds of well-being that are planted and carried within us need an optimal environment and care to be able to grow and thrive. Through the practice of yoga and mindfulness, by cultivating an observing and accepting attitude, giving oneself time and consideration, it is possible to create a beneficial environment in which the seeds of well-being can grow strong and green. It is our assumption that yoga and mindfulness can help people cultivate their own photosynthesis.

The word YOMI was made up by combining the words *YO*ga and *MI*ndfulness. By using Western psychological knowledge, bridging it together with ancient Eastern wisdom, we sought out to see if the YOMI program - consisting of 10 sessions of mindfulness and yoga, built on a psychological foundation - could help individuals provide the best possible conditions for their seeds of well-being, offering them tools to cope with their experienced stress and worry, enabling their cultivation of acceptance and awareness. In this thesis we seek to examine if the five-week YOMI program affects stress and worry, as well as the levels of mindfulness, amongst a non-clinical population.

Being stressed and worried in everyday life is a common feature in Western society, where demands to constantly achieve and never get ill are high, may it so be in the workplace, at school or at home. Stress and worry are affecting us psychologically, but also physiologically (Schenström 2007; Kroese, 2000), implying a need for coping methods aiming both at mind and body. Traditionally, Western psychology has paid attention specifically to illness and pathology, while only a small part has concerned well-being within people (Ekman, Davidson, Ricard & Wallace, 2005; Wallace & Shapiro, 2006). The increasing interest for Eastern philosophy and methods such as yoga and mindfulness within the field of Western psychology has led to an emphasis on well-being and positive aspects of life. By incorporating psychology with the practice of yoga and mindfulness it is possible to create a holistic view, where both mind and body are given equal space.

## Well-being from a Mindful Perspective

I believe that the very purpose of our life is to seek happiness. Whether one believes in religion or not, whether one believes in this religion or that religion, we all are seeking something better in life. So, I think, the very motion of our life is towards happiness. (Dalai Lama & Cutler, 1998, p.15)

Well-being and health have various definitions and theoretical foundations depending on context, however in this thesis we focus on well-being from a mindful perspective, stemming from a view based in Eastern traditions. Wallace and Shapiro (2006) define well-being as a wholesome way of life that is nurtured through the cultivation of mental balance, including compassion for oneself and others. This form of happiness and well-being is a different kind than the one that includes stimulus-driven pleasure-seeking; while stimulus of different kinds may give temporary enjoyment, as soon as the stimuli is gone, so is the enjoyment. That is why both Western psychology and Eastern philosophy claim that happiness resulting from internal mental training, such as mindfulness, is more durable than stimulus-driven pleasures (Wallace & Shapiro, 2006). A dialogue between Eastern views on well-being and Western psychology can be mutually enriching and particularly relevant to the current psychological interest in well-being (Wallace & Shapiro, 2006).

Kabat-Zinn (1990) defines health as accepting things the way they are, and emphasizes that health and recovering from illness are not the same. While illness sometimes is inevitable, one can choose to see reality as it is and learn to live in the best possible way during the existing circumstances, and even if these circumstances include pain, the suffering of this pain can be minimized.

The word health itself originates from the word whole, which implies an integration and interconnectedness of all parts of a system (Kabat-Zinn, 1990). The nature of wholeness is that it is always present, and the notion of wholeness is found not only in the meaning of the word health, but is also embedded in the deep meaning of the word meditation that comes from the word *mederi*, whose meaning is to cure or to heal (Kabat-Zinn, 1990; Kroese, 2000). In this significance, meditation can provide a form of cure in the way that observation, awareness of mind/body-sensations and accepting reality for what it is gives a sensation of a whole; a sense of the body and mind as one, which increases the possibility to feel healthy (Kabat-Zinn, 1990; Kroese, 2000).

Based on the text above we assume the notion that health is something more than not being ill; it is also about being in a state that entails various kinds of well-being. This is something that the Buddhist tradition states, but is also seen in more Western fields of psychology (Ekman, 2005; Seligman, 2004). Seligman (2004) and Ekman (2005) state that psychology has to be about more



than reducing symptoms and trying to get rid of the mental illness; it has to be about adding things that increase one's well-being. Mindfulness and yoga are usable tools in order to experience well-being, since it gives a sense of the body and mind as being one, enhancing a wholesome feeling (Kabat-Zinn, 1990), adapting a holistic view of the human being, where the sum is bigger than its individual parts (Wagoner, 2011).

### **Mindfulness**

The emphasis on well-being and positive aspects is something that has been a key ingredient in the Eastern view for as long as the tradition has existed (Wallace, 2009; Wallace & Shapiro, 2006). The English word mindfulness originates from the Buddhist Sanskrit term *satipatthana*, which refers to practice leading to the purification of the mind, the overcoming of sorrow and the complete destruction of physical pain and mental distress, and therefore comprises more than mere attention or presence (Goleman, 2003; Gunaratana, 2011; Wallace, 2009). Though having been a part of Buddhist tradition for more than 2500 years (Wallace & Shapiro, 2006), only a few decades ago it seemed foreign that mindfulness should be incorporated into Western psychology (Goleman, 2003), however in the past 30 years there has been an increased interest for mindfulness (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008). While Western psychology is built on a relatively new foundation restricted to primarily European and American science, Eastern theories about consciousness and mind have existed long before that (Goleman, 2003).

Mindfulness itself is an ancient meditation method and guidance through life that emphasize being in the present moment, which is something that, according to Schenström (2007), often missed out on when being busy planning and worrying about the future, or fretting or romanticizing the past. Schenström (2007) makes a comparison to a seed that is planted into nutritious soil, gets watered and then receives loving care, enabling it to grow into a full scale plant. Similarly, Schenström (2007) argues that mindfulness needs disciplined training to make this sort of positive development possible. The seeds are already within each individual, all that is needed is to care for and water them, letting mindfulness be that loving care (Schenström, 2007). For this to be possible, Schenström (2007) explains the need to do both meditation training (formal training e.g. sitting meditation, yoga and walking meditation) and daily training (informal training e.g. being observant, mindful and accepting towards one's feelings, thoughts and bodily sensations as well as practice not to act on every thought and feeling). When thinking of the practice of mindfulness many people picture Buddha in formal sitting meditation, but as explained above mindfulness

relates to all aspects of life and can be applied on all daily activities (Kroese, 2000). Figure 1 illustrates the two pillars of practice that make up the mindfulness training.

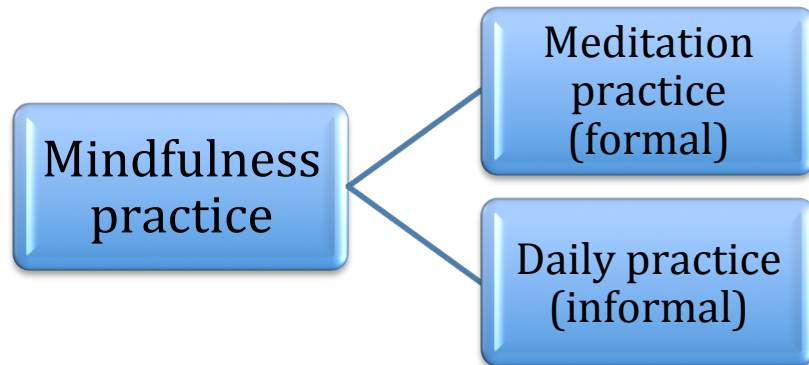


Figure 1. The two pillars of mindfulness practice.

The discussion above is related to the attitudinal foundation of mindfulness practice, which is also declared by Kabat-Zinn (1990), and consists of seven attitudinal foundations that create the basis of the mindfulness concept. The first of the seven foundations is *non-judging* and refers to the importance of acting like an impartial witness to one's own experiences. The second is *patience towards your own mind and body*. The third is to *keep a beginners mind* and throughout life continue exploring things like had it been the first time. The fourth is *trust*, both in oneself, one's feelings and practice. The fifth is *non-striving* and points out the importance of not striving towards a particular goal, since that only creates a less mindful state. The sixth is *acceptance*, which includes seeing things for what they really are in turn to be able to change or let go. The seventh is *letting go*, a form of non-attachment that minimizes the clinging to positive things or feelings, but also ceases feelings of wanting to get rid of negative feelings and experiences (Kabat-Zinn, 1990).

Regular practice of mindfulness offers several advantages such as facilitating to take better care of oneself and make conscious choices, increasing the flexibility, making it easier to handle discomfort and be more compassionate, both toward oneself and one's surroundings (Schenström, 2007). It also leads to refining attention, a possibility to achieve more insight and the ability to explore the ultimate nature of reality (Wallace, 2011).

There are many ways to define mindfulness, for example:

“The goal of mindfulness is to maintain awareness moment by moment, disengaging oneself from strong attachment to beliefs, thoughts, or emotions, thereby developing a greater sense of emotional balance and well-being” (Ludwig & Kabat-Zinn, 2008, p.1350).

“Mindfulness involves intentionally bringing one’s attention to the internal and external experiences occurring in the present moment, and is often taught through a variety of meditation exercises” (Baer, 2003, p. 125).

“Paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and non judgmentally” (Kabat-Zinn, 1990, p.4). Another way to put it is to cease the constant doing, and to practice just being (Kabat-Zinn, 1994).

Not contradicting each other, these definitions use slightly different words to describe the concept of mindfulness. The definition of mindfulness used for the present study is presented further below.

**Meditation.** As described by Schenström (2007) above, meditation is part of one of the two pillars in the mindfulness training. Meditation is told to be indescribable since it can only be experienced, not explained (Kroese, 2000). According to Kroese (2000) the word meditation originally stems from the word medicine, which means to think over or heal, which in turn refers to meditation as something that promotes health by giving us a sense of the mind and body as being one.

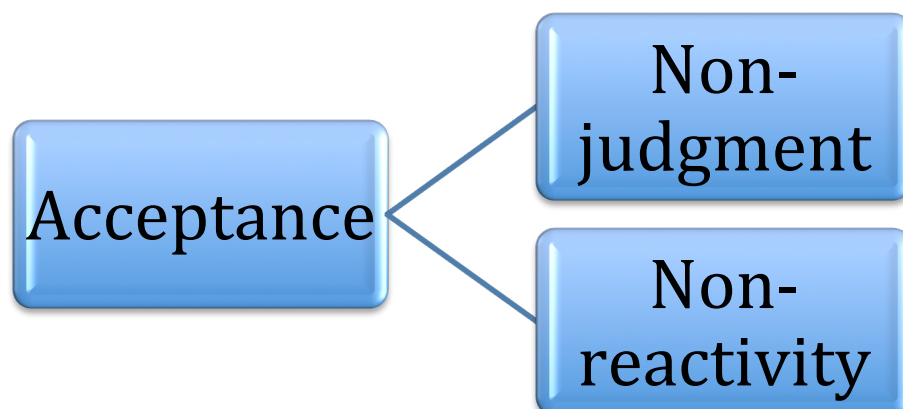
During meditation the path and goal are the same, with breathing being an important part of the practice (Kroese, 2000; Kabat-Zinn, 1994; Wallace, 2011). By observing the breath and the breathing, information about one’s physiological as well as psychological states can be reached (Kroese, 2000). Meditation has been related to lower oxygen consumption and slowing down the breathing rate (Wallace, 2009), and is the working method towards reaching increased mindfulness (Kabat-Zinn, 1994). Consciousness and awareness are universal human abilities, but they need to be developed, with meditation being a process through which one can deepen and refine these abilities (Kabat-Zinn, 1994). Meditation can be used as a relaxation technique to decrease stress, and through meditation an understanding of reality and a sense of genuine well-being can be cultivated (Wallace, 2009).

Reconnecting with the introductory metaphor about mindfulness as caring for one’s inner seeds, Gunaratana (2011) provides a graphic picture, comparing meditation to cultivating a new land, making a field out of a forest: first you have to clear the trees and pull out the stumps, till the soil and fertilize it to be able to sow your seed and harvest your crops. The same goes for one’s mind; first different elements of irritation needs to be cleared out, energy and discipline needs to be

pumped into the mental soil, to be able to sow the seed and reap the harvest of faith, morality, mindfulness and wisdom (Gunaratana, 2011).

**Acceptance: non-judging and non-reactivity.** Acceptance is an important part of the mindfulness and yoga practice. In order to accept, one first needs to be mindful enough to see something's existence, and to see one's full experience (Gunaratana, 2011). Acceptance is a term that is sometimes interpreted as passive resignation or having to think that everything should be valued as being good (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). Rather, acceptance - as it is practiced in mindfulness and yoga, and also as it has started to appear in the clinical psychology field - has more to do with allowing oneself to see and endure reality as it is, without avoidance or judgment; to accept the full experience while refraining from self-criticism and impulsive reactions (Baer et al., 2006; Kåver, 2004, Gunaratana, 2011). This in order to be able to act more in line with one's values and goals. By learning to stay in the present and not be pulled away by thoughts, mindfulness can be a tool to learn to recognize triggers for unwanted feelings and situations, making these apparent (Morone, Lynch, Losasso, Liebe, & Greco, 2012).

Drawing on what is stated above, we assume that acceptance consists of two main components that involve adapting a non-judging attitude, not having to react to the thoughts, emotions and bodily sensations that arise, but rather accepting reality as it is, in order to be able to make conscious choices. This is illustrated in Figure 2.



*Figure 2.* The two components that make up the concept of acceptance.

**Compassion.** With formal meditation training (e.g. sitting or walking meditation, yoga) being one of the pillars of the mindfulness training, the other one concerns the daily training, which includes being observant and accepting towards one's feelings, thoughts and bodily sensations, as well as seeing reality for what it is (Schenström, 2007). An important part of the daily mindfulness training, as well as meditation, is compassion towards oneself and others (Wallace, 2011). Throughout this thesis the words compassion and self-compassion will be used interchangeably when referring to compassion towards oneself. According to Wallace (2011) compassion can be defined more as an aspiration than a feeling, and refers to the wish to be free from suffering as well as the causes of suffering. Self-compassion differs from self-esteem, and is explained by Neff (2003) as involving extended kindness and understanding towards oneself, seeing one's experiences as part of the larger human experience, and holding one's painful feelings in balanced awareness. Feeling self-compassion is similar to feeling forgiveness for oneself when it comes to failings; the first thing that comes with compassion is feeling love and kindness towards oneself (Neff, 2003; Kabat-Zinn, 1990). Self-esteem on the other hand stems from evaluations of self-worth and is constituted of judgment and comparison (Neff, 2003).

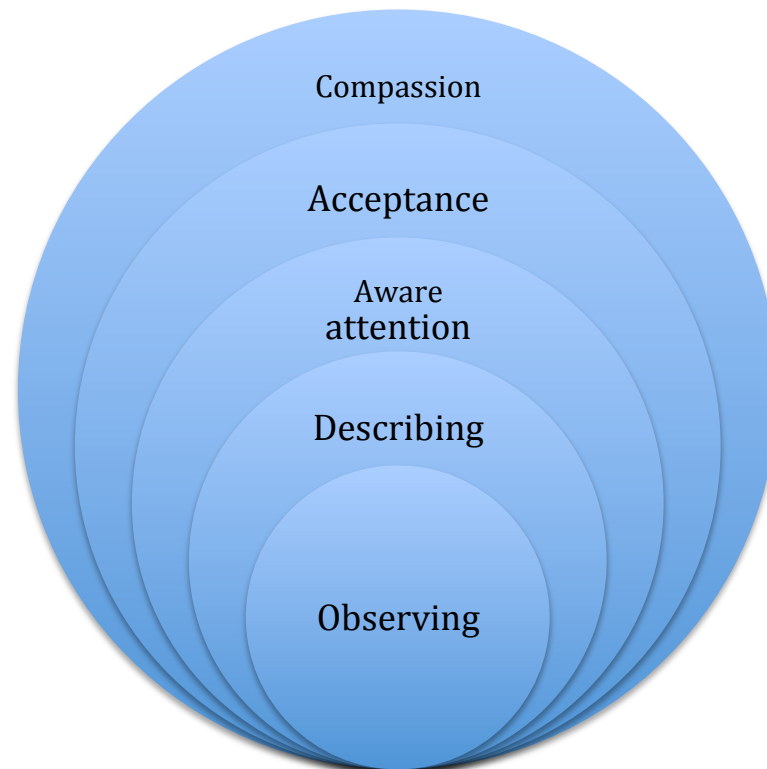
Neff (2003) also emphasizes the importance of non-judgment, acceptance and absence of performance when it comes to self-compassion, meaning that it has been stated that some level of mindfulness is necessary in order to have feelings of self-compassion. Compassion is also an important part of the formal training seeming as when meditating, acceptance of the thoughts and feelings that arise, no matter what they contain is being practiced (Kroese, 2000). When unable to accept these thoughts and feelings, anxiety and stress will increase, but by learning to accept oneself despite flaws and mistakes, it becomes easier to show understanding and tolerance towards oneself and others, which in turn will decrease the levels of perceived stress (Kroese, 2000).

Santorelli (1999) explains the non-judging, non-striving, generosity-oriented aspects of mindfulness practice as the factors that primarily make participants become more self-compassionate. Allen and Knight (2005), as well as Kabat-Zinn (1990), add that the practice of being compassionate has to start with the self, extending to loved ones, family and friends, and finally all living beings. Compassionate feelings cannot be forced; as described by Thich Nhat Hanh (2007) it is a practice to enjoy and a matter of enjoyment rather than hard labor. When enjoying the practice, it is possible to become compassionate towards oneself and others in a natural way (Thich Nhat Hanh, 2007).

**Definition of mindfulness in the present study.** Drawing on the various existing definitions of mindfulness described above, in this thesis we define mindfulness as the following:

Mindfulness is to be present in each given moment, adapting a non-judging, exploring, trusting and patient approach, and to be aware of one's thoughts, feelings and bodily sensations, making it possible to cultivate compassion and acceptance towards oneself and others.

Figure 3 illustrates the chain of interplay between the different components of mindfulness, with one leading on to the next, which enables the cultivation of aspects of mindfulness; observing, describing, aware attention, acceptance and compassion.



*Figure 3.* The different components of mindfulness.

## **Yoga**

Yoga /.../ means acting in such a way that all of our attention is directed toward the activity in which we are currently engaged. /.../ When we are attentive to our actions we are not prisoners to our habits; we do not need to do something today simply because we did it yesterday. (Desikachar, 1995, p. 6)

Yoga is a useful method to reach mindfulness, with mindfulness being an essential part of the yoga practice. First appearing in ancient Indian texts, yoga has over the past 5000 years evolved separately from oriental religions and spread across the world to fairly recently having gained much popularity in the Western world as well as in Western psychology (Khalsa, 2007). Yoga can be seen

as a holistic and integrative physical, mental and spiritual practice. The usual interpretation of the word yoga is ‘to yoke’ or ‘to unite’, which speaks to the integrative aspect of connecting the mind, body and spirit (Desikachar, 1995; Salmon, Lush, Jablonski & Sephton, 2009).

Fundamental to the way yoga mostly is practiced, as systematized by Patanjali in the Yoga Sutras (Shearer, 2002), are the ‘Eight limbs of yoga’ that amongst other things consist of rules on how to act towards oneself and others, physical postures and meditation; *yama* (abstentions); *niyama* (observances); *asana* (physical postures); *pranayama* (breath control); *pratyahara* (control of the senses); *dharana* (concentration); *dhyana* (meditation); *samadhi* (enlightenment). Following all eight limbs of yoga is compatible with the search for higher levels of consciousness and self-realization (Burde & Rao, 2011; Cowen & Adams, 2005). The limbs that are usually given most attention in the Western practice of yoga are *asana*, *pranayama* and *dhyana* (Cowen & Adams, 2005). This way of practicing yoga does not require the practitioner to adopt a specific spiritual attitude in order for the yoga to generate positive benefits (Büssing, Ostermann, Lütke & Michalsen, 2012; Cowen & Adams, 2005; Salmon et al., 2009).

Common for all styles of physical yoga is the use of different asanas, physical postures, performed in a deliberate and focused manner, using the breath as a mediator between the practitioner’s physical and mental states (Brisbon & Lowery, 2009; Brown & Gerbarg, 2009; Cowen & Adams, 2005; Desikachar, 1995; Salmon et al., 2009). In this way yoga gives an opportunity to practice mindfulness, by encouraging mindful awareness, taking the starting point from each individual’s capacities and current ability. The focused attention is a key aspect of yoga practice, along with deliberate and persistent practice where attention is directed towards moment-by-moment sensations as they arise in one’s body, breath, thoughts and emotions (Desikachar, 1995). This moment-by-moment awareness creates a space for the practitioners to explore their limits and capabilities in a non-judgmental way, to see how they change and become less confined over time (Desikachar, 1995; Salmon et al., 2009).

**Yin yoga.** Yin yoga is an expression of yoga that, by focusing on slow and meditative aspects, is considered a complement to more vigorous forms of physical activity (Lindgren & Norberg, 2012). By using physical asanas, yin yoga developed from the branch of hatha yoga, but is performed in an extremely slow way, holding still in each posture for several minutes (Grilley, 2002; Lindgren & Norberg, 2012; Mithoefer 2006).

Grilley (2002) explains how yin yoga makes use of the Taoist concepts *Yin* and *Yang* that can be used to describe different elements of everything that is manifested. Yin represents the stable, still, unchanging, while yang represents the fast, moving, excited. Yin and yang always

coexist; something is yin only to the extent that something else is yang, their description is always relative to one another. (Grilley, 2002; Leung, Chang, Ng & Lee, 2009; Mithoefer, 2006). In accordance with the Taoist view that yin only can exist because something else is yang, people have - and need - both yin and yang in their lives (Mithoefer, 2006).

Too much fast pace, moving activity dominated by the yang element can lead to stress (Mithoefer, 2006). In this way yin yoga can act as a complement to yang dominated activity, a tool for finding relaxation and unwinding, as well as an opportunity to find new ways of handling one's stress and worrying. Therefore, we assume that practicing yin yoga can help lowering one's perceived levels of stress and worry.

In terms of yin and yang, muscles are regarded as more yang, since they are soft and elastic, while connective tissue, being stiff and inelastic, is considered to be more yin (Lindgren & Norberg, 2012). Connective tissue is found everywhere in the body; in the bones, joints, organs, and tissue. When tension is carried through the connective tissue, movements of the body are created (Grilley, 2002). Much physical exercise, including more physical styles of yoga (e.g. ashtanga and power yoga) are stimulating the muscles in a repetitive, rhythmic way, working the muscles by filling them with blood and making them more elastic (Lindgren & Norberg, 2012). Yin yoga, on the other hand, aims at working the connective tissue, creating flexibility of the joints. Connective tissue adapts to the activities it is being exposed to; if the body is never stretched out, the connective tissue will slowly, over time, contract, making the joints inflexible (Grilley, 2002).

When practicing yin yoga, a slow way of moving in and out of the postures is encouraged. When in the posture the body is held still, without striving to go deeper, for a minimum of two minutes, up to five or eight minutes (Lindgren & Norberg, 2012). Performing yin yoga this way is essential since the connective tissue works like a taffy, or a cold dough - it needs to be gently pulled over a long time in order to become more elastic and flexible (Grilley, 2002; Mithoefer, 2006).

Yin yoga focuses on the lower body and the area around the hips, thighs, breech and lumbar back, using seated and lying positions, alternating between forward and backward bends, hip openers and twists (Grilley, 2002; Mithoefer, 2006). In the present study breathing in the yin yoga practice was encouraged to be normal, flowing, unstrained, and constantly observed.

**Breathing.** Essential to all human beings, but not always observed, breathing is something that is given a lot of attention in both yoga and mindfulness practice (Brown & Gerbarg, 2009; Desikachar, 1995, Gilbert, 1999). Acting as the mediator between mind and body, the breath is often viewed as an anchor point in the practice (Desikachar, 1995; Grilley, 2002; Salmon et al., 2009).



Pranayama can be applied as the practice of breath control (Desikachar, 1995), which points to the importance of breath and breathing in yoga and mindfulness practice. Control of breath is also central to most methods of relaxation and meditation (Gilbert, 1999).

Gilbert (1999) points out that a general principle of a favorable breathing is the preference for a slow, steady, abdominal breathing through one's nose. The principle of nostril breathing is emphasized in yoga practice, because of the benefits of the nasal passages that include warming, filtering and humidifying of the air (Gilbert, 1999). While nostril breathing requires more effort than mouth breathing, it helps keeping the diaphragm strong and facilitates oxygen absorption (Gilbert, 1999; Lalande, Bambling, King, & Lowe, 2011).

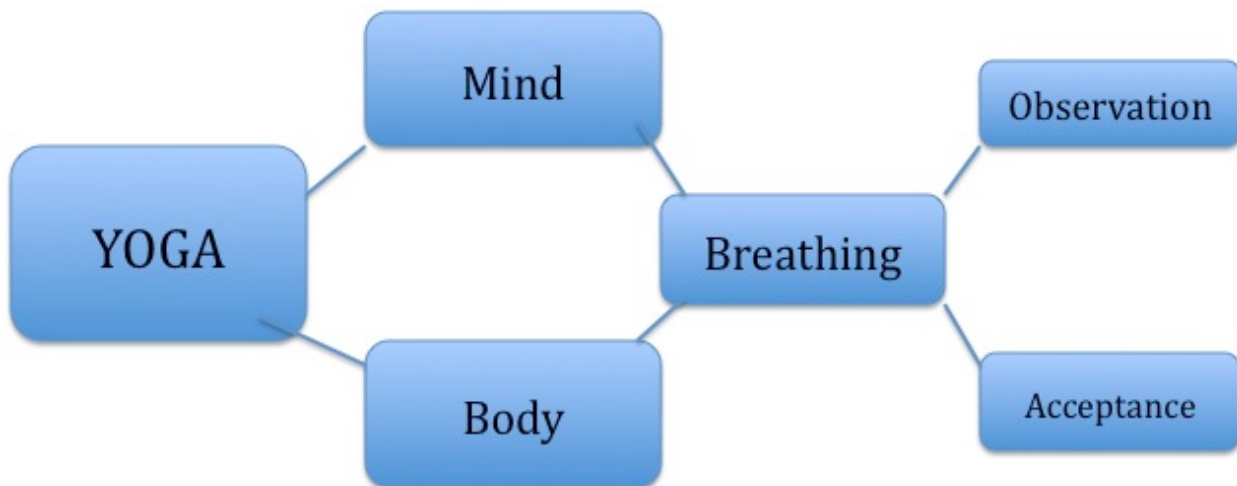
If in yoga practice, when going into a posture, the breathing becomes irregular or stopped, the posture is either not beneficial or not adapted in a way suitable for the practitioner at that given moment (Mithoefer, 2006). In this way the breathing acts as a compass for the physical performance of the different postures. Breathing can also act as a compass for one's mental states; by observing one's breath differences in it can be identified and linked to variations in one's mental states (Brown & Gerbarg, 2009; Gilbert, 1999; Grilley, 2002). The breath helps regulate the activation of the autonomic nerve system; a slower, deeper breathing is stimulating parasympathetic activity, helping the sensation of being relaxed (Brown & Gerbarg, 2009; Salmon et al, 2009). Telles, Reddy and Nagendra (2000) measured oxygen consumption on groups performing either slow yoga postures or resting in savasana (a supine lying posture), showing significant decreases in breath rate and the amount of oxygen consumed after both types of sessions.

