



Lina i Ardha Chandrasana

Ordförande har ordet

Äntligen höst!

Vilken tröst att mörkret är här, man kan plocka svamp och bär, man kan tillåta sig en och annan varm kopp choklad så man blir glad och får energi. Det är även tid för egenpraktik, ingen press, ingen panik, men systematiskt, enträget och envist asana efter asana

Pranayama icke att förglömma, går inte att gömma sig bakom ett fullspäckt schema, det är ju då man behöver det som mest, när livet visar sig från sin extrema sida. Jag försöker ta in att träden skiftar färg, njuta lite när kylan går in i ben och märm, ser då fram emot värmande yoga, kanske våga ta sig an en asana uppochner och bakochfram?

När höstvindarna i knutarna knakar och elden i brasan sprakar vill jag stadig i sirsasana stå för att i längden bättre må. Få tillgång till mitt inre, utifrån och in, inifrån och ut, på ytterligare ett djupare plan än förut.

I en nyorienteringsfas där det känns som att nånting inom en kan gå i kras, känns det extra viktigt och riktigt att behålla kontakten med mattan och inte låta omvärldens nycker kasta omkull en.

Så fint, att detta verktyg, som man mer eller mindre kan ta till i smyg, stöttar och stärker, djupa andetag som ingen märker. Medveten närvaro och vetskapen att det blir skillnad ju mer man håller på. Nå, nu tog det slut på rim, avslutar med ett citat av mannen som kunde sin spagat!

"Regular practice of yoga can help you face the turmoil of life with steadiness and stability" B.K.S Iyengar

Namaste Lina S Edstam
Ordförande IYFSE

Årsmöteshelg 23-25/2 2018!

IYFSE:s årsmöte 2018 äger rum i Stockholm den 24 februari. I samband med årsmötet kan du 23-25 februari delta i en helg-Workshop med seniorlärare Sheila Haswell som kommer från England och har undervisat Iyengar Yoga i över 35 år. Du kan läsa mer om Sheila på: www.iyengar-yoga-shala.co.uk

Boka dessa datum i din kalender redan nu! Detaljerad information om helgen och anmälan kommer snart att läggas upp på iyfse.se och på föreningens sida på Facebook: <https://www.facebook.com/iyfse>
Länk till anmälan: <http://bit.do/IYFSEanmalan>

Etik och certifieringskommittén informerar

Under hösten 2017 har följande personer uppnått en ny certifieringsnivå. U&E-kommittén gratulerar alla till examen.

Intermediate Junior nivå 1

Susanne Svärd Elofsson
Svetlanda Lundqvist

Intermediate Junior nivå 2

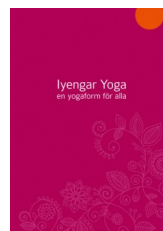
Christina "Kiki" Hagner
Stefanie Willi

Intermediate Junior nivå 3

Janna Brattli
Nina Sjödin

Beställ broschyrer till din skola

Behöver du fler informationsbrochyrer om Iyengar yoga till din skola?



Vi skickar broschyrer kostnadsfritt till dig.

Lämna din beställning till:
erik.a.berglund@telia.com

Styrelsen rapporterar

Den 17 september hade styrelsen ett möte i Stockholm. Vi hade en halvårsuppföljning av verksamheten och konstaterade att vi har genomfört mycket och att en del saker är under arbete. Bland annat har vi spridit information om föreningen, under hösten genomförs flera examinationer och vi för en dialog med Abhijata Sridhar inför vårt 10-års jubileum och hennes workshop i Sverige maj 2018.

Medlemmar i föreningen har möjlighet att ansöka om bidrag ur föreningens bidragsfond, blankett finns på webbplatsen. En första ansökan har beviljats, i form av yogamattor som kunde användas då Nina Sjödin undervisade barn med cystisk fibros. Barnen fick sedan yogamattorna i gåva från föreningen. Det har skett förändringar i examensriktlinjerna och styrelsen har givit Utbildnings- och examenskommittén i uppdrag att ge PR- och kommunikationskommittén relevant information för uppdatering av webbplatsen.

PR-kommittén har skapat en Facebook-sida som de uppdaterar regelbundet. Tanken är att även lärare och skolor ska kunna bidra med information. Det har även skapats en Facebook-sida för 10-års jubileet och workshopen med Abhijata Sridhar. Lina Sjögren Edstam, Karin Halberg-Lange, Isabelle Bede, och Nina Sjödin representerade föreningen på ett möte med Kroppsterapeuternas Yrkesförbund, (KrY) som de kallat till.