When the breath is suppressed or reduced, levels of oxygen in the blood stream are lowered while levels of carbon dioxide increase, both of which are associated with a tendency towards heightened levels of worry and negative affect (Gilbert, 1999, Lalande et al., 2011). Since there is hardly any reserve of oxygen in the brain, it is very sensitive to changes in the levels of oxygen in the blood flow, and dependent on a continuous circulation (Lalande et al., 2011). The circulation created by a slow, steady breathing rhythm enhances functions such as oxygenation, removal of waste products and the absorption of carbon dioxide (Gilbert, 1999). For the practice of yoga and mindfulness, we assume the observation of one's breath, along with a slow and steady breathing, to be an essential pillar.

**Definition of yoga in the present study.** Reviewing previous literature on yoga reveals a difficulty in finding a clear and specific definition of it; presumably because of the breadth of the yoga philosophy and different styles it is practiced in, each emphasizing slightly different aspects.

Based on how yoga is described above, in the present study we define yoga as the following: Yoga is the conscious performance of physical postures, while observing one's breath, cognitive, emotional and bodily sensations, adapting an accepting attitude.

As illustrated in Figure 4, yoga incorporates the two aspects of mind and body with breathing acting as a tool to reach moment-to-moment observation and acceptance.



*Figure 4.* The different parts incorporated in yoga.

### **Previous Research on Mindfulness and Yoga**

Presented below is research that previously has shown benefits of yoga, mindfulness and meditation. Further research on the benefits of mindfulness and yoga on stress and worry will be presented in the following sections. The research fields of mindfulness and meditation are extensive and have over the past decades grown rapidly, focusing mainly on clinical samples, in contrast with the few studies conducted on non-clinical groups (Chiesa & Serretti, 2009). Considering the vast empirical evidence and numbers of studies conducted on the beneficial effects of yoga, it has yet to gain attention and acceptance as a useful therapeutic tool in the field of clinical psychology (Salmon et al., 2009). Salmon et al. (2009) points out that one reason for this might be that yoga, in Western civilization, still is more associated with fitness than with psychological well-being, along with the lack of psychologists who are also trained as yoga instructors. In general, there are few psychological models being used in Western psychology practice that make systematic use of interventions involving or centering around the body (Salmon et al., 2009).

Several studies have evaluated the effects of Mindfulness Based Stress Reduction therapy (MBSR), a meditation program that uses meditation, body scan and hatha yoga (Chiesa & Serretti, 2009), which to some extent is similar to the YOMI program. However, in difference from the YOMI program, the yoga part of the MBSR program is not included in every session. Home assignments are not included in the YOMI program, but are mandatory and extensive in the MBSR program, requiring the participants to devote between 45 and 60 minutes most days of the week during eight weeks (Chiesa & Serretti, 2009; Salmon et al., 2009). Chiesa and Serretti (2009) did a review of seven different studies conducted on non-clinical groups, showing that MBSR has a positive significant effect on stress levels in a non-clinical population. This is also supported by a study conducted by Rosenzweig, Reibel, Greeson, Brainard and Hojat (2003), showing that MBSR is an efficient way to manage stress on non-clinical students who experience stress in their everyday life.

A study conducted by Carmody, Baer, Lykins and Olendzki, (2009) used the Perceived Stress Scale (PSS; Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2008) to measure the effects of an MBSR program, showing both decreased stress and increased mindfulness in the post-measures. The same study (Carmody et al., 2009), as well as studies conducted by Davidson and colleagues (2003) and Kim et al. (2009) showed levels of decreased anxiety due to the MBSR program. Weinstein, Brown and Ryana (2009) conducted four studies to examine the role of mindfulness in coping with stress, and found that the levels of perceived stress and avoidant coping were lower in mindful individuals.

The effect of MBSR has also been studied by Jha, Krompringer and Baime (2007), who found that people participating in the MBSR program became better at aiming their attention. Mindfulness also seems to increase insight, as well as self-acceptance and self-understanding (Baer, 2003).

Some studies have shown the effect of meditation decreasing rumination, explained as passively focusing one's attention on a negative emotional state, intrusive thinking about a distressing event or distress associated with thoughts about recent negative events (Samaie & Farahani, 2011). Rumination has shown to have a significant positive association with stress, while self-reflection is negatively associated with stress and self-compassion is negatively related to rumination (Samaie & Farahani, 2011). Shapiro, Oman, Thoresen, Plante and Flinders (2008) tested the effect of meditation on a non-clinical group of students and found that the students experienced less stress and rumination. Decreased rumination has also been shown when comparing meditation to relaxation (Jain et al., 2007), which they argue will lead to decreased levels of stress.

The psychological benefits of meditation seem to be due to an increase of mindfulness (Brisbon & Lowery, 2009). A study made by Lykins and Baer (2009), using FFMQ (Baer et al., 2008) to measure mindfulness in long-time practitioners of meditation, showed significant results, indicating that meditation does in fact increase and cultivate mindfulness. In the Buddhist tradition, meditation is viewed as a regular lifelong practice, however most studies have been carried out on short-term practitioners, but are still showing significant effects (Lykins & Baer, 2009).

A study conducted by Davidson and colleagues (2003) that tested the alterations in brain activity after an MBSR program on healthy patients, found a significant increase in left-sided anterior temporal activation, a pattern previously associated with positive affect. Lazar et al. (2005) carried out a study measuring differences in brain structure between people with none or long-term experience of meditation, and found that cerebral cortex in the prefrontal cortex and the insula on the right-hand side were thicker on individuals with long experience of meditation, strengthening the assumption that meditation has an effect on the structure of the brain. Luders, Toga, Lepore and Gaser, (2009) have also been able to show differences in brain structure in people with long experience of meditation, and found increased grey substance in the right orbitofrontal cortex and hippocampus. They claim that these areas are important for the ability to regulate emotions, suggesting that these findings might explain the effect of meditation in which we cultivate positive emotions and awareness of the present moment (Luders et al., 2009). By studying monks with long experience of meditation, Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson and Davidson (2007) suggest there to be a connection between time spent on meditation and the activity in the part of the brain that controls attention.

Physiological benefits that have been shown by yoga, meditation and mindfulness are favorable changes in body weight, metabolism, blood pressure, noradrenaline levels and cholesterol levels (Arambula, Peper, Kawakami & Gibney, 2001; Brown & Gerbarg, 2009; Field, 2011; Granath, Ingvarsson, von Thiele & Lundberg, 2006; Kroese, 2000). Further, mindfulness has shown to be beneficial for several psychological disorders such as insomnia, eating disorders, anxiety, panic and phobic disorders (Kristeller & Hallet, 1999; Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998). A meta-analysis by Büssing et al. (2012) showed consistently positive effects from yoga interventions, which implies benefits from yoga practice on several pain-associated disorders. The same meta-analysis also showed positive effects from short-term interventions. However, different yoga styles were not compared, and the sample of studies was fairly small and heterogeneous (Büssing et al., 2012).

Concerning the validity and reliability of previous studies conducted on the subject of yoga and psychology, many of the studies reviewed for this thesis have been lacking in methodology;

statistical power, absence of a control group and small sample sizes. Further there has not been much research done comparing different yoga styles in order to find specific benefits of the variations of yoga that are currently being offered, and no studies that specifically have tested the effects of yin yoga. One study by Cowen and Adams (2005), comparing two styles of physically challenging yoga, showed that different styles of yoga are associated with different benefits, something that indicates a need for more research on this subject. Streeter et al. (2010) compared a group of yoga practitioners to a group of people engaging in walking as exercise, showing greater improvement of mood along with greater decreases in anxiety in the yoga group as compared to the walking group. They also found that the behavioral intervention (i.e. yoga) was associated with a positive correlation between changes in thalamic GABA levels and improvements in mood and anxiety, compared to the walking group (Streeter et al.; 2010). Another study, conducted by Brisbon and Lowery (2009), comparing hatha yoga practitioners with less than five years of experience, with more experienced ones, showed significantly lower levels of stress, measured with PSS (Cohen et al., 1983), as well as significantly higher levels of mindfulness, among the more experienced hatha yoga practitioners. Yoga, as well as meditation, seem to give beneficial effects even when practiced over a short period of time, however benefits appear to increase with experience (Arambula et al., 2001; Brisbon & Lowery, 2009; Lykins & Baer, 2009; Streeter et al., 2010, Smith, Hancock, Blake-Mortimer & Eckert, 2007). Apart from the most physically challenging forms, yoga elicits a state of physiological deactivation and activation of the parasympathetic nervous system that puts the body in a relaxed state (Cowen & Adams, 2005; Salmon et al., 2009).

In sum, the research field of mindfulness and yoga is fast growing and promising, but is still a relatively new field. More research is needed in order to clarify what it is in the mindfulness and yoga practice that contribute to the reduction of mental illness. The lack of methodologically rigorous studies, along with a failure to specify details on the form of yoga practiced in the studies, contribute to the field of yoga not yet having been fully appreciated for its benefits within the psychology field (Salmon et al., 2009). Most studies reviewed above have been able to show increases in attention, compassion and mindfulness. Short-time interventions seem to be beneficial, however the benefits increase with long-term interventions.

## **Stress**

Even though stress reduction is not the primary goal of neither yoga nor mindfulness practice, it has been shown to be a strong positive side effect (Khalsa, 2007). Regular practice of

focusing on one's breath and bodily sensations, aiming to be present and open to whatever is experienced in each given moment, yoga and mindfulness seem to induce a physiological relaxation response that reduces both cognitive and somatic arousal, and further helps the practitioner to let go of ruminative thoughts (Brisbon & Lowery, 2009; Chambers Christopher, Christopher, Dunnagan, & Schure, 2006; Khalsa, 2007; Salmon et al., 2009). Several studies (Brisbon & Lowery, 2009; Carmody et al., 2009; Cowen & Adams, 2005; Granath et al. 2006; Shapiro et al., 2008) have used PSS (Cohen et al., 1983) to measure perceptual outcomes of yoga and mindfulness, showing significant differences in stress levels even over shorter time periods of practice.

When environmental demands exceed a person's adaptive capacity, the individual experiences psychosocial stress (Morone et al., 2012). Cohen et al. (1983) regard this stress response as not merely being dependent on the intensity or number of stressful events, but also on personal and contextual factors. Kroese (2000) argues that underlying the stress response is usually some sort of worry, often related to feeling a lack of control. How the individual appraises the events occurring in his or her life will affect the level of perceived stress (Cohen et al, 1983; Kroese, 2000). Evolutionary, stress is a biological mechanism, necessary for all living creatures when being exposed to threats in the immediate environment, tapping the fight-or-flight-response, activating the sympathetic nervous system (Kroese, 2000; Wallace, 2009). Physiologically, stress causes a redistribution of blood to the muscles, causing the pulse and blood pressure to rise, which short-term sharpens one's concentration, focusing entirely on survival (Schenström 2007; Kroese, 2000). However, when exposed to stress during a long period of time the immune system is affected, leading to physiological problems like headaches, stomach problems and sleep problems (Kroese, 2000). Long-term stress has also shown to impair neurogenesis (Schenström, 2007; Wallace, 2009).

A way of explaining the psychological aspects of stress is that it emerges in the collision between the individual's expectations and the actual experience of the present moment, creating feelings of being stressed when these do not match (Kroese, 2000). In terms of yin and yang, much of one's physical and mental well-being depends on the balance of these two elements (Mithoefer, 2006). Too much of yang dominated activity can create overwhelming feelings of stress, leaving too little time and space for recreation and slowing down (Lindgren & Norberg, 2012). Mithoefer (2006) explains how according to Taoist philosophy, all human beings hold both a yang and a yin nature within themselves, and while the yang nature needs change and to make things different, the yin nature is more accepting of how things are at the present moment. In this study, we regard the practice towards balancing these two sides of oneself as a tool in reducing feelings of stress and worry. Being able to accept that what is going on in one's surrounding environment not always is in

accordance with one's expectations can be a powerful tool in coping with stress, where mindfulness can help change the approach towards being able to focus one's energy on the things that are changeable and within one's control (Kroese, 2000; Schenström, 2007).

Morone et al. (2012) carried out a phenomenological study to identify which themes appearing to be essential in the process of applying mindfulness as a method to cope with psychosocial stressors. The four identified themes were *awareness*,  *coping*, *serenity* and *change in perspective*, and pointed towards an increased ability in the participants to be self-aware and self-reflective, being able to stop and focus on the moment instead of ruminating or dwelling on the past or the future. Chambers Christopher et al. (2006) used a program loosely based on the MBSR program, including hatha yoga, meditation and body scan, to teach self-help techniques to mental health counseling students. The study, which used focus groups, led the participants to feeling better equipped emotionally and mentally to deal with daily stress in their lives. Yoga and mindfulness have in several studies shown to provide practitioners with powerful tools to cope with daily stress (Brisbon & Lowery, 2009; Chambers Christopher et al., 2006; Morone et al., 2012; Salmon et al., 2009).

## **Worrying**

Yoga and mindfulness have shown to be as beneficial for people experiencing worry as for people experiencing stress. Worrying is a defined trait that only fairly recently has been given more operational attention in the research literature (Meyer, Miller, Metzger, & Borkovec, 1990; Wells, 2009). Assumed to be a cognitive function, worrying seems to be more of a verbal than imaginable process, mainly involving thoughts rather than images (Borkovec & Inz, 1990). Temporal focus of worry can be of the past, present or future, and is usually perceived as an adaptive function that however is an activity that uses a lot of attention, making the worrier cognitively impaired to perform other tasks (Borkovec & Inz, 1990; Wells, 2009).

According to Wells (2009), being in a state of worry elicits both psychological and physiological responses such as restlessness, concentration difficulties, muscle tension and sleep disturbance. Wells (2009) has examined the nature of worry, meaning that it is often used as a coping strategy, involving rumination, where the person worrying thinks about different worst case scenarios and examines different coping outcomes. Worrying then continues until an internal goal is met, e.g. an appropriate coping outcome is found, or an external interruption occurs, e.g. sleep or alcohol (Wells, 2009). Both stress and worry are associated with the fear affect (Kabat-Zinn, 1990). Fear can be related to fear of failure, of letting people down or losing them, or as an undefined

bodily or psychological notion (Kabat-Zinn, 1990). This can be associated with the notion that worrying often triggers avoidant behavioral strategies, preventing the worrier to be exposed to the feared situations, which in order prevents these situation from proving to be harmless (Wells, 2009).

Many worriers report having trouble shutting off their worrisome thoughts (Wells, 2009), making worry resemble rumination. As mentioned above, Samaie and Farahani (2011) show that rumination is associated with increased stress levels, while self-reflection is negatively associated with stress, and that self-compassion is negatively related to rumination. Reducing rumination, encouraging and increasing self-reflection through mindfulness thereby offers a possibility to reduce stress levels. Allen and Knight (2005) regard rumination as a creative downward spiral where thoughts, emotions and evolved regulations of moods feed off of one another. People who ruminate tend to prolong their feelings of being sad (Segal, Williams & Teasdale, 2002). Mindfulness can work as an antidote to the ruminative spirals by teaching the person to choose what one is going to attend to and how it will be attended to. When it becomes possible to allow thoughts and feelings to emerge in one's mind without judging and reacting to them, it also becomes possible to decenter from the negative thoughts, and the emotional distress can be reduced (Allen & Knight, 2005). Though using a small sample, a study conducted by Sears and Kraus (2009) explored the effect of different kinds of mindfulness training, and found that the group practicing the most showed less dysfunctional thoughts, less worrying and more hopefulness. Rosenzweig et al. (2007) tested the effect of MBSR on patients with diabetes, showing how mindfulness and yoga helped participants both control their blood sugar levels as well as becoming less worried.

From a mindfulness perspective, worrying can be explained by the *grasping-rejecting reaction* (Gunaratana, 2011) that is elicited when a phenomenon is encountered in one's mind, leading to the urge to either grab onto it or push it away. This, according to Gunaratana (2011), is what sets off the worry response. Further, Thich Nhat Hanh (2007) points out that a main factor adding to one's suffering, partly created by stress and worry, is the incapability to see the reality as it is; namely without the perceptions that are not in line with the perceived reality. This is something that, according to Thich Nhat Hanh (2007), stands in the way of one's well-being. In accordance with much of the reviewed literature, an important assumption for this study is that mindfulness practice helps cultivate a positive perceptual process enabling for the practitioner to view one's own reactions and calm oneself. The more meditation, yoga and mindfulness are cultivated, the greater the ability to observe the present moment as it is, without judging or ruminate, will be (Gunaratana, 2011).



### **Bridging Psychology with Yoga and Mindfulness**

As stated in our definitions of mindfulness and yoga, acceptance is an important part of one's practice of both mindfulness and yoga; practicing to accept bodily and mental sensations and limitations as well as changes in current conditions. Though acceptance has been a part of yoga and mindfulness as it was developed in Eastern traditions, it has recently become a recurrent element in Western psychology and models of psychotherapy, for example in Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Harris, 2009). However, all psychotherapy must include acceptance of some sort since the client and therapist at least have to accept the fact that there exists a problem to be worked on (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). Acceptance must also be included in all yoga and mindfulness practice, since it is essential to accept the outer borders within the practice as well as accepting one's own preconditions and limitations. A good therapist has the capability to handle positive and negative turns in therapy, without getting worked up, but rather understanding this as an inevitable effect of therapy (Hayes, Stosahl, & Wilson, 1999). For the therapist to be able to accept whatever may arise in the psychological treatment without having to immediately judge or react to it is a key element to make the person who is seeking help feel relaxed and safe (Hayes et al., 1999). Drawing on this, a fundamental approach in how the present study was conducted was the adapting of an accepting and holding (Winnicott, 1986) attitude by the study conductors. This in order to make the study participants feel safe and relaxed, allowing them to explore whatever cognitive, bodily or emotional sensations that arose during the course of the study. In order to become mindful acceptance is a necessary prerequisite. Hayes et al. (2006) state that in order to be able to provide this sort of safety the therapists (or in this case the study conductors) must have their own experience and practice. For our study, the study conductors had vast previous experience of mindfulness and yoga, as well as an ongoing practice that was continued throughout the time of the study.

Yoga can be seen as a practice of "mindfulness in motion" (Kroese, 2000; Salmon et al., 2009), by paying attention to the bodily sensations that arise in each given moment together with an accepting attitude towards whatever the practitioner might be feeling (Desikachar, 1995; Grilley, 2002; Lalande et al., 2011; Mithoefer, 2006). Yoga is mindfulness in the way that it increases the awareness of the body, not by learning how to relax the body, but by practicing acceptance towards the body, however it might feel and appear in the present, and from one moment to the next (Kabat-Zinn, 1990). Mithoefer (2006), a well renowned yin yoga teacher, expresses that "yin yoga is a practice of mindfulness" (p.71) in the way that mindfulness means paying attention and accepting, which are two fundamental elements of yin yoga practice. The accepting attitude adapted in both

yoga and mindfulness, along with the moment-to-moment observation can be described in the following words:

To be mindful we must be willing to drop the filters that our minds often put between us and our experience. We need to let go of the stories we create about ourselves and our lives, the illusions that separate us from our true natures and from one another.

(Mithoefer, 2006, p. 71)

When practicing yoga, mindfulness is applied by intentionally being aware of one's breath, bodily and cognitive sensations. Where intense sensations arise, attention can be directed in order to observe and in a non-judgmental way accept whatever happens, learning that things may not look exactly the same today as they were yesterday, which means that it is possible to benefit from continuously observing and being aware of one's ever changing needs (Desikachar, 1995; Mithoefer, 2006).

In yoga and mindfulness practice, a fundamental principle is the notion of an intimate interconnection between mind and body (Cowen & Adams, 2005; Desikachar, 1995; Shearer, 2002). The mind/body influence is regarded as being bidirectional, with the breath acting as a physiological compass that is reflecting one's current emotional and mental states (Brown & Gerbarg, 2009; Grilley, 2002). Smooth breathing correlates with a calm and steady mind, whereas suppressed breathing increases sympathetic arousal, putting the body and mind in a less relaxed state (Grilley, 2002; Gilbert, 1999). The tight connection between mind and body can, through observation and acceptance, be used as a powerful tool in yoga and mindfulness practice. This underlying premise stands in contrast with the Cartesian dualistic view, which has been significant for Western philosophy and science since the days of early modern times. The past century of research has, however, begun to reach consensus about the interconnection between mind and body (Ignatow, 2012; Salmon et al., 2009; Williams & Bargh, 2008; Zhong & Leonardelli, 2008). Williams and Bargh (2008) performed a study where the participants briefly got to hold an either warm or iced cup of coffee, and showed that holding the warm cup - even for a brief moment - made the participants rate the experiment leader as a warmer person, than did the participants having held the iced coffee cup. Zhong and Leonardelli (2008) showed in another study that experiencing, or even thinking about, social exclusion makes people experience the room temperature as being lower. Though not grounded in yogic or mindfulness philosophy these studies clearly show the interconnection between mind and body; how they inevitably and sometimes even unconsciously affect each other. Through the practice of yoga and mindfulness, these bidirectional influences can be made conscious. For this study, an important ontological assumption was to adapt a holistic view of the human being, incorporating both mind and body in the yoga and mindfulness

practice. As Williams and Bargh (2008), as well as Zhong and Leonardelli (2008) imply, a psychological feeling of warmth is influenced by feeling included, and experiencing physical warmth. In the present study, during the yoga practice, the instructors used a physical hands-on technique, in order to provide the participants with physical warmth along with a feeling of being accepted. We assume that the hands-on technique facilitates for the participants to redirect their attention to their bodily sensations. Schenström (2007) argues that thoughts can deflect attention from one's current needs, while the body usually is better at signaling what is actually going on. People under stress usually become less attentive to their bodies (Schenström, 2007), but by starting to pay attention to one's bodily signals it becomes easier to reach awareness about the present, and further improve the quality of life (Kabat-Zinn, 1990).

Connecting to stress and worry, Salzberg (1995) state that worry can be experienced both in the mind and body. How the sensations of being worried are experienced (e.g. cognitively, somatically, imaginably) will influence the preferred method of working with it (e.g. physical yoga, sitting meditation, body scan) (Salzberg, 1995). Practicing mindfulness and yoga will make it possible to perceive things in new ways, rather than operating on autopilot, but this practice has to involve the body (Desikachar, 1995; Thich Nhat Hanh, 2007). Thich Nhat Hanh (2007) explains that because the body is an aspect of consciousness and consciousness is a part of the body, it is impossible to include only the mind in the practice.

By bridging psychology with yoga and mindfulness, a program (i.e. the YOMI program) consisting of 10 sessions, plus one concluding session, was created in order to reduce perceived stress and worry amongst a non-clinical population. Inspiration for the YOMI program was drawn from ancient wisdom of mindfulness, meditation and yoga as well as contemporary psychological knowledge (Bladh & Bladh, 2009; Gilbert, 2009; Grilley, 2002; Holmer, 2009; Kabat-Zinn, 1990; Kabat-Zinn, 2010; Kåver, 2004; Lindgren & Norberg, 2012; Mithoefer, 2006; Nilsonne, 2004; Schenström, 2007; Thich Nhat Hanh, 2008; Thich Nhat Hanh, 2010).

Drawing on what is stated above, a lot of psychological aspects are incorporated in the YOMI program, such as an emphasis for the participants to be accepting towards themselves as well as the other participants, distinct outer borders for the participants, a possibility to discuss individual adjustments after the sessions, as well as an accepting attitude towards the participants.

Figure 5 shows the threefold foundation of the YOMI program consisting of psychology, yoga and mindfulness that have been bridged together.



*Figure 5.* The threefold foundation of the YOMI program.

### **Hypotheses**

The general purpose of this study was to evaluate the effectiveness of the YOMI program, on individuals' experience of stress, worrying and different aspects of mindfulness. Drawing on the theoretical base we propose the following hypotheses:

1. Participation in the YOMI program reduces the subjective experience of stress.
2. Participation in the YOMI program reduces the subjective experience of worrying.
- 3a. Participation in the YOMI program leads to enhanced mindfulness in terms of increasing the subjective experience of awareness about what happens in the environment as well as in one's body and mind.
- 3b. Participation in the YOMI program leads to enhanced mindfulness in terms of increasing the subjective experience of acceptance.

### **Method**

#### **Participants**

Participants in the study were divided into two groups, either receiving the intervention (experiment group) or a waiting-list condition (control group). The final sample consisted of N=49, divided between experiment group, N=24, and control group, N=25.

**Recruitment.** Recruitment for the study was made mainly in the area of Lund. The first step of the recruitment was to create a webpage (Hylander & Johansson, 2011) that contained

information about (a) the YOMI program, (b) inclusion and exclusion criteria, (c) contact information and information on how to apply for the YOMI program, (d) information about the instructors, (e) session frequency and schedule, (f) information that the YOMI program would be held as a part of a scientific study.

The webpage was linked to and shared through several pages on the social network site Facebook. Then, leaflets and posters were designed and distributed around Lund (see appendix A). The webpage and posters explicitly asked for people who “Experience stress or worrying in their everyday life, and are looking for ways to handle these matters” (see appendix A). Also mentioned on the webpage and posters was that a course would be held (i.e. the YOMI program), including mindfulness and meditative yoga, and that this course would be a part of a scientific study conducted as a part of a Master Thesis by two senior clinical psychology students at Lund University.

**Screening and Randomization Procedure.** The screening procedure took place between November 2011 and January 2012, and began when the first applicants had registered, continuing until the limits for both the experiment group and control group were reached.

Ninety-six applications for the YOMI program were received through email. All of the eligible applicants were replied via email, asking for permission to contact them over phone for an interview with additional questions. Seventeen were excluded due to either inability to attend enough program sessions, or apparent reasons for not meeting the inclusion and exclusion criteria (e.g. the person applying was someone the study conductors knew, or applicants stated in their emails that they currently were under some form of psychiatric or psycho pharmaceutical treatment).

The next screening procedure (see appendix B), conducted via telephone, included demographic questions and questions related to the inclusion and exclusion criteria (e.g. questions about drug and alcohol use, physical injuries, prior experience of yoga and mindfulness, and if the applicant would be able to attend the sessions). Each applicant was also asked whether they would agree to pay a program fee of 200 SEK, which would include a yoga mat and all the written material the participants would get to keep after the program had finished.

Four items from the Perceived Stress Scale (PSS; Cohen et al., 1983) were used to determine the level of experienced stress among the participants (appendix B). Cohen et al. (1983) specify that 4 items from PSS can be used for conducting telephone interviews. Seventy-nine people completed the telephone interview. Twenty-three of them were disqualified due to not

meeting the inclusion and exclusion criteria. The remaining 56 were accepted to the YOMI program. The recruitment process is illustrated in Figure 6.

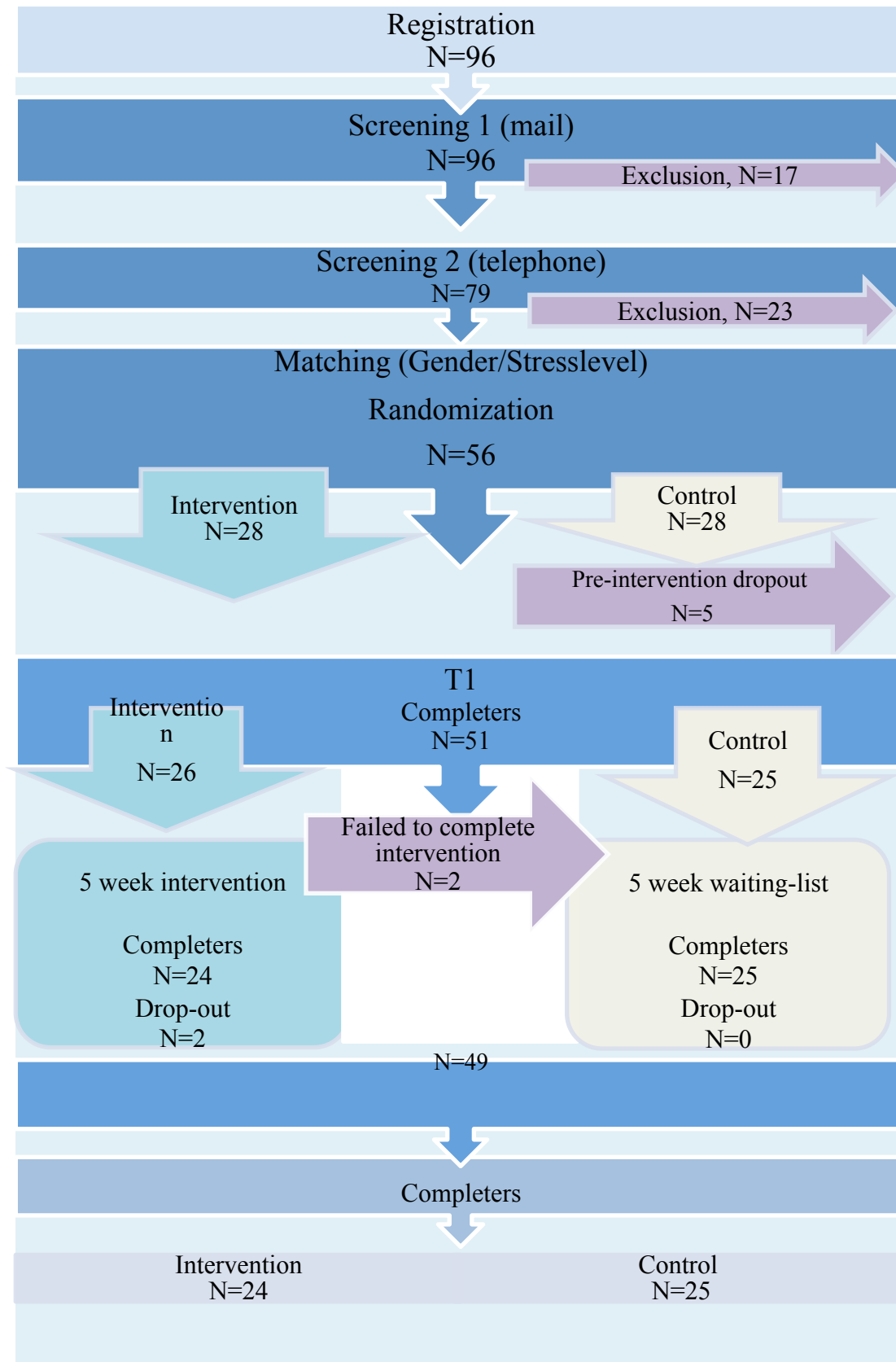


Figure 6. Description of the recruitment process.

Applicants were excluded because they (a) had too much previous experience of yoga and mindfulness (e.g. ongoing practice or more than six months of previous regular practice) (N=14), (b) were under any type of medical or psychiatric treatment (e.g. SSRI, therapy) (N=7), (c) would not be able to attend at least 7 out of 10 sessions. (N=2).

The authors themselves did the majority of the telephone interviews, while a few were made by two psychologists in order to facilitate the recruitment process. These two psychologists were, previous to conducting the interviews, informed about the study, the screening process and the inclusion- and exclusion criteria.

Within a week of completion of the telephone interview, each applicant was notified via email whether they had been accepted or not to the YOMI program. The participants who were accepted to the study were matched for gender and stress level, as measured by the 4 items from PSS (Cohen et al., 1983), and then randomly assigned to the experiment group (N=28) or the control group (N=28) respectively. The matching was made in order to make the two groups as similar as possible.

The participants of the experiment group were accepted into the first round of the YOMI program, whereas the participants of the control group were put on a waiting-list condition, and were informed that they would be participating in the second round of the program, starting the week after the first round would finish.

Before commencement of the first program five people dropped out (experiment group, N=2, control group, N=3). Three of these due to no longer having time to participate, the other two not giving any reason. The final sample of participants commencing the study was N=51.

## **Materials and Procedure**

**Outline of the YOMI program.** The YOMI program consists of 10 sessions, plus one concluding session. Each session consists of 90 minutes, divided between 30 minutes of lecture and mindfulness practice and 60 minutes of yin yoga. The exception to this is the first session, which is divided between 45 minutes of presentation and introduction to yoga and mindfulness, and 45 minutes of yin yoga practice. The psychological aspect of the YOMI program is implemented by the instructors applying an accepting and holding attitude, but also by providing opportunities, through lectures and exercises, for the participants to practice acceptance and compassion. The participants were given minimal space to discuss during the sessions, but were rather encouraged to approach the instructors with their questions after or between the sessions.

Every session has a different theme, placed in an order to step by step socialize the participants into a more mindful, yogic and accepting attitude. Exercises practiced during the sessions are for example: counting one's breath, walking meditation, guided seated meditations, tactile massage, body scan. Figure 7 lists the themes of each session in the YOMI program. For more detailed information of the content of the sessions, see Appendix C.

<b>YOMI</b>	<b>Theme</b>
Session 1	Presentation and introduction
Session 2	Observation and breathing
Session 3	Our five senses.
Session 4	Balance
Session 5	Practice. Mantras and meditation
Session 6	Acceptance – what is it?
Session 7	Acceptance vs. change
Session 8	Mind/Body connection
Session 9	Self-care
Session 10	Practice. Silence and guided meditation.
Session 11	Conclusion (not included in study)

*Figure 7.* The different themes of each session of the YOMI program.

During yoga practice the instructors apply hands on technique on the participants in order to help them become comfortable in the position. Hands on technique entails that the instructor gently places her hands on the yoga practitioner, providing a light supporting pressure and adjustment in the position. By doing this, the instructor is able to provide the practitioner with physical and interpersonal warmth and care.



Session five and 10 consist of an initial hour of yin yoga, followed by 30 minutes seated meditation. During these sessions the instructors do not use hands on-techniques, nor do they give as many verbal instructions.

An important part of the YOMI program is the creation of a calming, accepting and allowing atmosphere that the participants are socialized into. The instructors adopt a holding attitude, making themselves available before and after each session for questions and comments, also offering the opportunity to address questions via email throughout the five weeks of the program. Emotionally present instructors have shown to influence the outcome of the given intervention (Chambers Christopher et al., 2006).

At the beginning of every session the participants are given written material on the current theme (see appendix C), including exercises, yoga postures and additional information about the theme.

The YOMI program does not include homework, but encourages training outside of the sessions, which is facilitated by the written material. The main reason for not including mandatory homework is to avoid building on the participants' feelings of being stressed and overloaded, as well as keeping the atmosphere of the program allowing and encouraging, but not demanding. Studies have shown that lack of time is one of the factors that keep participants from fulfilling the interventions (Baer, 2003; Åsberg, Sköld, Wahlberg, & Nygren, 2006).

**Procedure.** The intervention was held during February and March 2012, on Monday and Thursday nights at Liberiet, a meditation hall owned by the Swedish Church in Lund. Following the outline of the YOMI program described above, each session had a different theme that was integrated into both the mindfulness and yoga part, in order to bridge them together. All of the participants were explicitly told that the aim of the program was worry and stress reduction through the practice of mindfulness and yoga.

All measures of the participants were made through self-reports, carried out via a web-based program (Google, 2012). One week prior to the first session of the first round of the program, an email was sent out to all participants, containing a link to the web based questionnaires (Google, 2012), and an ID-number to assure anonymity, along with additional practical information about the YOMI program. The participants were told that the estimated time to complete the questionnaires was 30 minutes, and that they would have to answer the complete questionnaire at once. This is referred to as test occasion 1 (T1). Fifty-one participants (experiment group = 26 people, control group = 25 people) completed the questionnaires of T1.

The experiment group was then given the intervention (i.e. the YOMI program). The limit for being included in the study was attendance at least 7 of the 10 sessions. This limit was chosen beforehand assuming that seven sessions would be enough for the participants to absorb enough of the intervention. This limit was not made explicit to the participants. 51 participants completed the second round of questionnaire, T2, which took place between the last session of the program and the concluding session. However, 2 participants of the experiment group failed to attend enough sessions due to illness, and were therefore excluded, leaving a final sample of N=49 (experiment group, N=24, control group, N=25). Average attendance for the experiment group was 8.5 out of ten sessions.

After the completion of two rounds of self-reports, the control group was given the same intervention as the experiment group.

**Measures.** Three self-report questionnaires were used for all measures in the study in order to cover the experience of stress, worrying and different facets of mindfulness

The Perceived Stress Scale (PSS; Cohen et al., 1983) contains 14 items that measure to what degree situations in a person's life are appraised as stressful. Perceived stress is viewed as an outcome variable that can be measured as a function of objectively stressful events, different coping processes and personality characteristics et cetera. The items in PSS are designed to investigate to what degree respondents appraise their lives as unpredictable, uncontrollable and overloading. PSS includes items such as: "In the last month, how often have you been upset because of something that happened unexpectedly?" and "In the last month, how often have you felt nervous and stressed?". These items are graded on a 5-point scale ranging from 1 (never) to 5 (very often), making the maximum score 70, and the minimum score 14.

Internal consistency from three samples using the English version of PSS (Cohen et al., 1983) was found to be good (.84, .85, and .86). The Swedish version of PSS, used in this study, is validated by Eskin and Parr (1996), and shows an alpha of .82. In this study Cronbach's alpha is .82.

The Penn State Worry Questionnaire (PSWQ; Meyer et al., 1990) is a 16-item scale that measures the trait of worry, which is a distinct and chronic feature in individuals suffering from Generalized Anxiety Disorder. PSWQ has shown not to be influenced by social desirability and does not correlate with other measures of anxiety or depression (Meyer et al., 1990). Items are rated on a 5-point scale ranging from 1 (not at all typical of me) to 5 (very typical of me), making the maximum score 80 and the minimum score 16. Examples of items are: "If I do not have enough time to do everything, I do not worry about it." and "I know I should not worry about things, but I just cannot help it". PSWQ has shown a high internal consistency over several studies, with the

following alphas obtained: .93, .94, .95 and .91 (Meyer et al, 1990). In this study the Cronbach's alpha is .89.

The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer et al., 2008) includes 39 items to measure five distinct facets of mindfulness: 1. The *Observing* scale includes items such as "When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving" to measure the extent to which the respondent notices internal or external experiences, including sensations, cognitions and emotions; 2. The *Describing* scale includes items such as "I am good at finding words to describe my feelings" in order to measure how well the respondents can label their internal experience with words; 3. *Acting with awareness* refers to how the respondents attend to their activities at each given moment, and includes items such as "I find myself doing things without paying attention"; 4. The *Non-judging of inner experience* scale includes being non evaluative towards one's experienced thoughts and feelings, containing items such as "I tell myself that I shouldn't be thinking the way I'm thinking"; 5. *Non-reactivity to inner experience* refers to the tendency to let one's thoughts and feelings sail by without reacting to them or getting caught up in them. An example of item from this scale is "When I have distressing thoughts or images I am able just to notice them without reacting" (Baer et al., 2008).

Items are expressed as statements and are rated on a Likert-type scale ranging from 1 (never or very rarely true) to 5 (very often or always true). The internal consistency of FFMQ has through six large samples shown alphas ranging between .72-.92 (Baer, 2006; Baer et al., 2008). The Swedish version of FFMQ has been revised into a 29-item version (Lilja et al., 2011). Alphas obtained in the Swedish 29-item version were: observe .75, describe .85, act with awareness .82, non-judge .82, non-reactivity .75 (Lilja et al., 2011), thus showing good internal consistency over all five measured facets. In this study the 29-item version was used, showing the following Cronbach's alphas: observe .86, describe .91, act with awareness .83, non-judge .82, non-reactivity .84. The minimum and maximum scores for each subscales are; minimum 5, maximum 25 (acting with awareness, non-judge); minimum 6, maximum 30 (describe, non-reactivity); minimum 7, maximum 35 (observe).

It is important to emphasize that even though mindfulness in the research hypotheses has been divided into two parts, we still consider it to be one concept consisting of different facets. All of these facets carry equal importance, with some more directed towards aware attention (observe, describe, act with awareness) as in hypothesis 3a, and others more directed towards acceptance (non-judge, non-reactivity) as in hypothesis 3b. The division into two separate hypotheses was made to make the different facets more distinct.

**Statistical procedures.** The statistical analysis of all included data was made using the Statistical Package for Social Sciences (SPSS), version 20.

A randomization check was made using t-test for independent samples. Then, preliminary checks, ensuring that there was no violation of the assumptions of normality, linearity and homogeneity, were made.

To investigate the effects of the YOMI program on measures of stress levels, worrying and several aspects of mindfulness, a one-way analysis of covariance (ANCOVA) was used, controlling for pre-test scores between groups. To further evaluate the difference between pre- and post-measures, two-tailed paired samples t-tests were performed on all measures.

Partial Eta Squared ( $\eta^2$ ) is used to determine effect size in the present study. According to Cohen's (1988) conventions are .01, a small effect size; .06, a medium effect size; and .14, a large effect size.

The Freeman-Halton extension of the Fisher exact probability test for contingency tables was used to evaluate the differences between the groups on socio-demographic variables. This test was used instead of chi-square because the assumption that the expected frequencies in each cell must be greater than 5 could not be met in the present study.

### **Ethical Considerations**

Since the study was aimed at a non-clinical group, all applicants who were under current psychiatric, psychotherapeutic or psycho pharmaceutical treatment were excluded. Also, applicants who appeared to have more of depressive or anxiety symptoms, rather than stress and worry, were excluded. Applicants who were previously known by the study conductors were excluded.

People interested in participating in the study had to actively apply via email. This suggests that all applicants wanted to participate on a voluntary basis, implying that they were in the 'action planning' or 'action' stage according to the stages of change theory, originally proposed by Prochaska and DiClemente in the 1980's, revised by Freeman & Dolan (2001).

Prior to every other session, the current session was conducted on a test group, in order to try out the content of the YOMI program, taking in feedback from the test group in order to make slight changes to better adapt the sessions when conducting them on the study participants.

Inclusion and exclusion criteria for participation in the study were selected to make sure that the participants would qualify as the target group of stressed and worried people, having no or limited prior experience of yoga or mindfulness, but still be able to perform the physical postures.

The inclusion and exclusion criteria also made sure that the participants did not take medication or were under any form of other treatment that could possibly affect the outcome.

Participants were informed and encouraged that they could stay after the sessions, had any questions arisen, or contact instructors via email for questions or concerns.

At the end of the course, tips on where the participants could continue their practice were given. This included literature tips, links to web pages and recommendations for yoga studios and mindfulness courses in the area.

### **Instructor Qualifications**

The study, including all the sessions of the YOMI program, was carried out by us, the authors of this thesis. We are also the creators and developers of this program. At the time of writing this thesis, both of the authors were senior clinical psychology students, with one of us mainly instructing the mindfulness part of the program, and the other one guiding the yoga practice.

The mindfulness instructor had vast personal experience including participation in mindfulness retreats as well as being in the final stages of a yoga teacher training, having seven years of personal yoga experience.

The yoga instructor had completed teacher trainings in vinyasa and yin yoga, had three years of experience in teaching yoga, and six years of personal yoga experience.

In preparation of the development of the YOMI program extensive literature on yoga and mindfulness was covered and reviewed by both instructors.

## **Results**

### **Randomization Check**

A t-test for independent samples revealed no significant differences between the experiment and control group on pretest scores of PSS, PSWQ and FFMQ, indicating a successful randomization and equal pre-intervention groups. Demographic data of the experiment and control groups are displayed in Table 1.

Table 1

*Demographic Data of the Experiment and Control Group*

	Experiment Group (N=24)	Control Group (N=25)
<b>Gender</b>		
Female	22 (92%)	23 (92%)
Male	2 (8%)	2 (8%)
<b>Age</b>		
Mean (SD)	28 (11)	31 (11)
Range	19-52	21-55
<b>Highest completed education level</b>		
Median	High school degree	Bachelor degree
<b>Primary occupation</b>		
Mode	Full time university student	Full time university student

Regarding socio-demographic variables, the Freeman-Halton extension of the Fisher exact probability test for contingency tables was used to evaluate the differences between the groups on a number of socio-demographic variables that are specified in Table 1. The only significant difference was found on educational level ( $p = .03$ ) indicating slightly higher educational level for the control group.

**Effects of the YOMI Program**

A one way ANCOVA was used to compare the effects of the YOMI program on stress, worrying and different aspects of mindfulness. The results are presented in Table 2. After adjusting for pre-intervention scores, significant differences were found between experiment and control groups on post-intervention scores for all measures. Eta squared presented in Table 2 indicate large effect sizes, except for the FFMQ facet describe that shows moderate effect size ( $\eta^2 = .10$ ).

Table 2

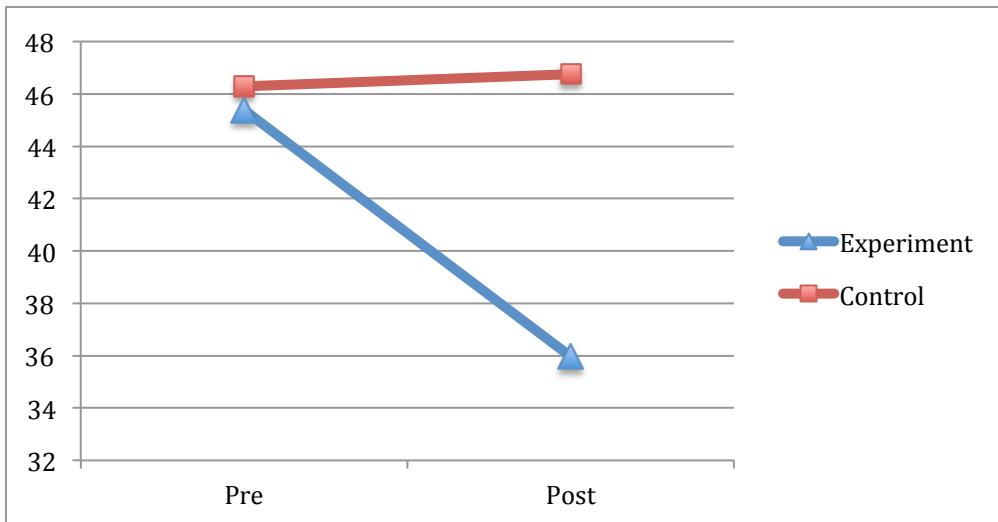
*Means and Standard Deviations (Within Parentheses) for Pre- and Post-Intervention Scores and Results of ANCOVA for Each of the Used Measures*

	Experiment Group		Control Group		ANCOVA		
	Pre	Post	Pre	Post	F	p	$\eta^2$
PSS	45.38 (5.78)	35.96 (5.95)	46.28 (6.50)	46.76 (6.33)	60.93	.001	.57
PSWQ	57.17 (12.16)	46.42 (11.65)	58.72 (9.33)	59.28 (11.39)	28.86	.001	.39
FFMQ							
Observe	19.71 (5.70)	23.38 (4.19)	21.32 (5.62)	20.72 (5.77)	14.59	.001	.24
Describe	20.08 (5.68)	22.50 (3.99)	20.00 (5.23)	20.52 (6.02)	5.31	.026	.10
Act with awareness	13.13 (3.40)	14.80 (2.54)	13.04 (2.94)	12.88 (2.71)	11.12	.002	.20
Non-judge	14.38 (4.34)	16.79 (3.58)	14.00 (3.48)	13.36 (2.96)	18.43	.001	.29
Non-reactivity	14.58 (4.15)	17.08 (3.24)	13.84 (4.24)	14.24 (3.48)	12.89	.001	.22

*Note.* PSS=Perceived Stress Scale; PSWQ=Penn State Worry Questionnaire; FFMQ=Five Facet Mindfulness Questionnaire.

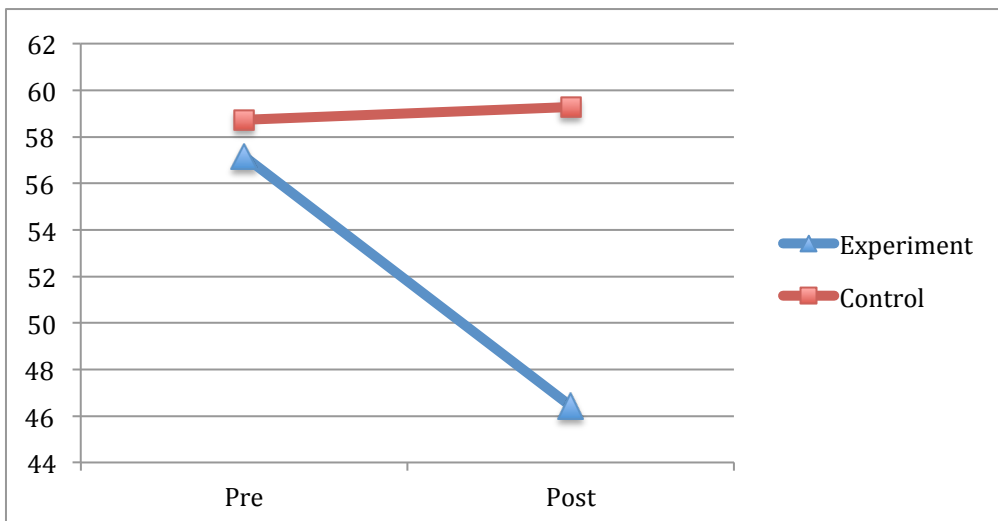
Two-tailed paired samples t-tests were performed on each of the different measures, showing consistently significant differences for the experiment group on all measures ( $p < .01$ ). The exception to this was scores from the facet act with awareness showing a slightly smaller, still significant difference for the experiment group ( $p < .05$ ). No significant differences were detected for the control group on any of the measures.

**Post-intervention changes in stress, worry and mindfulness.** Figure 8 illustrates changes in levels of perceived stress in the experiment and control groups between the mean pre- and post-intervention scores. The levels significantly decreased in the experiment group, whereas the stress level remained rather similar for the control group.



*Figure 8.* Changes in perceived stress scores from pre- to post-intervention for experiment and control groups.

Figure 9 illustrates changes in worrying for the mean pre- and post-interventions scores in experiment and control groups, showing a significant decrease of worrying in the experiment group and no significant change in the control group between test occasions.



*Figure 9.* Changes in Penn State Worry Questionnaire scores from pre- to post-intervention for experiment and control groups.

FFMQ measures five different aspects of mindfulness; observe, describe, act with awareness, non-judge and non-reactivity. Obtained results for all five facets are illustrated in Figures 10-14.



Figure 10 illustrates changes between the mean pre- and post-intervention scores for the experiment and control groups on FFMQ facet observe, showing a significant increase in observe scores for the experiment group whereas the scores for the control group slightly decreased. The groups scored differently on pre-test, however, the difference was not significant.

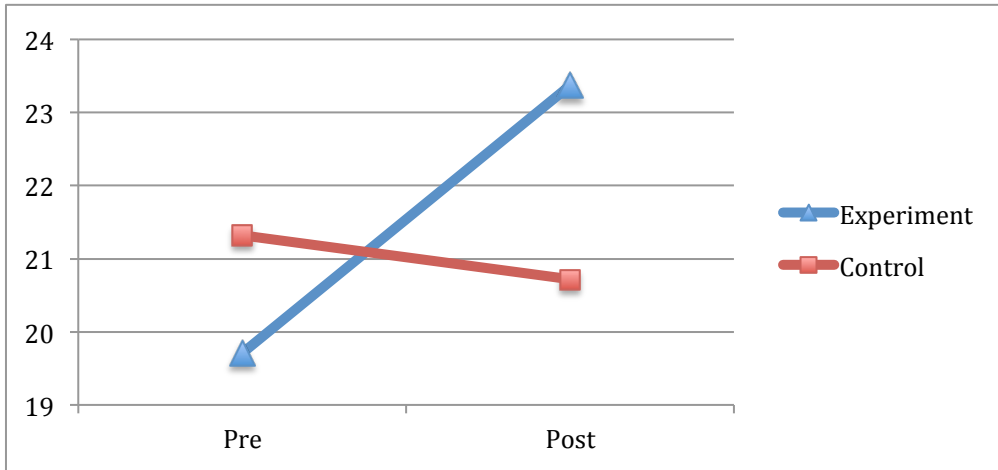


Figure 10. Changes in Observe scores from pre- to post-intervention for experiment and control groups.

Figure 11 illustrates changes between the mean pre- and post-intervention scores on FFMQ facet describe for the experiment and control group, indicating no difference between groups on the pre-test scores and a significant increase in post-intervention scores for the experiment group, and a slight non-significant increase for post-intervention scores for the control group.

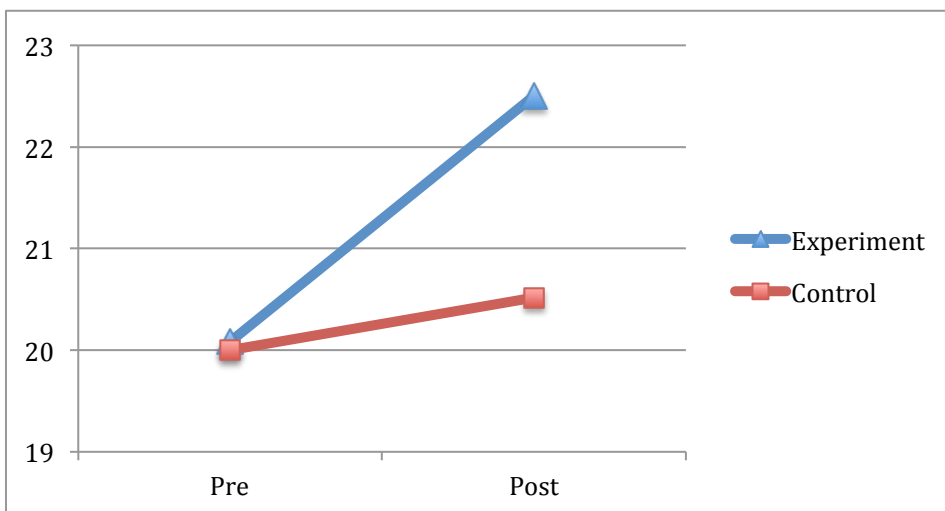


Figure 11. Changes in describe scores from pre- to post-intervention for experiment and control groups.

Figure 12 illustrates changes between the mean pre- and post-intervention scores for the experiment and control group on FFMQ facet act with awareness, showing a significant increase in post-intervention scores for the experiment group, and nearly no change in post-interventions scores for the control group.

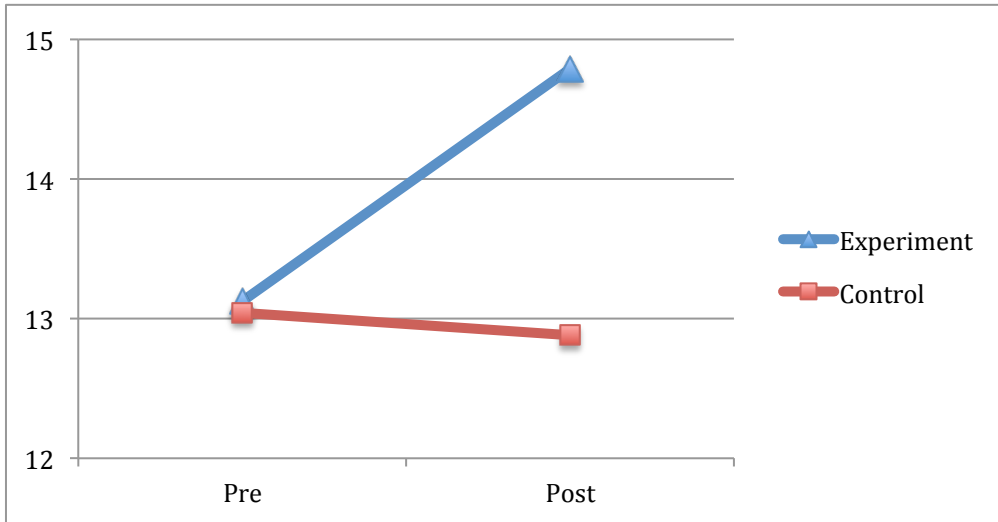
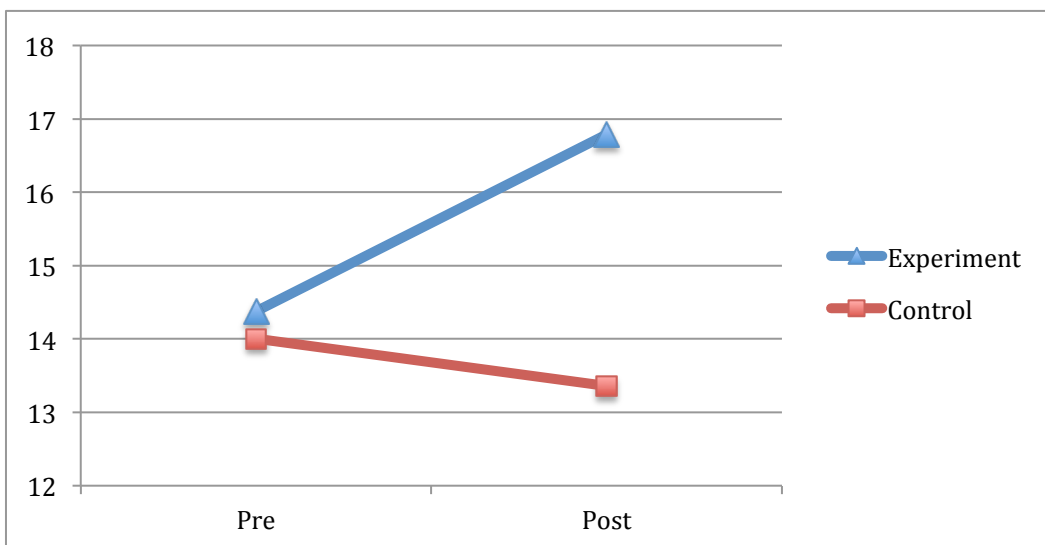


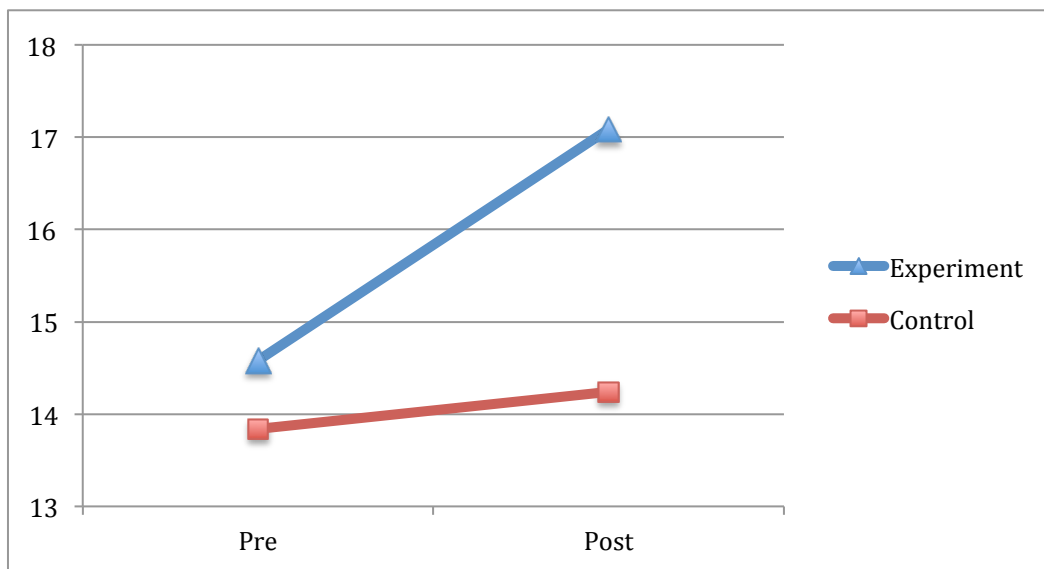
Figure 12. Change in act with awareness scores from pre- to post-intervention for experiment and control groups.

Figure 13 illustrates changes between the mean pre- and post-intervention scores for both groups on FFMQ facet non-judgment. Results show a significant increase in scores for the experiment group whereas the control group displays a slight decrease in post-intervention scores.



*Figure 13.* Changes in non-judgment scores from pre- to post-intervention for experiment and control groups.

Figure 14 illustrates changes between the mean pre- and post-intervention scores for the experiment and control groups on FFMQ facet non-reactivity, showing a significant increase for the experiment group, and a slight increase for the control group.



*Figure 14.* Changes in non-reactivity scores from pre- to post-intervention for experiment and control groups.

### **Program Evaluation**

At the concluding session of the YOMI program, the participants were given a qualitative evaluation of the course (see Appendix D). This evaluation was compiled after the conclusion of the last session. A few key points from the compilation of the evaluations are presented below.

Most participants found the course very rewarding, having started to notice differences in their everyday lives after attendance. Most appreciated aspects of the course seemed to vary between participants, evaluations highlighting different things such as the yoga practice, breathing exercises, walking and sitting meditation as well as the lectures. Stated by many participants, as being rewarding and beneficial was the non-judgmental attitude by the instructors towards the group. With one exception, all the participants claimed in their evaluation to having experienced a clear and good connection between the yoga and mindfulness parts in the program. No home assignments were given during the course, however 23 out of 24 participants had at some point or more used their everyday practice, and 14 out of 24 had practiced yoga, meditation or both in

addition to the twice-weekly sessions.

Few negative statements were made in the evaluations. A few participants considered the twice-weekly sessions of the course too time consuming, having preferred sessions once a week.

### **Discussion**

The primary purpose of this study was to measure the effects of the YOMI program on stress and worry. Further the study aimed at investigating any noticeable changes in the participants' levels of different facets of mindfulness. Bridging psychology with yoga and mindfulness, the YOMI program was conducted on individuals in a group setting in order to investigate the effects on their perceived levels of stress, as measured with PSS, worry, as measured with PSWQ, and different facets of mindfulness, as measured with FFMQ. The results consistently confirm the proposed hypotheses, which suggests that the YOMI program is beneficial for decreasing stress and worry, and for increasing the level of mindfulness in terms of enhanced acceptance and awareness about what happens in one's environment as well as in one's body and mind. To our knowledge this is the first study of this kind; combining yin yoga and mindfulness practice with emphasis on psychological aspects such as acceptance.

### **Result Discussion**

**Changes between pre- and post-measures.** The results consistently show large differences for the experiment group as compared to the control group, supporting all the proposed hypotheses.

One of the central ideas when creating the YOMI program was - through the program - to be able to provide a range of different tools such as lectures, mindfulness and breathing exercises, allowing the yoga practice to be a space to try out and experience the effects of these tools, while incorporating both body and mind, with the breathing acting as a mediator.

The overall results of the study have significance for the debate concerning the need for efficient preventive care for people experiencing stress and worry. The YOMI program provides a group setting within which individuals can learn tools and methods to facilitate a better self care, in terms of being more aware of one's needs and learning how to respond to these in a beneficial way. This is something that in the extension could help prevent more severe symptoms caused by stress and worry. Considering the great amount of individuals suffering from stress and worry, developing cost-efficient care is of the essence. The YOMI program, as seen by the significant results in this study, can facilitate stress and worry reduction for a group of over 20 individuals, using merely two

instructors and five weeks. This should be considered a program that is both cost-efficient and effective.

**Changes in levels of perceived stress and worry.** During the telephone screening no questions were asked concerning the applicants' levels of worry, which could have resulted in a sample with high levels of stress, but low levels of worry. However, as the pre-measures show, the levels of both worry and stress were consistently high for both groups while the post-measures show significant decreases on both PSS and PSWQ scores. Therefore we can assume that high levels of stress somewhat correlate with high levels of worry, and that what is efficient for stress management also is efficient for coping with worry.

In line with the underlying philosophy of yin yoga, we believe that one of the factors causing the effectiveness of the YOMI program has been the emphasis on yin qualities for participants who are experiencing too much yang dominated activity (e.g. stress, fast paced activities) in their everyday life. Learning to find these yin qualities through the practice of yin yoga and meditation, allowing one's body and mind to be still, will help decreasing the feelings of stress.

The incorporation of body and breath are important aspects of the stress reduction since calming oneself on a physiological level will elicit a state of feeling relaxed psychologically (Brisbon & Lowery, 2009; Salmon et al., 2009).

The emphasis on acceptance - that according to our assumption follows after having learnt how to observe oneself - especially practicing not having to react to whatever sensations arise, are probably essential parts of decreasing the levels of stress and worry. This way, acceptance can be powerful in stress and worry reduction: both by accepting that reality is as it is, but also by creating a space where conscious choices about what is controllable and changeable, and what is more beneficial to let go of, can be made. Another important part of the mindfulness training is self-compassion. Through self-compassion it is possible to learn to accept oneself, despite flaws, making it easier to show understanding and tolerance towards oneself and others, something that in turn has shown to be effective when coping with stress as well as worry (Kroese, 2000).

Worry is defined as a trait, mainly consisting of cognitive activity (Borkovec & Inz, 1990), resembling rumination. The yoga and mindfulness training in the YOMI program worked on a bodily, cognitive and emotional base with focus on acceptance and letting go of ruminative thoughts. This probably contributes to decreased rumination, which in previous research has been shown to lead to decreased stress and worry (Samaie & Farahani, 2011).

Different ways of experiencing stress and worry demand different methods of coping. While some people experience stress and worry on a more physical level, others respond primarily

cognitively or emotionally, which shows the need for a multifaceted mode of working with stress and worry in a group setting. Salzberg (1995) state that coping with high cognitive anxiety is more accessible through yoga, while people experiencing worry through one's body rather appreciate meditation. Because of the multifaceted nature of the YOMI program, targeting bodily, cognitive and emotional sensations, we believe it to be helpful for a range of different symptoms of stress and worry, whether they be more bodily, cognitive or emotional. This can also explain the consistent and large changes on the post-measures of PSS and PSWQ.

**Changes in mindfulness levels.** Hypotheses 3a and 3b, concerning awareness and acceptance, were directed towards the mindfulness aspects, as measured with the different facets of FFMQ. Mindfulness has previously been shown to enhance the ability to direct one's attention (Jha et al., 2007), which is confirmed in this study when looking at the results of the FFMQ facets observe, describe and act with awareness (related to hypothesis 3a), which all showed significant increases. This enhancement probably is due to the different mindfulness exercises practiced during the sessions. The YOMI program is aimed at learning how to direct one's attention to emotional, cognitive and bodily sensations, while observing the breath, also making it possible to calm oneself by not having to react to all sensations (Salmon et al., 2009).

As we defined acceptance in this study, it consists of non-judgment and non-reactivity (related to hypothesis 3b) and is measured with these two subscales of FFMQ. They are important parts of acceptance since they focus on acceptance towards whatever feelings and thoughts that may arise (Neff, 2003; Kroese, 2000). When accepting reality for what it is it also becomes easier to act in a non-judging way towards oneself and others, which leads to enhanced compassion. These are important elements in the YOMI program, included and practiced through sitting meditation with focus on acceptance and compassion as well as practicing acceptance of the body's limitations during yoga.

In sum, all results point towards that the YOMI program provides a beneficial method for helping individuals in a group setting to cope with their experienced stress and worry, and increasing their levels of mindfulness in terms of increased aware attention and increased acceptance.

## **Method Discussion**

**Internal and statistical validity.** Methodologically, the study shows strong internal and statistical validity, by having used both pre- and post-measures, as well as a control group assigned

to a waiting-list condition. The randomization was successful, showing no significant differences between groups on any of the measures, including demographic data. The only exception to this was the median of highest completed education level, where the experiment group was slightly less educated than the control group. However, the main occupation for both groups was full time university students, indicating a similarity between the two groups. The dropout rate was very low (N=2), which further strengthens both the internal and the statistical validity. Though having used a rather small sample (N=49) the result for all measures show large effect sizes, except for FFMQ facet describe, which shows a moderate effect size. This implicates that the differences in stress, worry and mindfulness levels are large after having completed the YOMI program. Studies using small samples run the risk of making Type II-error. In the present study, however, the large effect sizes indicate great effects of the YOMI program, which means that the risk of making Type II-error is not likely. With a strong methodological design and successful randomization we can draw the conclusion that it is very likely that the results of the post-measures are due to the effects caused by the participation in the YOMI program.

A third measurement after the completion of the YOMI program for the control group would have provided even stronger internal validity, however, because of time constraints, this was not conducted.

**External validity.** Though the results are consistent in favor of the proposed hypotheses, generalization is limited due to the somewhat narrow sample. The large majority of the sample consisted of female full time university students. The small amount of male participants makes it difficult to examine possible gender differences of the results, and limits the generalization possibilities to other groups of males.

The sample consisted of a non-clinical group, assured by the screening process, which controlled that the participants received no other type of psychiatric care or medicine. Presumptions that the YOMI program would be equally beneficial for a clinical group should not be made without further research on clinical groups. However, it is consistently clear that the YOMI program is beneficial for non-clinical groups of female adults, experiencing stress and worry in their everyday life.

Recruitment for the study was made through convenient sampling, where each applicant for the study had to actively apply through email, implying that they were both interested in participation in the study, as well as being willing to make an active change to their current living situation. This can be explained as the participants, according to the revised model of Stages of Change (Freeman & Dolan, 2001), being in the “action planning” or “action” stage. This implies

that the participants, when commencing the YOMI program, were prone to making actual changes in their everyday life. A sample consisting of subjects not as inclined to make changes would probably show less significant effects of the intervention in the post-measures.

In the present study the intervention was held in a meditation hall that helped creating a calming air, and participants were urged to respect the calm and silence of the room. Being in a calm and beautiful environment probably enhanced the relaxation process for the participants, and should be considered as a contributing factor to the results.

Since the YOMI program was created for this study, no previous research on it has been made. The closest we have come to methods resembling the YOMI program is the MBSR program, which also includes mindfulness and to some extent yoga along with different psychological aspects. However, each session of the YOMI program consists of both mindfulness and yoga, bridged together by a theme grounded in psychological knowledge. As far as MBSR is concerned, there are several studies that show beneficial effects on non-clinical groups (Chiesa & Serretti, 2009; Rosenzweig et al., 2003; Davidson, 2003).

**Construct validity.** The study used well-established, validated instruments to assure valid results. As far as having targeted perceived stress and worry, as well as subsets of mindfulness, these instruments have in previous research been shown to be valid and reliable (Baer et al., 2006; Cohen et al., 1983; Meyer et al. 1990).

The authors of this thesis created the YOMI program with inspiration drawn from as well modern psychological knowledge and ancient Eastern wisdom. With this study being the first conducted using the YOMI program, the validity of it should be considered as somewhat limited. The three components of psychology, mindfulness and yoga that YOMI contains have, to our knowledge, not previously been tested. Programs such as MBSR (see Kabat-Zinn, 1990) use psychology, mindfulness and yoga, but not incorporated in the same way as in the YOMI program, with yoga being a very limited part of the MBSR program. To test the YOMI program we tried out every other session on a small test group, letting them evaluate the sessions directly afterwards, giving us an opportunity to refine the session content before conducting the sessions on the study participants. This was done in order to strengthen the construct validity of the YOMI program.

Hypothesis 3b concerns acceptance, which in the thesis is constructed as consisting of non-judgment and non-reactivity, as measured with these two subscales of FFMQ. Our chosen definition of acceptance is one of many, which makes it important to be cautious when generalizing the shown differences in acceptance amongst the study participants. If we would have used another definition of acceptance the results might have looked differently.



As being senior clinical psychology students, we drew immensely from our experiences of psychology and therapy when adapting a holding and accepting approach towards the participants. We assume that the benefits of the YOMI program could be partly due to the instructors having vast psychological and therapeutic education and knowledge, however this was not specifically measured, making it difficult to say if, and to what extent this actually was a beneficial factor.

**Conditions for participation in the YOMI program.** The YOMI program demanded attendance on at least seven out of the ten sessions that were held twice a week for 1.5 hours each. No home assignments were given during the program, but in the sessions the importance of doing daily practice was attended to, as well as encouragement of practicing outside the sessions, emphasizing that daily practice does not need to take up time from anything else, but rather is an investment in the participants themselves. The most important reason for not including home assignments in the YOMI program was to avoid that the participants, already experiencing stress, would feel more stressed, which would make the whole intervention counterproductive. As previous research has shown, too strict conditions for participation in for example MBSR usually lead to high drop out rates (Carmody & Baer, 2009). In this study, all participants except two attended at least seven sessions, implicating a low drop out rate that partly can be explained by the conditions for participation not being too demanding. Further, the program evaluation showed that the great majority of the participants had practiced outside the sessions, either doing daily practice or additional yoga or meditation training, which implies that the encouragement of additional practice is enough to make people practice more. However, the extent to which the participants practiced outside of the sessions was not controlled for. Considering the significant results obtained in this study, home assignments are not an essential part for reaching beneficial effects, nor does it seem to be essential in order to make the participants practice on their own, however this subject needs further research.

The fact that the sessions were held twice a week for 1.5 h each time makes the YOMI program intensive, which is something that has to be taken into consideration. The participants became highly involved while the study was carried out, making the ending rather abrupt. Making the YOMI program intensive was something we considered as being essential in order to make the participants engaged in the training, but also for the program to make a substantial difference in the participants' everyday life. An intensive program can lead to a curt ending, which could affect the participants negatively. Whether this is the case in this study is not known, and would require a follow-up measure.

**Instructor influences.** One thing that makes the YOMI program different from other programs is the instructors' psychological education and knowledge, which was used to help the participants work with their acceptance by creating an allowing and supporting space for them to explore the new lands of yoga and mindfulness, providing guidance and holding when needed. To work with acceptance within psychology, and by psychologists, is something that has been stated to be of great importance (Kåver, 2004). When working with oneself as an instrument, as required by the instructors of the YOMI program, it is important with personal experience of the methods one is teaching (Hayes et al., 2006), in order to be able to separate one's own worry and doubt from the participants', as well as being able to stay humble towards the practitioners. An important part of the preparatory and maintenance practice, apart from the psychological training, was for us as instructors to keep up a personal yoga and mindfulness training throughout the course of the study. By, throughout the sessions, maintaining distinct outer borders, a feeling of calmness and being taken care of was created. The hands-on technique further helped facilitating this. Throughout the study the instructors adapted a holding attitude, making themselves available before and after each session for questions and comments, also offering the opportunity to address questions via email, emphasizing that any worries or queries could be addressed to the instructors without being judged. Emotionally present instructors have shown to influence the outcome of the given intervention (Chambers Christopher et al., 2006). Instructor influences were not controlled for by any measures, making it hard to evaluate if it did affect the outcome. Instructor qualities were an important part of the creation of the YOMI program, with the assumption that the instructors should have both yoga and mindfulness, as well as psychology training in order to be able to conduct the YOMI program in a proper and beneficial way.

Since we were both the study instructors and the creators of the YOMI program we knew the program very well, and had the opportunity to develop it during the course. It is possible, and even likely, that the results would have been different should the YOMI program be carried out by instructors not equally involved in the creation of the program, or not having the same commitment to it. It is also likely that our education and experience in psychology was essential for the results.

### **Limitations**

Self-reports, if well constructed, are easy to use and can provide reliable and valid information about the respondents (Baer, 2011). For this study, our main concern was with the participants' subjective experiences of stress and worry, why self-reports were a both convenient and usable way of measure. There are several different ways of measuring stress levels, such as

more physiological ways (e.g. cortisol levels, pulse), however this was not the purpose in this study. Using self-reports makes participants' internal thoughts and experiences accessible and visible (Baer, 2011), but they can also create response biases when respondents deliberately or unconsciously exaggerate or diminish their answers due to various reasons such as wanting to expose a difference at the post-measure (Baer, 2011). It cannot be excluded that the post-measure responses of the experiment group to some extent were biased and exaggerated as a result of wanting to expose a great difference after having completed the YOMI program. That said, the response bias can be decreased when responses are anonymous and have no personal consequences for the participants (Baer, 2011), which was the case in this study.

A further limitation with the study is the small and narrow sample used. Lack of previous research on the YOMI program, as well as lack of rigorous studies on yoga and the integration of yoga, mindfulness and psychology should also be viewed as limitations to the present study.

The lack of a follow-up measure of such an intensive program also limits the study. Neither compassion nor well-being was evaluated in the study, though being important parts of the theoretical base for the YOMI program. This should be considered a limitation. As discussed above, we believe there to have been positive instructor influences that affected the outcome of the post-measures. Instructor influences are hard to evaluate, but not having done this should still be considered a limitation to the present study. With the body acting as an important part in the mindfulness and yoga practice, physiological measures of the participants could have given further information of the effects of the YOMI program.

### **Future Directions**

To our knowledge this is the first study to combine mindfulness and yin yoga practice with a psychological foundation, which makes the need for further research important. There are several areas on which to focus future research, such as doing follow-up measures on participants included in the YOMI program, in order to investigate the maintenance of the effects after the conclusion of the program, as well as looking into whether participants would keep up their practice without the guidance of the program, assimilating it into their everyday lives. Because of the intenseness of the program in this study, future research should explore the effects of a less intense or prolonged program, for example a program held once a week during three months.

Compassion and well-being are important parts of mindfulness that previously has been shown to be cultivated by mindfulness practice, and was emphasized throughout the YOMI program, however this was not evaluated in this study, leaving it to be an important subject of

future research. Well-being is also something that could be more thoroughly investigated in future studies of the YOMI program.

We believe the YOMI program to be beneficial for other areas than experienced stress and worry. Future studies including the YOMI program have vast opportunities of testing its effects on various psychological and psychosomatic disorders, as well as pain-associated disorders.

In this study the sample consisted of a non-clinical group. To be able to use the YOMI program as clinical treatment it would be interesting to try it out on a clinical population.

### **General Conclusions**

The main general conclusion we draw is that the results of the study consistently confirm all the proposed hypotheses. This suggests that the YOMI program is beneficial for decreasing stress and worry, and for increasing the level of mindfulness; both regarding enhanced acceptance and awareness.

Significant for the debate concerning the need for efficient preventive care for people experiencing stress and worry, the YOMI program provides a group setting within which individuals can learn tools and methods to facilitate a better self care, possibly preventing more severe experiences of stress and worry.

The YOMI program bridges psychology with yoga and mindfulness, making it a multifaceted program. Our assumption is that YOMI is more than the sum of each part that it is built of, why it is unfeasible to reduce the program to its individual parts. In line with a holistic view, we believe the multifacetedness of the YOMI program to be essential for the broad benefits it shows. This idea is also supported by the program evaluations, with answers parting greatly between what was most appreciated, at the same time as all participants except one believed there to be a good connection between the yoga and mindfulness parts of the program.

One main idea when creating the YOMI program was to offer tools and methods that could be easily applied to the participants' everyday life. Rather than changing their everyday life, emphasis of the program is on how to apply these methods and tools in a simple and non time-consuming way, creating a new practically applicable self-approach, leading to decreased stress and worry, and increased mindfulness.

## References

- Allen N. B. & Knight, W. E. J. (2005). Mindfulness, compassion for self, and compassion for others: Implications for understanding the psychopathology and treatment for depression. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion – conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 239-263). New York: Routledge.
- Arambula, P., Peper, E., Kawakami, M. & Gibney, K. H. (2001). The Physiological Correlates of Kundalini Yoga Meditation: A Study of a Yoga Master. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 26(2), 147-153.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10, 125-143. doi: 10.1093/clipsy/bpg015
- Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness, *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 12(1), 241-261.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13, 27-35. doi: 10.1177/1073191105283504
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., . . . Williams, J. M. G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Non Meditating Samples. *Assessment*, 15(3), 329 – 342.
- Bladh, E., Bladh, P. (2009). *Bhagavad-gita*. Vadstena: Patrik Bladh.
- Borkovec, T. D. & Inz, J. (1990). The nature of worry in generalized anxiety disorder: A predominance of thought activity. *Behaviour research and therapy*, 28(2), 153-158
- Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H.S., Levinson, D.B. & Davidson, R.J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Science*, 104, 11483-11488.
- Brisbon, N. M., & Lowery, G. A. (2009) Mindfulness and Levels of Stress: A Comparison of Beginner and Advanced Hatha Yoga Practitioners. *Journal of Religious Health*, 50, 931–941. doi:10.1007/s10943-009-9305-3
- Brown, R. P. & Gerbarg, P. L. (2009). Yoga Breathing, Meditation, and Longevity. *Longevity, Regeneration, and Optimal Health*. 1172, 54–62. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04394.x
- Burde, J. K. & Rao, H. S. A. (2011). Self-actualization from an Eastern Perspective—A Preliminary Exploration. *Psychological Studies*, 56(4), 373 – 377.
- Büssing, A., Ostermann, T., Lütke, R. & Michalsen, A. (2012). Effects of Yoga Interventions on Pain and Pain-Associated Disability: A Meta-Analysis. *The Journal of Pain*, 13(1), 1-9.

- Carmody, J & Baer, R. (2009). How Long Does a Mindfulness-Based Stress Reduction Program Need to Be? A Review of Class Contact Hours and Effect Sizes for Psychological Distress. *Journal of clinical psychology*, 65, 627-638. doi: 10.1002/jclp.20555
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B. & Olendzki, N. (2009). An Empirical Study of the Mechanisms of Mindfulness in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal of clinical psychology*, 65, 613-626. doi: 10.1002/jclp.20579
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis. *The journal of alternative and complementary medicine*, 15, 593–600. doi: 10.1089/acm.2008.0495
- Chambers Christopher, J. C., Christopher, S. E., Dunnagan, T. & Schure, M. (2006). Teaching self-care through mindfulness practices: the application of yoga, meditation, and qigong to counselor training. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 494-509. doi: 10.1177/0022167806290215
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Publishers.
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Cowen, V. S. & Adams, T. B. (2005). Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies* 9, 211–219. doi:10.1016/j.jbmt.2004.08.001
- Dalai Lama, Cutler, H. C. (1998). *The art of happiness: A handbook for living*. New York: Riverhead Books.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., . . . Sheridan, J. F. (2003). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570. doi: 10.1097/01.PSY.0000077505.67574
- Desikachar, T. K. V. (1995). *Heart of Yoga - Developing a Personal Practice*. Vermont: Inner Traditions International.
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M. & Wallace, B. A. (2005). Buddhist and Psychological Perspectives on Emotions and Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 59-63.
- Eskin, M. & Parr, D. (1996). Introducing a Swedish Version of an Instrument Measuring Mental Stress. *Stockholm University: Reports from the department of psychology*, 1-9.
- Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17, 1-8.

- Freeman, A. & Dolan, M. (2001). Revisiting Prochaska and DiClemente's Stages of Change Theory: An Expansion and Specification to Aid in Treatment Planning and Outcome Evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 224-234.
- Gilbert, C. (1999). Yoga and Breathing. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 3 (1), 44-54.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15, 199–201. doi: 10.1192/apt.bp.107.005264
- Goleman, D. (2003). *Samtal med Dalai Lama - ett möte mellan buddhism och västerländsk vetenskap*. Avesta: Wahlström & Widstrand.
- Google. (2012). *Google Docs*. Retrieved from <https://docs.google.com>
- Granath, J., Ingvarsson, S., von Thiele, U. & Lundberg, U. (2006). Stress Management: A Randomized Study of Cognitive Behavioural Therapy and Yoga. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(1), 3–10.
- Grilley, P. (2002). *Yin Yoga - Outline of a Quiet Practice*. Oregon: White Cloud Press.
- Gunaratana, B. (2011). *Mindfulness in plain english*. Somerville: Wisdom Publications.
- Harris, R. (2009). *ACT helt enkelt - en introduktion till Acceptance and Commitment Therapy*. Stockholm: Natur och Kultur
- Hayes, S. C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S.C., Stosahl, K.D. & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy - an experiential approach to behaviour change*. New York: The Guildford Press.
- Holmer, T. (2009). *Lycka nu - en praktisk guide i mindfulness*. Falun: Bonnier Existens.
- Hylander, F. & Johansson, M. (2011). *YOMI-kurs*. Retrieved from <http://www.yomikurs.se>
- Ignatow, G. (2012). Mauss's lectures to psychologists: A case for holistic sociology. *Journal of Classical Sociology*, 12, 3-21. doi:10.1177/1468795X11433703
- Jain, S., Shapiro, S.L., Swanick, S., Roesch, S.C., Mills, P.J., Bell, I. & Schwartz, G. E. R. (2007). Mindfulness Meditation versus Relaxation Training. *Annals of Behavioural Medicine*, 33(1), 11-19.
- Jha, A. P., Krompinger, J., Baime, M. J. (2007). Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention. *Cognitive Affective and Behavioral Neuroscience*, 7, 109-119.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living - using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Bantam Dell.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Vart du än går är du där - medveten närvaro i vardagen*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Kabat-Zinn, J. (2010). *Lev i nuet, lär av stunden - 100 lektioner i mindfulness*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Khalsa, S. B. S. (2007) Yoga as therapeutic intervention. In Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L. & Sime, W. E. (Eds), *Principles and Practice of Stress Management* (pp.449-462). New York: Guilford Press.
- Kim, Y. W., Lee, S-H. L., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., . . . Yook, K-H. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 26(7), 601-606.
- Kristeller, J. L. & Hallett, C. B. (1999). An Exploratory Study of a Meditation-Based Intervention for Binge Eating Disorder. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 357-363.
- Kroese, A. J. (2000). *Minska din stress med meditation*. Oslo: Natur och Kultur.
- Kåver, A. (2004). *Att leva ett liv, inte vinna ett krig - om acceptans*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Lalande, L., Bambling, M., King, R. & Lowe, R. (2011). Breathwork: An Additional Treatment Option for Depression and Anxiety? *Journal of Contemporary Psychotherapy* 42, 113–119. doi:10.1007/s10879-011-9180-6
- Lazar, S.W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J.R., Greve, D. N., . . . Fischl, B. (2005). blakeMeditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(7), 1893-1897.
- Leung, W., Chang, C., Ng S-M. & Lee, M-Y. (2009). Towards Body–Mind–Spirit Integration: East Meets West in Clinical Social Work Practice. *Clinical Social Work Journal*, 37(4), 303 - 311.
- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A., Johansson Hanse, J., Josefsson, T., Lundh, L-G., Sköld, C., . . . Broberg, A. G. (2011). Five Facets Mindfulness Questionnaire - Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. *Cognitive Behaviour Therapy*, 0, 1-13. doi:10.1080/16506073.2011.580367
- Lindgren, J. & Norberg U. (2012). *Teacher Training: Yin Yoga I*. Stockholm: OM Yoga.
- Luders, E. Toga, A. W., Lepore, N. & Gaser, C. (2009). The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of grey matter. *Neuroimage*, 43(3), 672-678.
- Ludwig, D. S. & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in Medicine. *JAMA Journal of the American Medical Association*, 300(11), 1350-1352.
- Lykins, E. & Baer, R. A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226-241.



- Meyer, T. J., Miller, L. Metzger, R. L. & Borkovec T. D. (1990). Development and validation of the Penn State Worry Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 487-495.
- Miller, J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness-based intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192–200.
- Mithoefer, B. (2006). *The Yin Yoga kit - The Practice of Quiet Power*. Vermont: Healing Arts Press.
- Morone, N. E., Lynch, C. P., Losasso, V. J., Liebe, K. & Greco, C. M. (2012). Mindfulness to Reduce Psychosocial Stress. *Mindfulness* 3, 22–29. doi: 10.1007/s12671-011-0076-z
- Nilsson, Å. (2004). *Vem är det som bestämmer i ditt liv - om mindfulness*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. doi: 10.1080/15298860390129863
- Rosenzweig, S. Reibel, D. K., Greeson, J. M., Brainard, G. C. & Hojat, M. (2003). Mindfulness-based stress reduction lowers psychological distress in medical students. *Teaching and learning in medicine*, 15(2), 88-92.
- Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Edman, J. S., Samar, A. J. McMearty, K. D. & Goldstein, B. J. (2007). Mindfulness-based stress reduction is associated with improved glycemic control in type 2 diabetes mellitus: a pilot study. *Alternative medicine*, 13(5), 36-38.
- Salmon, P., Lush, E., Jablonski, M., & Sephton, S. E. (2009). Yoga and Mindfulness: Clinical Aspects of an Ancient Mind/Body Practice. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 59–72.
- Salzberg, S. (1995). *Loving Kindness*, Boston: Shambhala.
- Samaie, Gh. & Farahani, H. A. (2011). Self-compassion as a moderator of the relationship between rumination, self-reflection and stress. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 978 – 982.
- Santorelli, S. (1999). *Heal thy self – lessons on mindfulness in medicine*. New York: Three Rivers Press.
- Schenström, O. (2007). *Mindfulness i vardagen - vägen till medveten närvaro*. Falun: Viva förlag.
- Sears, S. & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of clinical psychology*, 65(10), 1-13.
- Segal, Z. V., Williams J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression – a new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2004). Can happiness be taught. *Daedalus*, 133(2), 80-87.

- Shapiro, S., Schwartz, G., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581–599.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, G. T. & Flinders, S. (2008). Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *Journal of clinical psychology*, 64(7), 840-862.
- Shearer, A. (2002). *The Yoga Sutras Of Patanjali*. New York: Bell Tower.
- Smith, C., Hancock, H., Blake-Mortimer, J., Eckert, K. (2007). A randomised comparative trial of yoga and relaxation to reduce stress and anxiety. *Complement Therapy Medicine*, 15(2), 77-83.
- Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A., . . . Jensen, J. E. (2010). Effects of Yoga Versus Walking on Mood, Anxiety, and Brain GABA Levels: A Randomized Controlled MRS Study. *The journal of alternative and complementary medicine*, 16, 1145–1152. doi: 10.1089/acm.2010.0007
- Telles, S., Reddy, S. K. & Nagendra, H.R. (2000). Oxygen Consumption and Respiration Following Two Yoga Relaxation Techniques. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 25(4), 221-227.
- Thich Nhat Hanh, (2007). *Buddha mind, Buddha body – walking toward enlightenment*. California: Parallax Press.
- Thich Nhat Hanh, (2008). *Breathe you are alive - sutra on the full awareness on breathing*. Berkeley: Parallax Press.
- Thich Nhat Hanh, (2010). *Mindfulness - ögonblickens under*. Stockholm: Lind och Co.
- Wagoner, B. (2011). What happened to holism? In Diriwächter, R. & Valsiner, J. (Eds.). *Striving for the Whole: Creating Theoretical Synthesis*. New Brunswick: Transaction Publishers.
- Wallace, A. B. (2009). *Mind in the balance - meditation in science, buddhism, & christianity*. New York: Columbia University Press.
- Wallace, A. B. (2011). *Minding closely - the four applications of mindfulness*. New York: Snow Lions Publication.
- Wallace, B. A. & Shapiro, S. L. (2006). Mental Balance and Well-Being: Building Bridges Between Buddhism and Western Psychology. *American Psychologist*, 61, 690–701. doi: 10.1037/0003-066X.61.7.690
- Wells, A (2009). A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder. *Behavior Modification*, 23, 526-555. doi: 10.1177/0145445599234002
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryana, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374–385.

Williams, L. E. & Bargh, J. A. (2008). Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth. *Science*, 322, 606-607.

Winnicott, D. W. (1986). *Holding and interpretation – Fragment of an analysis*. New York: Grove Press.

Zhong, C-B. & Leonardelli, G. J. (2008). Cold and Lonely: Does Social Exclusion Literally Feel Cold? *Association for Psychological Science*, 19(9), 838-842.

Åsberg, M., Sköld, C. Wahlberg, K. & Nygren, Å. (2006). Mindfulness-Meditation – nygammal metod för att lindra stress. *Läkartidningen*, 103(42), 3174-3177.

## Appendix A



**Upplever du stress och oro i din vardag?  
Vill du hitta sätt att hantera detta?**

Många människor upplever stress och oro i sin vardag, och kämpar med att hitta sätt att hantera detta. Stämmer detta in på dig?

Som ett led i en examensuppsats på Psykologprogrammet vid Lunds Universitet kommer vi under våren 2012 hålla en kurs för dig som vill hitta sätt att hantera din stress och oro.

Kursen kommer att äga rum i Lund, 2 gånger i veckan under 5 veckor. Som deltagare på kursen får du delta i ett yoga- och mindfulnessprogram. Varje kurstillfälle kommer att innehålla en meditativ yogaklass och utövande av mindfulnessövningar.

Varmt välkomna!

Frida Hylander och Maria Johansson  
*Psykologkandidater, Lunds Universitet*



**LUNDS**  
UNIVERSITET

**För mer information gå in på:**

**[www.yomikurs.se](http://www.yomikurs.se)**

**För intresseanmälan, maila:**

**[yomikurs@gmail.com](mailto:yomikurs@gmail.com)**

## Appendix B

### Interview template

Hej! Jag heter (x) och ringer till dig med anledning av att du har anmält dig till YOMI-kursen riktad till personer med upplevd stress eller oro. Stämmer det? Är du fortfarande intresserad av att medverka? För att få delta i kursen så måste man uppfylla en del kriterier och för att försäkra oss om att du uppfyller dessa behöver vi ställa en rad frågor, är det okej?

Först vill jag bara kolla av så jag har rätt kontaktuppgifter till dig:

Namn: xx

Ålder: xx

Kontaktuppgifter (Mail, Telefon): xx

Innan vi sätter igång med frågorna skulle jag vilja berätta lite mer om kursen. Jag och (x) går sista året på psykologprogrammet. Kursen är en del av en studie som vi gör för vår examensuppsats. Genom kursen vill vi undersöka vilka effekter yoga och mindfulness kan ge. Det vi är intresserade av är att göra en utvärdering på gruppnivå.

1) Därför kommer vi i början och slutet av kursen så kommer vi att lämna ut ett par frågeformulär som rör din upplevda oro och stress. Dina svar på dessa kommer att behandlas helt anonymt med hjälp av ett id-nummer. Kommer det vara okej för dig att besvara dem?

OM JA – Gå Vidare

OM NEJ – Varför inte?

2) Har du någon tidigare erfarenhet av yoga eller mindfulness?

OM NEJ – Nästa fråga

OM JA – Fråga vidare (var, när hur, hur länge)

3) Lider du av någon svår sjukdom eller svår, kronisk smärta?

OM NEJ – Nästa fråga

OM JA – Fråga vidare (vilken sjukdom, hur påverkas du av det, går du på smärtstillande – vilka, hur länge har du haft sjukdomen, gått på smärtstillande

4) Hur ofta dricker du alkohol – i vilka mängder?

5) Använder du dig av eller har provat narkotika – vad, hur ofta, när senast?

OM NEJ – Nästa fråga

OM JA – Fråga vidare (hur ofta, hur mycket, hur mycket påverkar det personen)

6) Går du i terapi eller är under någon form av behandling? Äter du mediciner?

OM NEJ – Nästa fråga

OM JA – Fråga vidare (sedan hur länge, har ser terapin/behandlingen ut, varför påbörjades den, när avslutas den)

7) Har du möjlighet att delta 19-20.30 mån och tor under feb/mar 2012 alt., mar/apr 2012?

OM JA – Nästa fråga

OM NEJ – Kan man en av perioderna – vilken?

8) Frågor om upplevd oro/stress (den senaste månaden):

Fråga	Aldrig	Sällan	Ibland	Ganska ofta	Mycket ofta
1. Hur ofta har du känt Dig nervös och stressad?	1	2	3	4	5
2. Hur ofta har du under den senaste månaden känt att du inte kunde hantera allt som måste göras?	1	2	3	4	5
3. Hur ofta har du kommit på Dig själv att fundera över saker du måste utföra?	1	2	3	4	5
4. Hur ofta har du känt att problemen blivit så många att du inte har kunnat bemästra dem?	1	2	3	4	5

9) Kursen kommer kosta 200 kr. I den avgiften ingår dels en yogamatta som du får behålla, dels allt kursmaterial. Är den avgiften okej för dig att betala?

Tack så mycket för att du tagit dig tid att besvara våra frågor. Vi kommer kontakta dig via den mail du uppgivit inom en vecka för att ge besked. Titta gärna på hemsidan med jämna mellanrum då vi kommer uppdatera den med nya information allt eftersom.

## Appendix C

YOMI YOGA MINDFULNESS  
kurs



**Våren 2012**

**Kursledare: Frida Hylander och Maria Johansson**

*Psykologkandidater, Lunds Universitet*

## Innehållsförteckning

Välkommen till YOMI

Kurstillfälle 1.....	Flik 1
Kurstillfälle 2.....	Flik 2
Kurstillfälle 3.....	Flik 3
Kurstillfälle 4.....	Flik 4
Kurstillfälle 5.....	Flik 5
Kurstillfälle 6.....	Flik 6
Kurstillfälle 7.....	Flik 7
Kurstillfälle 8.....	Flik 8
Kurstillfälle 9.....	Flik 9
Kurstillfälle 10.....	Flik 10
Kurstillfälle 11.....	Flik 10



# YOMI KURS

YOGA MINDFULNESS



## Välkommen till YOMI

De närmsta fem veckorna kommer du genom 11 kurstillfällen få ta del av en liten bit av den rikedom och visdom mindfulness och yoga innehar.

Genom korta föreläsningar, praktiska övningar och yogapraktik kommer vi utifrån olika teman att guida dig igenom varje tillfälle, som alla syftar till att steg för steg hitta ett nytt förhållningssätt för att på ett mer funktionellt sätt hantera stress, oro och erbjuda en möjlighet till stillhet och självreflektion.

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 det behöver.

Vi kommer att guida och leda dig genom varje tillfälle via såväl teori som praktik. Vi ber dig att komma i tid till varje kurstillfälle, respektera tystnaden, lugnet och de övriga kursdeltagarna. Ta hand om och lyssna till dig själv.

*Breathing in, I know that I'm breathing in  
Breathing out, I know that I'm breathing out  
Breathing in, I'm aware that I'm holding on to some tensions  
Breathing out, I let go of that tension*

# YOMI KURS

YOGA MINDFULNESS



## Kurstillfälle 1

### *Yoga, yin och yang*

Yogan utvecklades i Indien för över 5000 år sedan och har sen spridit sig över världen. Idag hittas den genom en mängd olika uttryck och stilar, från mer fysiskt utmanande till mer meditativa former. Vi kommer i YOMI-kursen att praktisera ett uttryck av yoga som kallas yinyoga, och som är en lugn, meditativ yogaform som mestadels använder sig av sittande och liggande positioner som vanligen hålls i 3-5 minuter.

Ordet yoga är sanskrit och betyder ”förening”, eller ”att binda samman”. I hatha yoga, som är den fysiska formen av yoga, handlar detta om att binda samman två motsatta krafter; ha (solen) och tha (månen). Dessa krafter representeras i den taoistiska traditionen av yin och yang. Yin står för det som är långsamt, oföränderligt och svalt, det som kontraherar och rör sig inåt. Yang representerar det som är föränderligt, kraftfullt, rörligt, hett och snabbt, det som genererar och är kreativt.

Yin och yang är två sidor av samma mynt, och är alltid relativa och kontextberoende; något är bara yin i relation till något annat som är yang. Som beskrivningar av allt som är manifesterat runtomkring oss och i oss själva är allt i en eller annan mening yin och yang, likväl som att allt som är yin innehåller ett element av yang och tvärtom.

Fysiologiskt sett brukar man tala om överkroppen och musklerna som mer yang eftersom de är mjukare och rörligare, medan underkroppen och skelettet är yin då det är hårdare och mindre rörligt. Det som omsluter muskler, skelett och organ kallas bindväv/fascia, och det är denna vi i yinyogan riktar oss emot.

### *Prana/chi*

Det vi i yogatermer benämner *prana*, som man i taoismen kallar chi, kan översättas med ordet livsenergi. Enligt yogan och traditionell kinesisk medicin flödar denna energin genom kroppen i olika energibanor eller meridianer. Allt i universum är uppbyggt av denna energi. När pranans i kroppen blockerar av ett eller annat skäl leder det till olika typer av obalans/obehag/icke välmående. Yogapraktik och meditation hjälper till att på olika sätt lösa upp dessa blockeringar.

### *Stress och oro utifrån yin och yang*

Mycket av vårt fysiska och psykiska välbefinnande beror på balans. Man kan tala om balansen mellan yin och yang, men även om balansen mellan att göra saker och vara stilla, mellan att

förändras och stanna. Yangsidan vill förändras och sträva framåt. Yinsidan vill acceptera och låta saker vara precis som de är. Allt är i ständig förändring i universum, så också vi.

I vardagen kan man förklara koncepten om yin och yang som att vi alla har olika sidor inom oss: dels den sidan som är full av kraft och vill förändras, dels den sidan som är mer passiv och vill ha stabilitet och lugn. Båda dessa sidor behövs för att driva oss framåt, men samtidigt bibehålla vår stabilitet och trygghet.

Problemen uppstår när dessa två krafter hamnar i för stor obalans, vilket ofta är fallet när man upplever mycket stress eller oro. Man kan säga att yangsidan hos många av oss blivit alltför dominant. Utifrån taoistiska tankar bidrar för mycket yang till att få oss att tro att vi inte är goda nog, att vi hela tiden måste göra mer och förändra oss själva eller världen omkring oss. När vi vill att saker och ting ska vara annorlunda än de är just nu tillåter vi oss att döma och värdera, vilket leder till att vi slutar vara närvarande i den stund vi befinner oss i vid varje givet tillfälle. För att väga upp den här obalansen kan det vara en god idé att skapa ett utrymme för att lyfta fram de kvalitéer yin bidrar med.

*Much of our suffering comes from thinking we can and must ultimately control the outcome of our intentions or our actions. This is called attachment to the results of our actions.  
We experience attachment when we are dominated by our yang nature.*  
Biff Mithoefer – The Yin Yoga Kit: the practice of quiet power



### *Mindfulness*

Mindfulness härstammar från början från buddhismen och är en uråldrig meditationsmetod, men även en vägledning i livet som betonar nuet; det närvarande ögonblicket. Nuet och det närvarande ögonblicket är nämligen det vi går miste om när vi regelmässigt är upptagna med att antingen planera eller oroa oss inför framtiden. Eller med att återuppleva, gräma oss eller romantisera det förflutna.

Alla religioner omfattar egentligen medveten närvaro (mindfulness) på något sätt, men mindfulness i den form vi kommer att praktisera under kursen är inspirerad av buddhistisk meditation och livsfilosofi.

Buddhistiskt tänkande grundar sig på de fyra ädla sanningarna

1. Den första ädla sanningen är lidandet (dukkha) – något vi alla möter och bär på och detta är oundvikligt. Vi behöver förstå och acceptera det.
2. Den andra ädla sanningen är lidandets ursprung som ansågs direkt kunna tillskrivas människans önskan att hålla fast vid, och oförmåga att släppa taget om det vi tycker om.
3. Den tredje ädla sanningen är att lidandet kan upphöra om vi avhåller oss från handlingar som får oss att lida.
4. Den fjärde ädla sanningen är vägen som leder oss till att avstå från handlingar som får oss att lida – den åttafaldiga vägen

### *Olika sätt att beskriva mindfulness*

- Mindfulness är att hålla medvetandet vakert för nuets verklighet.
- Mindfulness kan beskrivas som ett sätt att vakna upp till livet. En träning i att

- förhålla sig till tillvaron med en öppen, nyfiken och tillåtande inställning.
- Mindfulness är ett särskilt sätt att rikta uppmärksamheten, med avsikt i ögonblicket, utan att värdera det som vi uppmärksammar.
- Mindfulness tar fasta på ögonblicket. I översättning betyder mindfulness sinnesnärvaro.
- Mindfulness handlar om att vara här och nu. Du förankrar dig i nuet genom att medvetet uppmärksamma din egen andning, din kropp och allting du ser omkring dig just nu.
- Mindfulness är både en attityd och en teknik. Det är både ett sätt att se på sin tillvaro och tekniken för att förhålla sig på ett öppet och accepterande sätt gentemot sig själv och det man möter i sin omgivning.

Mindfulness kräver disciplinerad träning; på samma sätt som ett frö behöver planteras i näringsrik jord, vattnas och sedan kärleksfullt vårdas för att växa till en fullskalig planta. Genom din dagliga träning gör du detta möjligt och syresätter hela tiden plantan så att den kan fortsätta växa. Fröna finns redan i ditt hjärta, du behöver bara vattna dem.

Ha alltid med dig att mindfulness är en kärleksfull och vänskaplig handling riktad mot dig själv. Genom mindfulness så övar du en accepterande inställning gentemot dig själv och det du tänker, känner och upplever inom dig. Mindfulness handlar i hög grad just om att acceptera verkligheten som den är, för att sedan med acceptansens utgångspunkt bestämma oss för om vi ska göra något åt situationen eller om vi ska låta den vara som den är. Den gör att vi slutar älta, att vi kommer vidare. Det är först när vi accepterar verkligheten som verkliga förändringar blir möjliga.

Man kan se mindfulness som en form av träning som består i att rikta uppmärksamheten på det vi vill och behålla den. Det svåra är just detta att behålla den. Vi riktar alla uppmärksamheten medvetet någon gång, men att uppmärksamma när den far iväg och föra den tillbaka till nuet, det är det svåra! Ju oftare vi tränar, desto längre kan vi behålla uppmärksamheten på det vi önskar – på det liv vi lever precis här och nu.

Själva utmaningen i mindfulnesssträningen ligger i att återvinna nuet, detta enda ögonblick vi har att ägna vår uppmärksamhet, och i förlängningen att utvecklas, leva, växa, uttrycka våra känslor och kanske att läka och återvinna det liv som vi har att leva.

*Livet är inte ett problem som ska lösas utan en verklighet som ska upplevas*  
Sören Kirkegaard

## Litteraturtips

*The yin yoga kit: the practice of quiet power (CD medföljer) – Biff Mithoefer*

I detta kit ingår en CD-skiva med guidat yinyogapass på engelska, samt bildkort som förklarar alla positioner, deras fördelar och effekter. Boken går dels igenom principerna bakom yinyoga, meridianteorin och anatomiska effekter av yinyoga. Biff skriver personligt och poetiskt, vilket gör läsningen inspirerande och lättillgänglig.

*Yin yoga: outline of a quiet practice – Paul Grilley.*

Skriven av en av förgrundsgestalterna inom yinyogan. Boken ger en genomgång av meridianteorin, vad man ska tänka på när man praktiserar yinyoga, samt ger tips för att lägga upp sin egen träning.

*Lev i nuet, lär av stunden – Jon Kabat-Zinn*

Med utgångspunkt i sin bok *Full catastrophe living*, erbjuder Kabat-Zinn här 100 korta texter som var och en utgör en liten lektion i mindfulness. På ett lättläst sätt fungerar boken som en påminnelse om att öva mindfulness och hur.

*Mindfulness: ögonblickens under – Thich Nhat Hanh*

Den vietnamesiske zenmästaren Thich Nhat Hanh har skrivit flera böcker, där denna är en av de mest populära. Boken förmedlar en stark känsla av sinnesnärvaro, innehåller även rad praktiska övningar och är en fantastisk källa till inspiration.

*Att leva ett liv, inte vinna ett krig; om acceptans – Anna Kåver*

Den svenska psykologen och författaren Anna Kåver beskriver i denna lättlästa bok hur man kan välja att se med nya ögon på acceptans som ett förhållningssätt som inte betyder att vi avstår från att söka förändring. Boken innehåller bra, lätta övningar och hon relaterar till en västerländsk vardag som det är lätt att känna igen sig i.

*Bhagavad gita*

En klassisk hinduistisk skrift som i romanform beskriver ett samtal mellan Lord Krishna och prins Arjuna, vilket tar upp dilemman som ska inspirera till att tänka kring hur man själv agerar i sitt liv. En bok för att inspireras och sätta sig in i en del av yogans grundförhållningssätt.

*Mindfulness i vardagen (CD medföljer) – Ola Schenström*

Ola Schenström är utbildad av Jon Kabat-Zinn och blandar i den här boken grunderna i mindfulness såväl med ett svenskt kulturellt perspektiv. Ola beskriver på ett målade och förståeligt språk vad mindfulness handlar om och här finns en rad övningar kring hur du kan föra in mindfulness i vardagen.

*Lycka, en handbok i konsten att leva – Dalai Lama*

Boken återger långa samtal som Howard C. Cutler har haft med Dalai Lama och ger perspektiv på hur man kan uppleva och leva sitt liv. Även om boken inte beskriver yoga eller mindfulness väcker den mycket tankar och inspiration.

*Mindfulness in plain english – Bhante Gunaratana*

Som titeln antyder finns boken endast på engelska, men är mycket läsvärd. Den är en mycket bra introduktion till mindfulness och beskriver begreppet mindfulness på samma gång som den undanröjer fördomar mot begreppet. Den innehåller en rad olika sorters övningar och tips som underlättar den dagliga träningen.

# YOMI YOGA MINDFULNESS KURS



## Kurstillfälle 2

### *Mindfulnesssträningen*

Vår mindfulnesssträning består av två delar:

- 1) Meditationsträning – den träning vi gör när vi avsätter en tid att sitta, ligga, stå eller gå medvetet närvarande
- 2) Vardagsträningen – medveten närvaro i vardagen, i alla våra dagliga aktiviteter

Innan du börjar: Ta dig tid – hitta gärna en särskild plats och en bestämd tid då du kommer överens med dig själv att du ska öva mindfulness. Ha inga mobiler eller datorer nära, inget som kan störa din egen motivation och koncentration. Fundera kring vad som motiverar dig till att uppmärksamma varje enskilt ögonblick?

### *Att räkna sina andetag*

1. Sätt dig tillrätta i en bekväm position
2. Börja med att observera din andning utan att försöka förändra den, bara lyssna in din andning.
3. Börja räkna dina andetag:  
När du andas in, räkna 1 i huvudet. När du andas ut, räkna 1. Andas in och räkna 2, andas ut och räkna 2. Fortsätt så till 10 och återgå sedan till 1.
4. Om du tappar räkningen, återgå till 1 och försök om igen tills du kan hålla räkningen.
5. När du väl lyckas fokusera på räknandet har du nått den punkt då du kan börja släppa räknemetoden och helt koncentrera dig på andningen istället.

Att vara uppmärksam på:

- Varje gång tankarna ger sig iväg, konstatera först vad som rör sig i tankarna och rikta sedan tillbaka uppmärksamheten till andningen. För varje gång vi lämnar nuet, för vi lugnt tillbaka uppmärksamheten till här och nu igen.
- För varje gång vi för tillbaka uppmärksamheten så blir vår koncentration djupare och starkare. Genom att observera utan att reagera blir vi medvetna om hur vårt sinne fungerar.
- Förhåll dig till ditt medvetande som ett opartiskt vittne och lär dig känna igen medvetandets dömande.
- Ha tålamod med din träning och låt saker och ting få utvecklas i sitt eget tempo. En strävan och ett dömande av dig själv kommer enbart försvåra din träning.

### *Kroppsscanning*

Kroppsscanning är en avslappnande övning men också ett sätt att lära sig observera och göra sig uppmärksam på de signaler som kroppen sänder ut.

1. Lägg dig ner på golvet med benen rakt ut och armarna längs med sidorna.
2. Börja med att observera ditt andetag, gör inget för att förändra ditt andetag utan bara observera hur det känns.
3. Gör kroppsscanningen från tå till topp, rikta uppmärksamheten mot en kroppsdel i taget och vandra upp längs med kroppen. Känn hur du andas in i den kroppsdel som du har ditt fokus på och försök att slappna av fullständigt i just den kroppsdel som du ligger tungt mot ytan du ligger på.

Gå igenom följande kroppsdelar:

- Vänster stortå, gå sedan vidare till övriga tår samt vänster fotsula och vänster fotrygg
- Höger stortå, gå sedan vidare till övriga tår samt vänster fotsula och vänster fotrygg
- Känn in bägge fötterna samtidigt
- Gå vidare till underbenen
- Knäna
- Låren
- Bäckenet och baken
- Magen och din andning, känn in hur ditt andetag rör dig i din buk
- Ryggen
- Bröstkorgen, känn in hur ditt andetag rör sig i din bröstkorg
- Hals och nacke
- Ansikte, känn in haka, mun, näsa, kinder, ögon, ögonbryn och panna
- Hjässan

Att vara uppmärksam på:

- Det är lätt att bli trött när du gör denna övning, men försök att hålla dig vaken. Meningen är att du ska lära sig rikta din uppmärksamhet och observera, inte att du ska gå in i sömn eller ett gränsland till sömn
- Din uppmärksamhet kommer att vandra iväg, särskilt i början. Var då tålmodig med dig själv och för varsamt tillbaka uppmärksamheten för var gång den vandrar iväg

### *Nadi Shodhana Pranayama*

Håll upp din högra hand framför ansiktet. Placera tummen vid din högra näsborre och ring- och lillfingret vid din vänstra. Med hjälp av ett mjukt tryck med tummen stäng till höger näsborre och andas långsamt och stadigt in genom vänster näsborre.

Stäng till vänster näsborre genom att pressa ringfingret mot näsvingen. Öppna höger näsborre genom att lägga tummen på tummen och andas ut genom höger näsborre.

Andas sedan in genom höger näsborre, stäng till med hjälp av tummen, öppna vänster näsborre och andas ut. Håll ett jämnt, stadigt, lugnt andetag.

Andas in genom vänster, andas ut genom höger. Andas in genom höger, andas ut genom vänster.

Upprepa hela rundan 5-10 gånger.

## Yogapositioner

### Fjärilen/butterfly



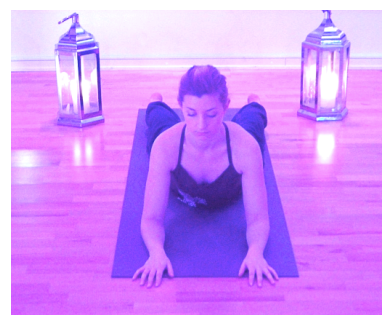
Sitt upp så att båda sittbenen har kontakt med underlaget, tippa bäckenet lätt framåt. För ihop fotsulorna en bit framför kroppen, antingen närmre eller längre ifrån beroende på vad som känns okej. Mjukt luta överkroppen fram över fötterna, låt ryggen rundas och hjässan hänga ner. Känn att du får kontakt med insida och baksida lår, samt hittar en tänjande känsla i ryggen.

### Sfinxen/Sälen

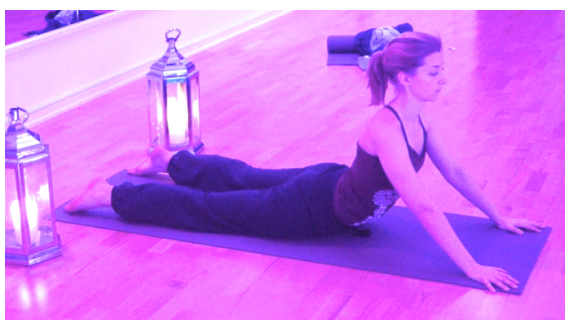
Ligg ner på mage, med bäcken, lår och fotryggar i mattan. Placera armbågar och underarmar under axlarna med handflatorna riktade ner mot mattan. Lyft upp överkroppen med stöd mot armarna. Du kan välja att hålla nacken upprätt eller mjukt hängande.



Känn att du får kontakt med ländryggen. Fötterna kan vara mer delade eller närmare varandra, beroende på var du får bäst kontakt med ryggen. Slappna av i sätet och låt bäckenet vila mot mattan.



Blir positionen för utmanande kan du testa att vila hakan i handflatorna och stödja vikten mot armbågarna.



För att gå vidare i positionen, placera i handflatorna mot underlaget och lyft upp överkroppen ytterligare. Positionen kallas då sälen. Testa dig fram genom att flytta händerna bredare eller närmare varandra. Sänk axlarna.



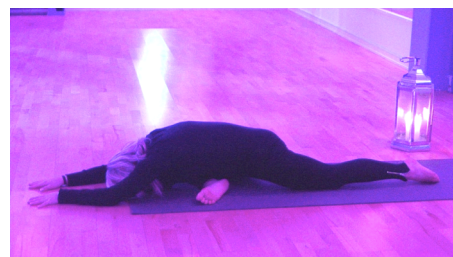
## Svanen/Sovande svan



Utgå från att stå på alla fyra. Lyft fram ena benet, lägg ner knä, underben och foten. Laborera med att flytta det böjda benets häl närmare eller längre ifrån ljumsken, för att hitta en position som känns okej. Känn att du hittar en tånjning i sätesmuskeln på samma sida som det ben du böjer fram. I Svanen stannar du med överkroppen upprätt och får då även kontakt med det utsträckta benets höftböjare. Om du behöver så ta hjälp av filten under höfterna för en

bekvämare position.

För att komma in i Sovande Svan, fäll överkroppen framåt så långt som kroppen tillåter och känns okej. Laborera med att flytta överkroppen mer åt höger eller vänster för att få kontakt med sätesmuskeln.



En variation är att böja det bakre benet och dra knät framåt längs golvet.

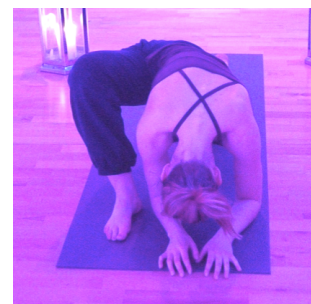


## Draken/Dragon



Utgå från alla fyra, lyft fram ett ben, placera foten i rät vinkel under det böjda knät. Det bakre benets knä, underben och fotrygg vilar mot mattan. I Draken vill vi få kontakt med höftböjaren i det bakre benet.

Testa dig fram till den variation där du hittar en tånjande känsla i höftböjaren, antingen genom att hålla överkroppen upprätt med stöd av händerna på knät, eller genom att placera ner händer eller armbågar på insidan av det främre benet. Du kan även testa att öppna upp det främre knät åt sidan för en mer öppen vinkel

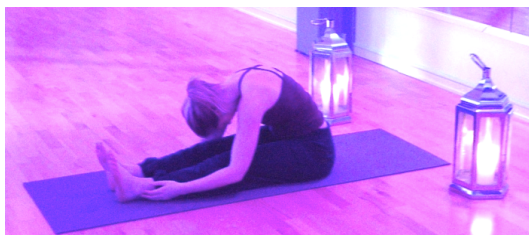


## Trollsländan/Dragonfly



Hitta båda sittbenen mot underlaget, tippa bäckenet lätt framåt så att höftbenen är framför sittbenen. Dela benen så långt som kroppen tillåter. Fötterna kan trilla inåt eller utåt, knäna kan få vara lätt böjda. Om det finns utrymme så luta överkroppen mjukt framåt, låt ryggen rundas och hjässan hänga. Hitta en tånjande känsla i rygg, baksida och insida lår.

## Framåtböjning/Caterpillar



Framåtböjningen stretchar hela ryggraden och baksida lår, och är en bra position för att stilla ner sinnet och förbereda för meditation. Hitta kontakt med sittbenen mot mattan, sträck ut båda benen framåt och luta överkroppen mjukt över benen. Låt ryggen rundas och slappna av i nacken. Hitta kontakten med baksida lår.

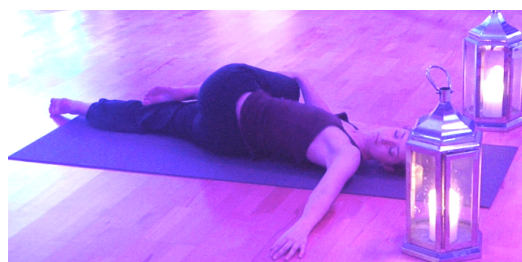
## Liggande twist



Twisten är en bra position för att lätta på eventuella spänningar i ryggsområdet. Ligg på rygg, dra upp knäna mot bröstet, låt dem roteras ner mot ena sidan, samtidigt som armarna sträcks ut och nacken vrids åt andra sidan.

Eventuellt kan du sträcka ut ena benet och ta hjälp av ena handen för att rotera

ner knät mot mattan. Låt båda dina axlar och skulderblad ha kontakt med underlaget. Känn en rotation i nedre delen av ryggen.



## Savasana/Resting pose



Ligg på rygg, låt fötterna falla ut mot sidorna och armarna vila längs med kroppens sidor. Känn att du kan slappna av fullkomligt i hela kroppen. Avsluta din yogapraktik i denna position, 5-7 minuter.

# YOMI YOGA MINDFULNESS KURS



## Kurstillfälle 3

### *Våra 5 sinnen*

Det är genom kroppen vi upplever världen och kommer i kontakt med vår omgivning – genom den filtreras all information som kommer till oss. Det ligger i kroppens natur att vara en källa till lycka. Närvaro i våra sinnen förhöjer njutningen i förnimmelserna.

Sinnesnärvaro är att vara närvarande och koncentrerad på en sinnes-förnimmelse. Tanken stillas och den fysiska upplevelsen fördjupas.

Stress påverkas bland mycket annat av vad vi äter och hur vi äter. Gör det till en rutin att checka av flera gånger per dag, har jag ätit? Har jag fått i mig frukt, grönt, fibrer? Innan du ska äta, känn efter, hur hungrig är jag? Är jag riktigt hungrig eller är jag bara sugen? Vad behöver min kropp?

Alltför ofta låter vi vårt tänkande och våra föreställningar om vad vi vet hindra oss från att se saker och ting som de faktiskt är. Vi tar det vanliga för givet och urskiljer inte det fantastiska i det vardagliga. För det behöver vi nybörjarens sinnelag – beredskapen att vilja se allt som om det vore första gången.

Mindfulness är inget som uppstår av sig självt. Det krävs en stark beslutsamhet för att ta hand om sig själv och uppbåda tillräcklig självdisciplin för att hålla ut, det är nödvändigt för att lägga grunden till en stabil meditationsträning och utveckla en stark närvarokänsla. Självdisciplin och regelbunden övning. Någon form av träning varje dag är nödvändig. Fundera inte på om du vill, har tid eller lust, bara genomför.

Det kan finnas ett motstånd inför tanken att ägna tid åt sig själv, en del människor upptäcker en röst som säger att de inte förtjänar detta, att det är själviskt, att de inte bör odla sin tid. Om det känns så, betrakta det som en del i din träning: varifrån kommer dessa känslor, vilka tankar finns bakom dem, kan du iaktta och acceptera dem? Oavsett om du vill hjälpa andra så är det givet att man måste ta tid att stämma sina instrument och återställa sina energireserver, det bör inte anses själviskt, snarare begåvat.

### *Övning*

När du ska äta en måltid, börja med att skapa så bra förutsättningar som möjligt. Sätt mobilen på ljudlös, stäng av dator och TV, ta tid för dig själv och försök att bara äta, låt ätandet vara din enda sysselsättning. Sätt dig därefter ner i en bekväm position, med din mat framför dig och börja med att ta några andetag för att lugna dig och göra dig uppmärksam på stunden, gärna med slutna ögon. Lukta på maten, vad luktar den? Öppna dina ögon och titta på maten framför dig. Därefter kan du börja äta. Du tuggar varje tugga flera gånger, lugnt och metodiskt. När du sväljer, var medveten om att du sväljer och känn efter om du kan följa kroppssensationen i kroppen. Mellan varje tugga lägger du ner dina bestick och tillåter dig ett eller ett par andetag innan du åter tar en tugga.

När du äter fortsatt känna efter hur det känns. Vad smakar maten? Vad luktar maten? Hur känns maten i din mun? Hur ser maten ut? Hur låter det när du tuggar? Känn vidare efter om du blir mätt eller om du fortfarande är hungrig. Försök att tänka bort hur mycket du brukar äta eller hur du brukar känna, utforska nyfikenheten din kropp för att se hur det känns precis just idag, här och nu.

Om du märker att du får tankar som ”Varför gör jag detta”, ”Detta är löjligt” eller ”Jag vill inte!” så uppmärksamma det som tankar och återgå sedan till dina sinnen. Försök att inte döma dig för dina tankar utan för varsamt tillbaka uppmärksamheten till dina sinnen.

### *Att praktisera yinyoga*

En av de största utmaningarna för många som kommer i kontakt med yinyoga är att hitta rätt i sin kropp och låta yogan ta tid. Yinyoga är ett komplement till annan mer yangbetonad aktivitet. Tanken är inte att göra allt yin; både yin och yang behövs för att balansera upp varandra. Yinyogan ger istället en möjlighet att lyfta fram de yinbetonade kvalitéer som tappats bort i vardagen.

### *Att tänka på när du praktiserar*

- \* Låt det ta tid både då du går in och ur varje position.
- \* När du hittat in i positionen och känner att du får kontakt med det område vi söker (exv. baksida lår, sätet), hitta ett så kallat *gränsläge* som är utmanande, men där du känner att du kan stanna kvar utan att behöva härda ut.
- \* Låt musklerna slappna av och känn en känsla av att de smälter runt dina ben, höfter, säte och ländrygg.
- \* Håll sedan positionen utan någon strävan att behöva komma vidare.
- \* Lita till att tiden och gravitationen kommer göra sitt för att förbereda kroppen för att gå djupare in i positionen när den är redo.
- \* Ta yinyogan som en möjlighet att hitta och öva acceptansen inför att befinna sig precis där du är i varje given stund.
- \* Låt yinyogan vara ett verktyg för att hitta de mer yinbetonade delarna i ditt liv, de som många gånger glöms bort i en alltför stressad och föränderlig tillvaro.

### *Fysiska effekter av yinyoga*

I yinyogan får vi en möjlighet att rent fysiskt komma åt kroppens djupare strukturer som bindväv, leder och ligament. Bindväven är ofta stel och stabil – därav räknas den som mer yin – och kräver därför längre tid för att förändras. Mycket annan fysisk träning stimulerar våra muskler, med hjälp av det mer kraftfulla yangelementet. Träning såsom löpning, poweryoga och olika former av gymna arbetar mot musklerna på ett repetitivt och rytmiskt sätt. Genom de långsamma rörelserna i yinyogan som kombineras med ett mjukt tryck och passiva stretcher når vi istället för musklerna ner till bindväven. På så sätt kan man säga att yinyoga är yoga för lederna medan mer fysisk, yangyoga är yoga för musklerna. Båda dessa former behövs för att balansera upp vår yin och yang.

### *Bindväv*

Bindväv är ett samlingsnamn för stödjande vävnadsstrukturer som finns överallt i kroppen. Bindvävens uppgift är att fungera stödjande för våra organ och muskler. Den består av en geléliknande substans uppbyggd av vatten, salter, proteiner och kolhydrater, och saknar helt blodkärl. Bindväv hittas bland annat i ligament, senor, brosk, fascia och ben. För att bibehålla en mjuk, elastisk och frisk kropp behöver vi kontinuerligt arbeta med att stretcha ut vår bindväv. Då bindväven är en stelare struktur behöver den ett mildt tryck eller passiv stretch i kombination med tid för att långsamt kunna omformas och dras ut.

Tänk dig en kall deg som har fått jäsa. Om du tar upp en bit av degen och snabbt drar i den är risken stor att den går sönder. Om du istället mjukt värmer upp degen och långsamt drar isär den kommer den att kunna töjas ut och bli elastisk. På samma sätt fungerar vår bindväv: den behöver tid och värme för att mjukas upp och bli elastisk.

Då vi praktiserar yinyoga låter vi blod, näring, syre och vävnadsvätskor cirkulera ut till torr och kompakt vävnad med dålig cirkulation. Detta sätter igång utrensningen av slagg och minskar vätskeansamlingar. Processer som startas igång med hjälp av yinyogan hjälper till att bättra på immunförsvaret och sänker muskelanspänningen.

Västerländsk forskning har visat på en koppling mellan bindvävszonerna och det autonoma nervsystemet. I det autonoma nervsystemet ingår bland annat det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet, där det sympatiska aktiveras då vi utsätts för stress och förbereder kroppen för aktivitet, medan det parasympatiska aktiveras då kroppen är i vila och vi inte är stressade. Genom yinyogan kan vi bidra till aktiveringen av just det parasympatiska nervsystemet som kan hjälpa oss att minska upplevelsen av stress. Det parasympatiska nervsystemet hjälper dessutom utsöndringen av oxytocin, en signalsubstans som har visat göra oss mer empatiska och kärleksfulla.

### *Musiktips*

Jane Winther  
Snatam Kaur  
Deva Premal

Jai Uttal  
Indiajiva

Inre Harmoni  
Kundalini: Yoga, Meditation, Relaxation  
Dan Gibson – Yoga at Dawn

# YOMI YOGA MINDFULNESS KURS



## Kurstillfälle 4

Balans är ett ord som ofta nämns i sammanhang kring att må bra och stressa mindre. Det är viktigt att inte låta strävan efter balans bli en stressande faktor i sig – att ständigt vara i fullkomlig balans är många gånger orimligt; snarare är det mer realistiskt att tippa lite fram och tillbaka. Något vi emellertid kan lära oss är att börja känna igen våra egna gränser, förutsättningar och behov.

Det är svårt att ge ett recept för vad som innefattar en bra balans, eller att mäta upp balansen – men genom lyhördhet och tålmod kan vi börja känna och lyssna in oss själva.

### *Mentala effekter av yinyoga*

Yinyogan påverkar oss på såväl ett fysiskt som tankemässigt och emotionellt plan. Genom regelbunden praktik kan vi lära oss bli bekväma i situationer som kan vara svåra eller obehagliga, både fysiskt och emotionellt. Vi kan lära oss känna igen våra reaktioner och våga stanna kvar för att se hur de förändras över tid. Genom att stanna kvar kan vi successivt minska motståndet mot obehag och se hur samma sensation kan få olika reaktioner vid olika tillfällen. Med mod, tillit, genom att våga släppa kontrollen och med ödmjukhet och tålmod inför sig själv.

### *Att använda yinyogan som ett verktyg för balans*

#### *Yang som redskap för att hitta yin*

Att något är yin innebär att något annat är yang, de samexisterar och förändras ständigt i relation till varandra, behöver varandra och definierar varandra. Vi kan låta de mer yangbetonade elementen vara en hjälp för att hitta yinen i våra liv.

I positioner som exempelvis draken använder vi oss av mer yang, mer kraft, för att hitta in i de djupare strukturerna. I kontrasterna blir de olika elementen tydliga för oss och kan hjälpa oss att hitta en välgörande balans mellan det föränderliga och det stabila. På samma sätt kan det sen fungera i vardagen – att använda kontrasterna mellan yin och yang för att hitta ett läge där vi känner oss tillfreds och välmående.

### *Gränsläget som kompass*

I de fysiska positionerna letar vi efter det så kallade gränsläget: ett läge där det känns lite ovisst, inte helt bekvämt, men där vi ändå känner att vi kan stanna kvar utan att behöva härda ut. Ett läge där vi hittar en djup, stretchande känsla, men utan att uppleva ren smärta. Gränsläget kan ses som en metafor för balansen mellan yin och yang, mellan utmaningen och tryggheten. Om vi lär oss känna igen gränsläget i yogapositionerna kan vi lära oss känna igen våra gränslägen i vardagen, och bli mer lyhörda för när det är okej att gå vidare, och när vi behöver backa och sakta ner. Det krävs tid och övning för att lära känna igen sitt eget gränsläge, såväl i yogan som i livet. Ibland behöver vi testa att gå lite för långt för att hitta rätt, på samma vis som vi ibland behöver stanna innan vi kommer till gränsläget för att ge oss själva mer tid och varsamhet.

### *Andningen som kompass*

En ledig, flödande och obehindrad andning som kontinuerligt med inandningen fyller lungorna och blodomloppet med nytt syre för att sedan föra med sig gifter och slagg ut med utandningen.

Vi andas konstant, men är långt ifrån alltid medvetna om vår andning och hur den betar sig. Genom att lära sig känna igen skillnader i sin egen andning kan vi börja använda andningen som ett pålitligt och kraftfullt verktyg – som en kompass för hur vi mår och för var vi befinner oss.

Yinyogan och de olika meditations- och mindfulnessövningarna erbjuder en möjlighet att lära oss bli uppmärksamma på vår egen andning, för att sen kunna ta med detta ut i vårt vardagliga liv.

I mer yanginfluerad yoga som ashtanga och poweryoga använder man sig av en typ av andning som kallas ujjayi-andning eller ujjayi pranayama, där man med hjälp av att smalna av i struphuvudet förlänger och kontrollerar andetaget. Detta är en bra teknik för att gradvis lära sig förlänga och fördjupa andningen, men även för att lära sig känna igen skillnaden mellan en förlängd och kontrollerad andning och en avspänd, obehindrad andning. Vissa personer känner sig hjälpta av ett mjukt ujjayi-andetag även i yinyogan, för att successivt hitta in i den icke-kontrollerade andningen.

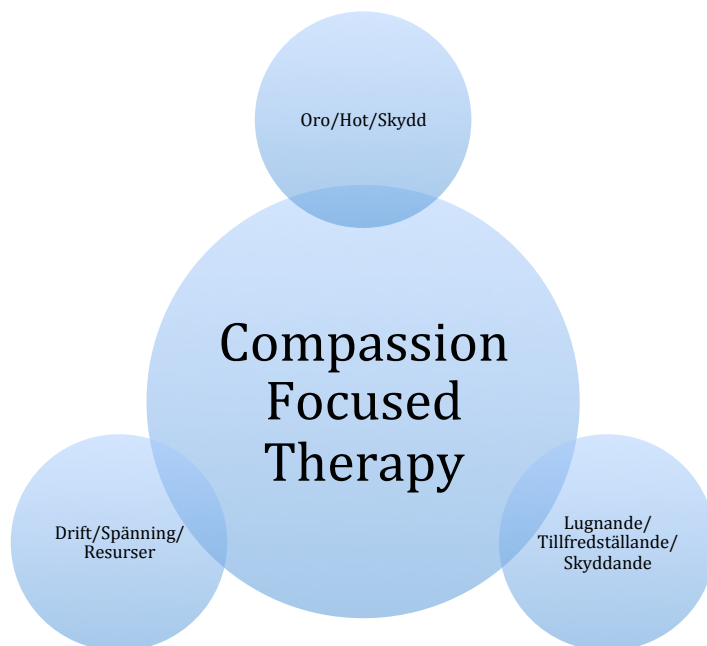
Andningen kan, precis som gränsläget, bli ett kraftfullt verktyg för att identifiera när vi befinner oss i balans – i läget mellan utmaning och acceptans, mellan förändring och stabilitet. Så länge vi kan fortsätta andas ledigt och obehindrat vet vi att kroppen kontinuerligt fylls på med ny luft och nytt syre.

Ta det för vana att kontinuerligt kolla av med din andning – såväl i yinyogan som i vardagen – låt andningen vara den goda kompass den är.

### *Medkänsla*

Många människor sätter mycket krav på sig själva och blir ofta självkritiska, vilket gör att man ofta upplever stora svårigheter med att vara snäll mot sig själv, känna värme inför sig själv och vara *self compassionate* (känna värme och kärlek inför sig själv).

Paul Gilbert är psykolog och har utvecklat Compassion Focused therapy. Han menar att det finns 3 typer av emotionsregleringssystem; inre system vi bildar för att hjälpa oss att reglera de känslor vi upplever.



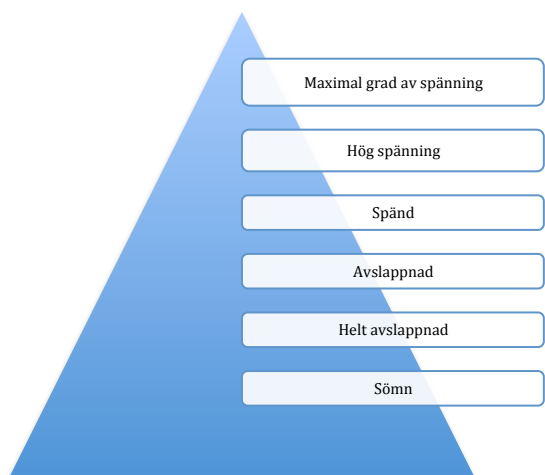
- 1) Oro/hot/skydd – (kan kopplas samman med yang)
- 2) Drift/spänningssökande/resurssökande – (kan kopplas samman med yang)
- 3) Lugnande/tillfredställande/säkerhet – (kan kopplas samman med yin)

- 1) Det första systemet fungerar som ett skydd, vi har alla ett utvecklat system som lär oss känna igen hot och reagera på dem. Många som är stressade utvecklar den här sidan lite för väl och ser väldigt mycket i sin omgivning som hot man måste reagera på, och gör det ofta direkt.
- 2) Motiverar oss att söka viktiga resurser och gör att vi söker njutning. Detta system sätts igång av positiva känslor, men även av olika typer av droger. Dessa typer av emotioner är ofta något vi söker i dagens samhälle, men enligt österländsk filosofi så är det inte lycka utan njutning man får.
- 3) När vi inte behöver skydda oss mot hot och inte heller söker efter resurser eller tillgångar så kan man vila och känna tillfredsställelse. Detta innebär inte bara avsaknad utav negativa känslor utan även tillförande av positiva. Det här systemet reglerar de andra två.

Ofta när man är stressad, har för mycket belastning eller bär på mycket oro så har man svårt att hitta en balans mellan dessa tre ben. Ofta har vi en övervikt av de två första i förhållande till det sista systemet, och detta skapar obalans. Vi behöver både yin och yang i våra liv och vi mår inte bra om vi utesluter vare sig aktivitet eller vila – de bör istället följa på varandra. Obalans kan bero på att man inte ens är medveten om att obalansen förekommer eller i varje fall inte hur den ser ut. Nästa övning kan hjälpa att till viss del reda ut detta.



## Övning - Personlig spänningsskala



I denna skala är din uppgift att exemplifiera när du befinner dig på de olika nivåerna.

- 1) Sömn
- 2) Helt avslappnad – lägsta graden av spänning, vilotillstånd nära sömn, men där du är vaken, t.ex. vila, massage, meditation.
- 3) Avslappnad – du gör något du blir lugn av, t.ex. ser på TV, promenerar, löser korsord m.m.
- 4) Spänd – vardagstillstånd som krävs för att fungera på jobb/i skola/när vi lagar mat/städar o.s.v.
- 5) Hög spänning – uppvarvat tillstånd, t.ex. att man har för mycket att göra i vardagen, planerar en rolig fest o.s.v.
- 6) Maximal grad av spänning – även kallad paniknivån. Högsta graden av spänning som ofta innebär starka känslor som att vara väldigt rädd, ledsen eller arg, men även när man blir erbjuden ett nytt jobb eller upplever en häftig förälskelse.

Hitta exempel på när du befinner dig på olika nivåer, sedan är din uppgift att timme för timme, dag för dag placera in dig själv på en av de 6 nivåerna. Testa under ett par dagar eller så länge som du orkar för att sedan kunna se ifall du har balans mellan vila och aktivitet.

Det kan kännas otroligt svårt att skapa utrymmet för att ge tid till sig själv och våga släppa taget och slappna av. Man kan känna skuld och skam. Man kan känna rädsla inför vad det kommer ge. Man kanske t.o.m. intalar sig själv att man kommer bli lat och inte få lika mycket gjort.

Forskning visar på att multitasking faktiskt inte är tidsbesparande därför att din hjärna måste hålla fokus på så många saker och hoppa mellan fokus att det tar lika lång tid även om man kanske känner sig mer effektiv.

För att kunna ge till andra måste du ibland fylla på din egen energibank. Gör vi inte det blir det obalans och känslor av att omgivningen bara tar och tar uppstår och gör det svårt att kunna ge till andra utan att känna irritation och trötthet då vi försöker. Detta märker omgivningen, ofta lika mycket som vi själva gör.

*Empati med andra bör balanseras med empati med och omsorg om  
den som har till uppgift att vara medkännande med andra*

Ola Schenström – Mindfulness i vardagen

# YOMI YOGA MINDFULNESS KURS



## Kurstillfälle 5

### *Att använda mantran*

Vid meditation eller yogapraktik känner sig vissa människor hjälpta av olika mantran för att behålla sitt fokus och skapa en viss känsla i kropp och sinne. Det är långt ifrån alla som känner att de finner en mening och hjälp i mantran; ofta hittar man mening i vissa mantran men inte andra. För de som konnektar med mantran kan de vara en bra hjälp för ett bibehållet fokus, men även för att bygga mental styrka vid utmanande situationer och positioner.

Nedan har vi listat ett antal mantran som vi själva känt oss hjälpta av – detta är inte representativt för vilka mantran som enligt vissa skolor anses vara de största och viktigaste, utan helt enkelt de som vi personligen tycker om och vill dela med oss av enligt devisen att vi tror på att förmedla det vi själva upplevt oss hjälpta av.

Precis som musik kan sätta oss i en viss sinnesstämning, kan mantran vid regelbundet användande göra det. Mantran kan även bli ett sätt att betinga kropp och sinne att göra sig redo för meditationen eller yogan, ungefär på samma sätt som vi innan vi går och lägger oss förbereder oss genom att exempelvis borsta tänderna. Genom att kontinuerligt upprepa mantran om och om igen minskar vi tankebruset och får något mer neutralt att fokusera på.

Ordet mantra består av två delar: *Man*, som betyder sinne eller att tänka, och *Tra*, som betyder våglängd eller instrumentalitet. Människan påverkas av olika ljud och musik, och mantran kan fungera som en typ av ljud, vibrationer och musik som påverkar oss.

### *Om*

*Oum, aum, ohm* eller *om* anses vara judet av universums vibrationer och symboliserar det absoluta.

Ljudet delas in i fyra delar: a, u, m och det nasala efterljudet av m.

På många yogaklasser inleder och avslutar man genom ett eller tre gemensamma Om.



### *Sat Nam*

Detta är ett grundläggande mantra som är kopplat till vår andning; man vibrerar ljudet i takt med andningen – Sat på inandning, Nam på utandning.  
 Sat betyder sanning, Nam betyder namn/identitet.  
*Jag är sann. Sanning är min identitet.*

### *Om Namah Shivaya*

*Jag bugar för Shiva.* Shiva är en hinduisk gud, men står även för vårt sanna jag. Om Namah Shivaya kan med andra ord betyda att vi visar omtanke och vördnad inför vårt inre och sanna jag.

### Gayatri mantra

*Oum; Bhur bhuvah svah; Om Tat Savitur varenyam  
 bhargo devasya dhimahi; Dhiyo yo nah prachodayat. Oum.*

Gayatri Mantra är ett gammalt och välkänt mantra som talar till vårt intellekt och används som en hjälp för att leda oss på rätt väg. Det finns flera översättningar av mantrat, nedan följer en till engelska:

*Creator of the Universe! We meditate upon thy supreme splendor. May thy radiant power illuminate our intellects, destroy our sins, and guide us in the right direction  
 Oum*

Ytterligare en, mer generell, översättning av mantrat lyder:

*Whoever produced me and the one recites this mantra,  
 let Him save both of us from sinning against each other.*

### Siri Gaitri Mantra

*Ra Ma Da Sa, Sa Say So Hung*

Siri Gaitri Mantra sjungs för läkande och helande. Ra är solen, Ma är månen, Da är jorden och Sa är oändligheten. Say är fullständigheten av oändligheten,

So Sung betyder "I am thou".

*Solen, månen, jorden, oändligheten, totaliteten, jag är du.*

Long time sun  
 May the long time sun  
 Shine upon you,  
 All love surround you,  
 And the pure light within you  
 Guide your way on.

Farewell blessing, ofta använd inom Kundaliniyogan, vanligen vid avslutandet av klasserna.

### *Din meditationsträning*

Precis som vi tidigare poängterat så är din vardagsträning viktig och enkel att använda sig av utan att behöva avsätta en särskild tid. Testa att hitta olika sätt att med nyfikenhet väva in vardagsträningen i de naturliga sammanhang du befinner dig i utan att se det som ännu en belastning. Lek fram nya perspektiv och förhållningssätt till saker och du kommer bli överraskad av vad du kan få uppleva. Utan vardagsträningen kan man lätt känna sig splittrad då de upplevelser och djupare förståelse som uppstår under din meditations- och yogaträning går förlorad under vardagliga aktiviteter.

Båda vardags- och meditationsträningen är lika viktiga och stödjer varandra. Genom vår meditationsträning utvecklar vi en djupare förståelse för hur vårt sinne fungerar. Avsatt tid till träning för meditation och yoga kommer förenkla din vardagsträning, men även fördjupa din mindfulnesssträning. Till att börja med är det bra att avsätta en särskild plats och en särskild tid för din träning för att förenkla förutsättningarna för det. Försök att behålla disciplin kring din träning och sträva efter att aldrig se det som att du tar tid från något annat, utan att det istället kan vara en hjälp för att hitta tid och energi till resten av det du behöver göra i din vardag. Tänk på hur mycket frustration, irritation, smärta, konflikter och förvirring din träning kan bespara dig.

Använd gärna övningen nedan till din meditation och fokusera gärna bara på en eller två av punkterna, det kan kännas skönt att repetera en av punkterna under sin hela meditation och det är helt okej att göra så. Vill man, och känner behov av ombyte, kan man använda sig av fler punkter

### *Meditationsövning*

Upprepa nedanstående punkter för dig själv då du mediterar.

- 1) Andas in, jag vet att jag andas in. Andas ut, jag vet att jag andas ut. (In, Ut)
- 2) Andas in, mitt andetag fördjupas. Andas ut, mitt andetag blir långsamt. (Djupt, Långsamt)
- 3) Andas in, jag är medveten om hela min kropp. Andas ut, jag lugnar hela min kropp. (Medveten om min kropp, Lugnar min kropp)
- 4) Andas in, jag vet att jag är vid liv. Andas ut, jag känner glädjen över att jag är vid liv. (Vid liv, Glädje över att vara vid liv)
- 5) Andas in, jag vet att jag har möjligheten att meditera. Andas ut, jag känner glädje över att jag har möjligheten att meditera. (Möjlighet att meditera, Glädje)
- 6) Andas in, jag omfamnar mina obehagliga känslor. Andas ut, jag lugnar mina känslor. (Omfamnar mina känslor, Lugnar mina känslor)
- 7) Andas in, jag är medveten om känslan av mindfulness. Andas ut, det gör mig glad. (Medveten närvaro, Glädje)

# YOMI YOGA MINDFULNESS KURS



## Kurstillfälle 6

Ordet meditera har samma ursprung som medicin och betyder tänka över, eller reflektera. Och precis som medicin ofta har effekten av att hela eller ge oss och vår kropp vila från fysisk smärta så kan meditationsträning hjälpa till att hela oss på ett annat sätt och ge vårt sinne vila ifrån vår smärta.

### *De 7 grundpelarna*

Det finns 7 grundpelare när man utövar sin mindfulnesssträning som är bra att ha med sig in i träningen eller påminna sig själv om då och då.

#### *Meditationsövningarnas 7 grundpelare*



1. *Icke-dömande:* Vi har redan pratat en hel del om icke-dömande och att det är viktigt att inte döma sig själv för hårt; varken för de känslor eller tankar man får, eller för att man då och då misslyckas med sin träning.
2. *Tålmod:* Detta kan även kopplas samman med punkt nummer ett. Under vår träning kommer vi behöva en hel del tålmod för att gång på gång föra tillbaka vår uppmärksamhet till den medvetna närvaron.

3. *Nyborjarens sinnelag*: Ett sätt att inte döma sig själv så hårt och att göra träningen roligare är att tillämpa nyborjarens sinnelag då man nyfiket närmar sig de upplevelser, tankar och känslor som väcks inom en, eller av ens omgivning – utan att värdera det man upplever.
4. *Tillit*: När man börjar tvivla är det viktigt att känna tillit till sin träning och att det fungerar. Man kan behöva påminna sig om vad det är som motiverar just mig till att vilja leva i nuet? Utan tilliten till sin träning så kan det lätt bli en självuppfyllande profetia: ”Jag sa ju att jag inte skulle bli mindre stressad av att meditera och det blev jag inte heller.”
5. *Icke-strävan*: För att undvika besvikelser kan det hjälpa att släppa sin strävan. Misslyckanden kommer att ske och om man strävar någonstans så kommer det misslyckanden väcka besvikelse. Om vi istället inte strävar någon specifik stans kan misslyckanden istället bli en del av träningen, som ett steg på vägen.
6. *Acceptande*: Den näst sista punkten handlar om acceptans. Acceptans är en lika stor som svår del av ens mindfulnesssträning. Med acceptans menas att välja att se, ha och stå ut med både den inre och den yttre verkligheten – utan att fly, undvika, förvränga, eller döma den och att handla utifrån denna verklighet effektivt och i riktning mot sina värderingar och mål.

Acceptans kräver att du först har gjort dig medvetet närvarande om någots eller någons existens utan att döma eller förvränga. Medveten närvaro är en förutsättning för acceptans som i sin tur många gånger är en förutsättning för förändring. Vägran att acceptera det smärtsamma i livet leder ofta till ökat lidande.

En del personer menar att begreppet acceptans är liktydigt med passivitet och blir provocerade av tanken på att behöva acceptera. Att bli passiv, ge upp och tappa kraft är inte detsamma som acceptans. Tvärtom, och paradoxalt nog, kan en accepterande inställning bryta inre låsningar och blockeringar och göra oss öppna, flexibla och mycket mer aktiva i att hitta lösningar ur problem.

7. *Släppa taget*: Den sista grundpelaren handlar om att släppa taget och kan kännas väldigt obehagligt till att börja med, t.ex. att släppa kontrollen eller att släppa fokus på sina planer och bara vara i nuet. Denna punkt kommer vi återkomma till under nästa session, men redan nu har du närmat dig det i den träning vi genomfört då du har släppt taget om spänningar och olika måsten och borden och valt att fokusera på verkligheten, här och nu.

### *Acceptans eller falsk acceptans?*

Vad gäller acceptans är det viktigt att skilja mellan acceptans och falsk acceptans – sådan där acceptansen alltid följs av ett men; ”jag accepterar detta, det är okej, men...” Man kan skilja mellan acceptans och falsk acceptans just genom att fråga sig om det finns ett *men* efter att man accepterat. I dessa lägen kan man föreställa sig en röd och en grön knapp. Den röda knappen står för falsk acceptans vilket innebär att man med ord säger att man accepterar men i handling inte gör det. Den gröna knappen betecknar sann acceptans, det vill säga att du väljer att se verkligheten och agera funktionellt på den. Målet är att få den gröna knappen att vara kvar i ett intryckt läge. Man behöver trycka in knappen gång på gång eftersom den, ideligen och irriterande nog, åker ut igen när man befinner sig i lägen som är svåra att acceptera eller då man vill acceptera, men inte kan göra det helhjärtat.

### *Molnmeditation*

Tänk dig ett stort, blått, klart himlavalv. Kontinuerligt seglar moln förbi på himlen. Vissa moln är stora, tunga och grå, andra är små, vita och lätta. Vissa moln seglar snabbare förbi, andra dröjer sig kvar längre. Oavsett storlek eller form på molnen får de alla plats på himlen. Oavsett hastighet seglar de till slut förbi och försvinner.

Du tittar upp på molnen, vissa moln gör dig glad att titta på och du kanske dröjer kvar blicken lite längre, medan andra moln är svårare att titta på och fyller dig med sorg och tungmod. Ytterligare andra moln får ingen större betydelse, men finns likväl där på himlavalvet.

Molnen på himlen är som tankar i vårt sinne. Vi har en kontinuerlig, strid ström av tankar. Vissa tankar fyller oss med glädje och kärlek, andra med sorg och ilska. Precis som alla moln får plats på himlen får alla tankar plats i vårt sinne.

Ju mer vi försöker putta bort de obehagliga tankarna desto starkare kommer de att vilja komma tillbaka. Vi kan istället testa att låta tankarna få vara där, med vetskapen om att likt molnen på himlen kommer de att segla vidare. Likt molnen på himlen är inte tankarna vårt sinne – de är inte himlavalvet. Om vi släpper idén om att fullständigt kunna kontrollera vilka tankar som rör sig i vårt huvud, och istället observerar dem kommer de kanske lättare att kunna segla förbi.

*When we open ourselves more to our accepting, compassionate yin nature, we can embrace our good, true intention and know that that's all we truly have to offer, all we can really control. And that it's enough.*

Biff Mithoefer – The Yin Yoga Kit

### Övning – För att acceptera i stunden

- 1) Andetag och händer
  - Ta ett djupt andetag
  - Öppna händerna, vänd handflatorna uppåt
- 2) Notera och beskriv din omgivning här och nu
  - Fokusera och uppmärksamma din omgivning just nu
  - Beskriv det du uppmärksammar utan att döma och tolka
- 3) Notera och beskriv din kropp och ditt inre här och nu
  - Fokusera på och uppmärksamma din kropp
  - Tankar är tankar – låt dem komma och gå
  - Känslor är som vågor – surfa på dem!
- 4) Fatta beslut – välj att acceptera det du har uppmärksammat
  - Bestäm dig för att uppmärksamma
  - Acceptera i hjärta, hjärna och kropp – med hela dig
  - Uttala acceptansen högt för dig själv – ”Det är okej”
- 5) Besluta dig för att acceptera om och om igen
  - Tryck in den gröna acceptansknappen
  - Tryck så ofta som det behövs
- 6) Acceptera i handling – gör det som behövs
  - Påminn dig om vad du värderar i livet, vilka prioriteringar du vill göra, vilka mål du har
  - Tänk både kortsiktigt och långsiktigt
  - Handla utifrån dina värderingar och prioriteringar
- 7) Undvik inte, fly inte, förvräng inte, stäng inte av
  - Utsätt dig medvetet för situationer som du vill kunna hantera, men som orsakar obehag eller smärta
  - Träna dig i en accepterande inställning även under svåra omständigheter
- 8) Acceptera att du inte kan acceptera – respektera dig själv
  - Döm inte dig själv för din oförmåga
  - Ha tålmod och overseende med dig själv
  - Trösta och acceptera dig själv som du skulle ha accepterat din bästa vän, ditt barn eller nära anhörig. Respektera dig själv precis som du är

# YOMI YOGA MINDFULNESS KURS



## Kurstillfälle 7

*Mindfulness handlar om att acceptera verkligheten som den är, för att sedan med acceptansens utgångspunkt bestämma oss för om vi ska göra något åt situationen eller om vi ska låta den vara som den är. Den gör att vi slutar älta, att vi kommer vidare. Det är först när vi accepterar verkligheten som verkliga förändringar blir möjliga*

Anna Käver – Att leva ett liv, inte vinna ett krig. Om Acceptans

### *Acceptans kontra förändring*

Att acceptera betyder inte att man automatiskt tycker att allting nödvändigtvis är bra, rätt, riktigt, rättvist, vackert eller liknande. Tvärtom innebär det att se verkligheten som den är, utan värderingar. Att acceptera innebär också att frigöra sig från tankar om hur saker och ting borde eller måste vara.

Vid regelbunden mindfulnesssträning sker en förskjutning från aktivitet i den högra till den vänstra hjärnhalvan. Vår högra hjärnhalva är mer associerad med negativa emotioner, medan den vänstra är mer associerad med positiva emotioner. Genom en högre aktivitet i den vänstra hjärnhalvan kan man också se en koppling associerad med mindre stress och irritation och mer glädje och lycka. Hur ovan det än känns att tänka på det viset kan man se lycka som en färdighet som går att träna upp, där meditation och yoga kan fungera som verktyg för att göra det.

### *3 komponenter av din träning*

\* Avsikten, eller intentionen, med din träning spelar en central roll. Det är viktigt att ha någon form av personlig intention för att underlätta motivationen inför och utförandet av träningen. Man kan t.ex. ha som mål att bli mindre stressad. Men precis som vi förändras så gör våra intentioner det, och så småningom kanske man även märker att man vill förbättra sina relationer eller lära sig bli mer tålmodig.

\* Den andra komponenten handlar om vår uppmärksamhet och att rikta den till det som pågår i tanke, känsla, kropp och sinnesintryck, men även utåt mot vår omgivning. Att bara observera, att vara uppmärksam, är i sig läkande. Det är dessutom en nödvändig ingrediens för lärande.



\* Attityd – detta behandlar HUR vi riktar uppmärksamheten och med vilka kvalitéer, vilket tar oss tillbaka till de 7 grundpelarna som handlar mycket om just attityd:

Inte döma  
 Tålmod  
 En nybörjares sinne  
 Tillit  
 Inte sträva  
 Acceptans  
 Släppa taget

Om vi bär de här 3 komponenterna med oss så kan vi bibehålla fokus och vår närvaro i nuet. Genom mindfulnessstråningen så lär vi oss separera vår erfarenhet från vår värdering av erfarenheten. Fundera över vad ditt mål med träningen är och ifall det förändras med tiden. Påminn dig i såväl din vardagstråning som din meditationstråning om att uppmärksamheten är grundläggande för all träning och fundera över de sju grundpelarna som påverkar din attityd i hög grad (gå gärna tillbaka och läs mer om dessa under session 6 där de står mer utförligt förklarade).

### *SOAS*

På ett vis handlar träning i mindfulness snarare om AVläring eller AVprogrammering än om att lära något nytt. Med hjälp av SOAS-tråning lär vi oss att vara med det som är, oavsett om det är önskat eller oönskat.

*S – Stanna upp*  
*O – Observera*  
*A – Acceptera*  
*S – Släppa/Svara*

*S:* Att bara stanna upp och vara närvarande i sig själv är självkärlek, en handling som gör oss mer öppna för det vackra runt omkring oss. Att stanna upp i olika situationer i vardagen är ett sätt, att sitta ner och meditera eller ligga ner och göra en kroppsscanning är ett annat och det behöver bara ta 5 min. Även att stanna upp i en yogaposition, låta kroppen bli fullkomligt stilla, är ett tredje sätt.

*O:* När du observerar utan att döma märker du fler nyanser i dina känslor, smaker, dofter osv. För att sluta värdera måste du först göra dig medveten om att du värderar. Ett första steg är att observera känslor, för att sedan kunna bli medveten om att man har just dessa känslor, men att man därför inte nödvändigtvis behöver identifiera sig med dem. Testa skillnaden mellan följande två meningar:  
 ”Jag känner mig ledsen. Jag är ledsen.”  
 ”Jag känner mig ledsen, det är känslan jag har just nu.”

*A:* En förlängning av icke-dömande förhållningssätt på så vis blir att om vi inte accepterar att situationen finns och är som den är, kommer vi heller aldrig kunna ta oss ur den. Vi lär oss acceptera världen, inte för att vi alltid tycker om det vi registrerar utan därför att världen är som den är vid varje givet tillfälle. Acceptansen blir på så vis en förelöpare till med medvetna valet att antingen stanna kvar eller förändra vår situation.

S: Svara eller släppa. Vi har stannat upp, sett på verkligheten, accepterat att den är som den är och det är dags att bestämma vad som händer härnäst. Kan en handling påverka situationen, vad är det bästa jag kan göra? Söka förändra eller släppa taget och acceptera? Varje situation har olika svar, du måste hitta ditt svar i varje enskild situation. Se det som en lek där du nyfiket prövar dig fram till vad som fungerar bäst. Det finns inga givna svar för när man bör förändra eller stanna kvar i en situation, men genom att först ha stannat upp, observerat och accepterat kan valet bli både tydligare, enklare och mer medvetet för oss.

### *Övning om acceptans inför andra*

Föreställ dig en person du inte gillar. Tänk intensivt på henne eller honom, fokusera på vad de har gjort, eller gör, som du inte tycker om.

När du har uppmärksammat situationen en stund byter du fokus och lägger märke till hur det känns i kroppen. Är den spänd? Rastlös? Orolig? Tung? Känn efter hur mycket obehag du upplever när den här personen får bli fokus för dig.

Sedan byter du över till att fokusera på den person du helst skulle vilja ge en stor kram just nu. Någon du är förälskad i, mormor, katten, barnbarnet eller bästa kompis. Tänk intensivt på denna gestalt och på kramen.

Känn sedan efter på nytt. För flertalet känns det som en betydande skillnad mellan att ha någon vi är rädda för, arga på eller skäms inför i fokus, jämfört med någon som ger trygghet, som vi tycker om eller som höjer vårt självförtroende.

Det riktigt intressanta med den här övningen är att den påminner dig om att de här personerna inte behöver vandra i dina tankar som de vill. Du kan själv styra dem, som du gjorde alldeles nyss. Övningen visar dessutom på de kroppsliga förändringar som sker beroende på vilka tankar vi låter vara i fokus för tillfället.

# YOMI YOGA MINDFULNESS KURS



## Kurstillfälle 8

### *Att binda samman kropp, sinne och andning*

Ordet yoga betyder, som redan nämnts, ungefär "förening" eller "att binda samman". En aspekt av detta är att binda samman de lösa trådar av tankar som far kring i vårt sinne, men även att genom vår praktik förena kropp, andning och sinne. Även om vi inte alltid är uppmärksamma på det påverkas vår kropp, vår andning och vårt sinne av varandra, de är inte självständiga system. Syftet med yoga är att förena deras aktivitet och göra oss medvetna om hur de samverkar och påverkar varandra. Genom yogan vill vi skapa ett tillstånd där vi är fullkomligt närvarande i varje ögonblick, och där vår uppmärksamhet är riktad mot den aktivitet vi för tillfället är engagerade i.

### *Andningen – kroppens intelligenta röst*

Man kan säga att vår andning är länken mellan den inre och yttre kroppen. När vi börjar utforska vad som är vår personliga utgångspunkt i varje position är andningen en viktig vägvisare. I yogan koordinerar vi andningen med de rörelser vi utför, och följer denna förening uppmärksam med vårt sinne.

Kvaliteten på din andning är den tydligaste indikatorn på hur väl vi kommit in i våra olika asanas. Med våra tankar kan vi lätt lura oss själva och skapa förvrängningar, men andningen och kroppens signaler talar ofta om för oss hur vi egentligen mår och var vi befinner oss. Testa att observera hur din andning känns vid olika tillfällen – beroende på vilken fysisk position du befinner dig i, men även beroende på hur du känner dig och vad du tänker på.

*If we do not achieve the integration of body, breath and mind we can hardly claim that what we are doing is  
yoga*

T.K.V. Desikachar – Heart of Yoga

### *Asanas – kroppsliga positioner*

När vi lär oss bemästra de olika kroppsliga positionerna i yogan blir vi även bättre på att hantera olika situationer i vardagen, helt enkelt för att vi genom yogan blir mer uppmärksamma på vår kropp och hur den reagerar i olika situationer, vilket gör oss mer känsliga inför våra egna behov av anpassning.

Det tar tid att göra sig bekväm i en asana, kroppen anpassar sig successivt. Även att släppa blockeringar och motstånd sker successivt. Att kasta sig in i en position och gå till en punkt där vi tycker att det ser snyggt ut, eller tycker att det är där vi borde vara, kommer troligen framkalla ett motstånd hos kroppen och en vilja att snabbt ta sig ur positionen igen; andningen kommer bli ansträngd, kroppen göra ont och tankarna inte fokusera på annat än den fysiska smärtan. För att

helt vara i en asana ska vi fortfarande kunna andas obehindrat, kunna fokusera och stilla ner tankarna. Vi ska helt enkelt kunna stanna kvar en stund i varje position. Det är därför vi kan använda oss av gränsläget för att hitta in i en asana, och för att successivt följa vår egen utveckling i varje position.

Att ta denna utgångspunkt inför vår kroppsliga praktik ger också konsekvensen att vi måste acceptera oss själva och där vi befinner oss just nu, vilket inte endast ger en påverkan i yogan, utan i resten av livet.

*The practice of yoga only requires us to act and to be attentive to our actions. Each of us is required to pay careful attention to the direction we are taking so that we know where we are going and how we are going to get there.*

T.K.V. Desikachar – Heart of Yoga

### *Meditation in motion*

Precis som vi har nämnt tidigare kan meditation utföras såväl liggande och sittande som stående och gående. Yinyoga är en meditativ form av yoga och man brukar säga att yoga handlar om meditation in motion, alltså ett utmärkt sätt att bli mindful. Meditera i rörelse kan man även göra i sin vardag, när man promenerar, cyklar osv.

Det kan hjälpa att tänka på sin träning som att man tränar sina mentala muskler – precis som man tränar sina muskler i kroppen då man tränar fysiskt. Genom att gång på gång vända vår uppmärksamhet tillbaka mot andningen när tankarna vandrar iväg blir vår koncentration djupare och starkare, ungefär som när musklerna utvecklas av träning. Genom att ständigt observera – utan att reagera – vad du har i tankarna när de ger sig iväg, blir du medveten om hur sinnet fungerar och får insikt i hur självdistraherande och känslösvallande det kan vara. Detta gäller exempelvis smärta. De kroppsörnimmelser du får blir din potentiella lärare och allierade i arbetet med att lära känna dig själv. Det kan hjälpa dig utveckla kraft, koncentration, lugn och medvetenhet.

Vid stress händer saker med kroppen som att puls och blodtryck går upp, blodet omfördelas till musklerna och koncentrationsförmågan ökar för en liten stund. När kroppen aldrig får vila så leder detta till slut till ett försämrat immunförsvar och många fysiska problem som huvudvärk, magproblem och sömnproblem. Många som stressar är i dålig kontakt med sin kropp och lyssnar inte in den. Det är lättare att komma åt ögonblicket med kroppen än via tanken eftersom kroppens signaler ofta talar om saker för oss som vi inte alltid vill erkänna i tanken.

Andningen är den funktion som binder samman kropp och sinne och kan ses som ett verktyg för att nå kroppen. När vi andas in i kroppen så lär vi oss lyssna in den och vi får även möjlighet att hantera spänning och smärta. Andningen kan ses som en slags inre massage.

### *Övning - Walking meditation*

Det finns för det mesta många tillfällen i vardagen då man måste gå, eller ta sig någonstans. Dessa är utmärkta tillfällen att öva "walking meditation"

- \* Stå upp, känn in din kropp, dina fötter som rör vid underlaget och tyngden som ligger på dem.
- \* Lyft ena foten, flytta fram den och tryck den ner mot marken
- \* Börjar med att försöka vara helt medveten om hur den ena foten når marken, hur tyngden läggs på den.
- \* Märk sedan hur den andra foten lyfts, flyttas fram och sedan trycks mot marken i sin tur.
- \* Rikta allt fokus mot dina fötter och ben.
- \* Håll blicken riktad snett framför dig utan att titta på dina fötter – de vet själva hur de ska gå.
- \* Det vi odlar är den inre uppmärksamheten

Detta kan man utöva som en del av sin meditationsträning istället för sittande meditation eller så kan man passa på att inkludera det i sin vardagsträning närhelst tillfälle ges. Passa på att öva när du är på väg mot jobb, skola, affären osv.

*When we are attentive to our actions we are not prisoners to our habits;  
we do not need to do something today simply because we did it yesterday*

T.K.V. Desikachar – Heart of Yoga

# YOMI YOGA MINDFULNESS KURS



## Kurstillfälle 9

### *Yoga, mindfulness och självomhändertagande*

Vårt fysiska och psykiska system hänger tätt samman, vilket blir tydligt dels genom yogan, men även genom mindfulnesssträningen. Mycket av den psykiska smärta vi känner kan manifesteras i kroppen; man får ont i ryggen, ont i huvudet eller problem med magen. När vi genom yogan löser upp fysiska spänningar kan vi därför komma åt även psykiska spänningar och psykisk smärta. Därför är det inte ovanligt att fysisk yoga frisätter mycket emotioner och psykisk energi. På samma sätt kan fysisk smärta påverka vårt psyke. Genom mindfulness och meditation kan vi lära oss möta de tankar och känsloreaktioner som påverkar vår fysiska upplevelse av smärta.

När du utövat yoga och mindfulness har du säkert märkt att det både är lekfullt men även ett hårt arbete, och att det kommer tillfällen då man vill ge upp. I dessa stunder är det till stor hjälp att vara tålmodig, mjuk och kärleksfull mot sig själv. Arbeta gärna med dina gränser, men ta det varligt och ansträng dig inte för mycket så du pressar sig själv. Genombrotten kommer av sig själva, i sin egen takt. Det viktiga är att du behåller visionerna levande i ditt hjärta, särskilt när svårigheterna är som störst.

Lidande är en reaktion på såväl den fysiska som den psykiska smärta vi möter. Små smärtor kan ge upphov till stort lidande och smärtan kan uppfattas som ingenting alls när vi väl är försäkrade om att det inte är någon fara. Det handlar med andra ord snarare om hur vi uppfattar och reagerar på smärtan, och det är många gånger detta som bestämmer hur mycket vi lider. Det är ofta lidandet vi fruktar mest, inte själva smärtan.

För att minska lidandet måste vi ha en orubblig beslutsamhet att varligt och försiktigt men bestämt rikta uppmärksamheten mot smärtan oavsett hur hemskt det kan verka. Det är ju trots allt smärtan du upplever just nu, så prova att se efter om du kan bli vän med den, lite grann, bara för att den finns.

Genom yoga och mindfulness kan vi lära oss att möta såväl vår fysiska som psykiska smärta på liknande sätt. Andningen fungerar här väl som bryggan mellan kroppen och sinnet, men även som ett verktyg för att lugna oss själva och stanna kvar – det blir som ett slags självomhändertagande där vi lär oss känna igen våra egna mönster, bli lyhörda inför dem och acceptera dem.

Kroppen och sinnet behöver olika saker i olika skeden av livet. Om vi tänker i termer av yin och yang behöver vi båda delarna för att vara välmående. När det naturligt finns mycket yangbetonad aktivitet i våra liv kan vi behöva föra in mer yin, och när det tvärtom finns mycket yin kan vi

behöva föra in mer yang.

*The body and mind are used to certain patterns of perception, and these tend to change gradually through yoga practice. /.../ People alternately experience waves of clarity and cloudiness when first beginning a yoga practice. /.../ Recognizing this shift is a way to measure our progress*

T.K.V. Desikachar

### *Att vara varsam med sin kropp*

Yinyoga kan, som nämnts flera gånger, kännas mycket, men det ska aldrig bli smärtsamt. Skillnaden mellan en djup, många gånger intensiv känsla och ren smärta tar tid att lära sig känna igen. När är det gynnsamt för mig och när är det destruktivt? Hur vet jag om jag hittat gränsläget eller om jag gått för långt?

Kom ihåg att kroppen successivt anpassar sig in i de olika positionerna, varför det är viktigt att hela tiden vara varsam, men samtidigt nyfiket vågande och testa sig fram. Efter hand när vi praktiserar blir vi mer lyhörda inför våra kroppsliga signaler, om vi hela tiden fortsätter vara uppmärksamma och inte positionera oss främst utifrån gammal vana. Över tid kan du märka att en position som tidigare känts väldigt gynnsam kanske ger upphov till smärta, medan andra positioner som varit väldigt utmanande börjar ge goda effekter. Detta gör att vi hela tiden måste uppmärksamma vilka positioner att använda oss av.

De allra flesta asanas har modifikationer och varianter att tillgå om den ursprungliga positionen känns smärtsam eller alltför svår. I yinyogan kan många av de positioner vi utför exempelvis även göras liggande på rygg, vilket många gånger är mer skonsamt för oss.

Med lyhördhet inför kroppen kan vi också bättre se vad kroppen behöver och lära oss känna igen skillnaden mellan den gynnsamma, djupa känslan och den ogynnsamma smärtan. Med lyhördhet kan vi också tydligare känna kopplingen mellan vår kropp och vårt sinne. Vi lär oss snappa upp kroppens och sinnets signaler snabbare, vilket hjälper oss att ifrågasätta våra dysfunktionella mönster och hjälper oss att ändra dem.

### *Fördelar som kommer av mindfulnesssträning*

- *Ta hand om sig själv:* Mindfulness ger ökad förmåga att ta hand om sig själv och sin hälsa. Den ger oss förmågan att lyssna på våra kroppar samt ett nytt sätt att förhålla oss på ett bättre sätt till vår smärta. Den medför även att vi gör klokare och mer hälsosamma val, hittar nya sätt att handla på, ser fler perspektiv samt uppskattar småsaker i vardagen.
- *Medvetna värderingar:* Mindfulness hjälper oss att se och klargöra vad våra värderingar är. Vi börjar granska de värderingar som kört på autopilot tidigare och gör medvetna val om hur vi vill leva våra liv och vilka principer vi vill leva efter.
- *Ökad flexibilitet:* Genom mindfulness ökar flexibiliteten i våra tankar, känslor och beteenden vilket leder till att vi slutar reagera reflexmässigt och gör det möjligt för oss att göra ett mer aktivt val kring hur vi ska agera i olika situationer.
- *Hantering av obehag:* Mindfulness gör att det blir lättare att hantera det som känns obehagligt för oss. Vi lär oss att obehag är något som kommer och går och orkar, samt vågar stanna i det obehaget. Studier visar att de som har högre grad av medveten närvaro har bättre förmåga att reglera känslor och beteenden.
- *Att vara kärleksfull:* Mindfulness ökar förutsättningarna för att vara kärleksfull både mot oss själva och mot vår omgivning. Vi har alla det kärleksfulla fröet inom oss och mindfulness hjälper det att gro och frodas så att vi allt oftare agerar positivt än negativt mot vår omgivning.

*Mindfulness är en kärleksfull och vänskaplig handling riktad mot dig själv*

### *Övning – Meditation: Loving-kindness*

- \* Sätt dig i en skön position
- \* Börja med att ta 3 djupa andetag
- \* Använd din normala andningsrytm och bli medveten om såväl din andning som känslan i din kropp
- \* Försök att inte ha några förväntningar kring ditt andetag och bara uppmärksamma det, låt kroppen andas på det sätt den vill
- \* Låt din uppmärksamhet bli mer och mer stilla i din kropp och i din andning.
- \* Börja med att föreställa dig din egen lycka och dina önskningar som införlivas.
- \* Vilken sorts tillfredställelse, glädje och mening är det du helst önskar dig?
- \* Visualisera ditt eget välmående och bedriften av dina högsta ideal.
- \* Oavsett vad du vågar föreställa dig så visualisera även att detta är realistiskt just nu, föreställ dig att du är just där du vill vara och att allt du vill ska hända händer.
- \* Känn den varma känslan som sprider sig i ditt bröst medan du föreställer dig detta och rikta följande in mot dig.
- \* "Må jag känna lycka och orsaken till den lyckan."
- \* "Må jag finna det fullbordande som jag söker."
- \* Vid varje utandning så föreställer du dig infriandet som du söker, just här och nu.
- \* "Må jag finna allt det jag söker för att nå fullbordande och genuin lycka."
- \* "Må världen stå upp för att stötta mig med alla villkor som behövs för att fullfölja min inre önskan."
- \* Vid varje inandning så föreställer du dig att världen svarar upp mot dina önskningar och ger dig allt du behöver för att följa din väg i livet och förverkliga dina högsta ideal.
- \* Inse att det välmående som är ditt hjärtas önskan kräver en inre förändring.
- \* Inse att vi förändras från dag till dag.
- \* Fundera över hur jag vill bli för att förverkliga mitt hjärtas önskan?
- \* Vad vill du bli fri ifrån? Vad vill du utveckla? Låt din fantasi flöda!
- \* Vid varje utandning så känn in.
- \* "Må jag omvandlas, må jag frigöras och berikas med sådana kvalitéer."
- \* Rikta nu slutligen denna kärlek mot din omvärld.
- \* Vi påverkar alla vår omvärld och för din egen lycka och förverkligande, föreställ dig det du har att ge till din omvärld.
- \* Vad skulle du helst vilja ge till din omgivning?
- \* Vad skulle göra ditt liv meningsfullt?
- \* Låt den kärlek som finns inom dig spridas och tänk dig på varje utandning.
- \* "Må vi alla finna lycka, orsaken till lycka och det förverkligande vi alla söker."
- \* Låt din uppmärksamhet vila i din egen natur.



# YOMI YOGA MINDFULNESS KURS



## Kurstillfälle 10

### *Tystnad*

I stunder behöver vi stimulans utifrån; någon som guidar och leder oss, som håller och ger oss stimulans. Dessa stunder behöver emellertid balanseras upp med andra då vi i tystnad får möjlighet att låta den yttre stimulans och guidning vi fått få grundas ner i oss och falla på plats.

I tystnaden skapas ofta ett utrymme för saker som kommer inifrån oss att träda fram och bli tydliga. Tystnad kan vara skrämmande på det sätt att vi blir mer utelämnade till oss själva, men tystnaden kan även fungera som ett sätt att lära sig lugna ner och ta hand om sig själv – ge sig själv tid, utrymme och ro.

Vilket behov vi har av tystnad och ensamtid varierar oerhört mellan olika personer, och som med vår övriga träning kan yogan och mindfulnessen vara sätt att bli lyhörd inför just ens egna behov just för stunden.

*En ljuslåga på en dragfri plats fladdrar inte – på samma sätt blir sinnet stilla hos den som är i sitt jag under meditationen.*

Bhagavad-Gita

### *Meditation från Thich Nhat Hanh*

1. Andas in, jag är medveten om att jag andas in. Andas ut, jag är medveten om att jag andas ut.
2. Andas in ett långt andetag, jag vet att jag andas in ett långt andetag. Andas ut ett långt andetag, jag vet att jag andas ut ett långt andetag.
3. Andas in ett kort andetag, jag vet att jag andas in ett kort andetag. Andas ut ett kort andetag, jag vet att jag andas ut ett kort andetag.
4. Andas in, jag är medveten om hela min kropp. Andas ut, jag är medveten om hela min kropp.
5. Andas in, jag lugnar hela min kropp. Andas ut, jag lugnar hela min kropp.
6. Andas in, jag känner mig glädjefylld. Andas ut, jag känner mig glädjefylld.
7. Andas in, jag känner mig glad, andas ut jag känner mig glad.
8. Andas in, jag är medveten om mina mentala föreställningar. Andas ut, jag är medveten om mina mentala föreställningar.
9. Andas in, jag lugnar mina mentala föreställningar. Andas ut, jag lugnar mina mentala föreställningar.

10. Andas in, jag är medveten om mitt sinne. Andas ut, jag är medveten om mitt sinne.
11. Andas in, jag gör mitt sinne lyckligt. Andas ut, jag gör mitt sinne lyckligt.
12. Andas in, jag koncentrerar mig på mitt sinne. Andas ut, jag koncentrerar mig på mitt sinne.
13. Andas in, jag frigör mitt sinne. Andas ut, jag frigör mitt sinne.
14. Andas in, jag observerar försvinnandet av mina begär. Andas ut, jag observerar försvinnandet av mina begär.
15. Andas in, jag observerar upphörandet. Andas ut, jag observerar upphörandet.
16. Andas in, jag observerar hur jag släpper taget. Andas ut, jag observerar hur jag släpper taget.

*Meditation är ingenting för den som äter för mycket eller som fastar, inte heller för den som sover för mycket eller inte sover alls. Men den som är måttlig i allt han företar sig, såväl med ätande och nöjen som med sömn och vaka, för honom blir meditationen en bot mot lidande.*

Bhagavad-Gita

# YOMI YOGA MINDFULNESS KURS



## Kurstillfälle 11

### *Sammanfattning av YOMI-kursen*

Under YOMI-kursen har du fått prova på olika mindfulness- och meditations-övningar, yinyoga och andningsövningar. Tanken från vår sida har varit att erbjuda olika verktyg, teoretisk kunskap och praktiska övningar att ta med dig vidare i ditt vardagliga liv; som en hjälp att ta hand om dig själv och för att skapa ett nytt förhållningssätt.

Nedan har vi sammanfattat de övningar och aspekter vi tagit upp på kursen och som finns med här i kursmaterialet. Använd gärna den sammanfattningen för att fortsätta din yoga- och mindfulnesssträning. Läs vår pärm som en uppslagsbok, använd våra övningar likt du använder en receptsamling – plocka ut det du tycker om, och känner dig hjälpt av för stunden.

### *Verktyg/aspekter av träningen*

- Yin och yang, som olika element att använda i yogan, att använda i vardagen
- Vardagsträning och meditationsträning som två delar av träningen
- Fysiska positioner
- Andningen som verktyg – i yogan, i meditationen, i vardagen
- Gränsläget – att använda i yogan, men även i vardagssituationer
- Äta i mindfulness, med alla 5 sinnen
- SOAS
- Spänningsskalan
- Emotionsregleringssystemen
- Fysiska reaktioner av stress: Sympatiska och parasympatiska nervsystemet
- Uppmärksamma värderingar
- Läsa av våra kroppsliga och sinnliga behov
- De 7 grundpelarna
- Acceptans: vad det är, vad falsk acceptans är
- Mantran – Om, Sat Nam, Om Namah Shivaya
- 3 komponenter i träningen: Avsikt, Uppmärksamhet, Attityd
- Självomhändertagande
- Använda tystnad i sin träning
- Balansen mellan vila och aktivitet

### Övningar

- Observera kroppen och andningen
- Kroppsscanning
- Spänna och slappna i olika muskler
- Rygg mot rygg – andas tillsammans
- Taktill massage

### Meditationer

- Molnmeditation
- Meditation med fokus på andning
- Meditation kopplad till acceptans
- Meditation med övning inför acceptans gentemot andra
- Walking meditation
- Loving-kindness-meditation
- Meditation från Thich Nhat Hanh, fokus på andning och lycka i sinnet

### Andningsövningar

- Nadi Shodana
- Ujjajiandning
- Räkna andetag

### *Att gå vidare med sin träning: Andra ställen att utöva yoga och mindfulness i Lund*

- Gerdahallen – här finns poweryoga (StyYoga på schemat) och yinyoga (Yoga på schemat). Gerdahallen erbjuder även temakvällar på torsdagar då de har tvåtimmarspass med olika teman inom yoga och meditation. [www.gerdahallen.lu.se](http://www.gerdahallen.lu.se)
- Karmic Monkis – här finns hot yoga (inspirerat av bikramyoga som utförs i en varm lokal, ca. 40 grader). Har även yinyoga på schemat. Ligger på Råbygatan 1. [www.karmicmonkis.se](http://www.karmicmonkis.se)
- Lunds yogaskola – erbjuder ashtanga yoga, som är en väldigt fysisk form av yoga. Har även gravid- och familjeyoga. [www.lundsyogaskola.se](http://www.lundsyogaskola.se)
- Lev NU – Mindfulness. Erbjuder mindfulness-söndagar, workshops i mindfulness. Erbjuder även längre kurser i mindfulness. <http://levnu.mindfulnesskurser.se>
- Tyst meditation på Liberiet. Anordnas av studentprästerna. <http://studentprasterna.wordpress.com/samtal-meditation-reflektion>
- Kom ihåg din vardagsträning och att du alltid kan utöva såväl yoga som meditation hemma. Det finns många CD-skivor med guideövningar.
- Sökningar på Google ger många tips om olika retreats och kurser man kan åka iväg på, beroende på vad man är ute efter och vilka ekonomiska och tidsmässiga möjligheter man har. T.ex. [www.plumvillage.org](http://www.plumvillage.org), [yogagames.org](http://yogagames.org), [www.yogaitvarjeogonblick.se](http://www.yogaitvarjeogonblick.se)

# YOMI YOGA MINDFULNESS KURS



*Vi tackar det allra ödmjukaste för att du lagt tid, energi och värme på att delta i YOMI-kursen och bidragit till att skapa de fina stunder det blivit!*

*Vår uppsats beräknas vara färdig i början av juni 2012, och kommer då läggas upp på [www.yomikurs.se](http://www.yomikurs.se)*

*Namasté!  
Frida och Maria*



## Utvärdering

1. Har du varit frånvarande vid något kurstillfälle? Om JA, vid hur många?

2. Vad tyckte du om följande kurstillfällen

	Inte givande	Givande	Väldigt givande	Vet ej
Kurstillfälle 1 – Introduktion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurstillfälle 2 – Observation och andning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurstillfälle 3 - Våra fem sinnen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurstillfälle 4 – Balans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurstillfälle 5 - Yinyoga + Guidad meditation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurstillfälle 6 - Acceptans - vad är det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurstillfälle 7 - Acceptans kontra förändring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurstillfälle 8 - Kopplingen mellan kropp och själ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurstillfälle 9 - Självomhändertagande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurstillfälle 10 - Yinyoga + guidad meditation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kurstillfälle 11 – Avslutning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Vad tycker du om kursledarna? Vad har varit bra/mindre bra?



9. Har du läst någon litteratur? Om JA, vilken? Vad tyckte du om den?

10. Har du utövat någon vardagsträning? Om JA, var, när, hur? Om NEJ, varför inte?

11. Har du utövat någon meditation eller yoga utöver kurstillfällena? Om JA, var, när, hur?  
Om NEJ, varför inte?

12. Märker du någon skillnad i din vardag? Om JA, på vilket sätt?