Bland annat pratade vi om ett nytt nätverk som har skapats under paraplyorganisationen KrY, nämligen Sveriges Yogalärare (SYL). Det finns en arbetsgrupp med yogalärare som har i uppdrag att se över kvalitetsfrågor för vårt område, Karin



har anmält intresse att ingå i den. KrY arbetar hårt för ett eventuellt BOT-avdrag för ett hälsosammare Sverige.

Styrelsen vill särskilt tacka alla som har ställt upp som provelever under höstens examinationer, utan er skulle det aldrig fungerat.

Styrelsen vill slutligen skicka med en uppmaning till alla certifierade lärare, att ni deltar som provelever vid framtida examinationer, då det har varit svårt att få tillräckligt med provelever till en del av examinationerna under hösten. Det kan vara både roligt och inte minst lärorikt.

Det är en spännande tid vi befinner oss i och har framför oss, då vår förening fortfarande är relativt ung (10 år) och liten. Vi behöver fler erfarna lärare och medlemmar som är intresserade av att engagera sig, men för att kunna växa måste vi också stötta dem som vill fortsätta ta examen genom att exempelvis ställa upp som provelever. För de högre certifikaten krävs det elever med större kunskap.

Styrelsen genom Isabelle Bede, ledamot

En nybörjares bekännelser – intervju med Christopher Vikberg

Hur var din första yogalektion någonsin på Södermalms Iyengar yoga?
Det var spännande och roligt.

Vad hade du för förväntningar före klassen?
Jag förväntade mig töjningar på kroppen och övningar där jag skulle behöva spänna kroppen i långa stunder. Det var ungefär som jag hade förväntat mig fast mer och bättre.

Du är hockeymålvakt, vad tror du att yoga skulle kunna tillföra i ditt spel och din träning?

Bättre rörlighet och skadeförebyggande. Tack vare den moderna spelstilen som utvecklats under de senaste tio åren för hockeymålvakter får fler och fler ungdomar problem med knän och höfter, så jag tror att yoga i framtiden kommer att vara en del av träningen för att förebygga skador.

Kommer du komma tillbaka till studion?
Ja absolut, det tror jag!

Iyengar  SVERIGE
Yogaföreningen

Livet, känslor, minnen och Carrie



Carrie Owerko

Helgen före midsommar var jag i Stockholm på Carrie Owerkos workshop på Iyengar Yoga Södermalm. En yogahelg är alltid så mycket mer än yoga. Eller så kan man säga att yoga och livet flyter ihop på så många sätt.

De senaste åren har jag ofta åkt från Umeå, där jag bor, till Stockholm där min mamma bott. Hon blev sjuk och fick sin diagnos vid den årsmöteshelg då James Murphy från New York var i Stockholm. Carrie Owerkos workshop, också hon från New York, tre år senare var alltså min första helg i Stockholm utan någon koppling till min mammas sjukdom och död.

Vid båda dessa tillfällen var dessutom min, till vardags saknade, kompis "Freddan", Fredrika Sjögren med. Vi som gjort så många yogaresor tillsammans men nu bor på olika ställen och knappt hinner pratat vid!

Varför skriver jag allt det här? Jo, för när jag tänker tillbaka på min yogahelg med Carrie så kommer den alltid att vara inbäddad i minnet av solsken, promenader och kaffestunder på Södermalm och alla människor jag träffade både på och utanför yogan och, inte minst, var jag i rummet hade min matta under de olika passen. För när vi minns, minns vi också med känslorna.

Jag har varit på workshops tidigare med Carrie då hon var i Piteå och jag hade, som många andra sett

hennes klipp på Youtube. Då vet man lite vad man har att vänta och Carrie har en förmåga att plocka fram det lekfulla inom Iyengar yoga.

Många som jag mött under de drygt 20 år jag yogat har framhållit BKS Iyengars och Geeta Iyengars stränga och disciplinerade sidor. Alla som träffat Carrie vet hur disciplinerad hon är men hon lyfter fram att BKS Iyengar aldrig hade kunnat komma på alla hjälpmedel eller hur kroppen är vårt första hjälpmedel om han inte hade haft förmågan att leka, utforska och vara nyfiken på kroppen och dess relation till såväl sinne som medvetande. Det är vad som händer under en workshop med Carrie.

Så - vad hände med mig och vad minns jag? Jag hittade nya sätt att hantera skillnaden mellan rörelse och handling, motion & action, och att förklara det för andra. Jag hittade också nya sätt att arbeta med stela axlar och att skilja mellan att kunna GÖRA en rörelse och att vara STARK i en rörelse. Även nya sätt att arbeta med skulderbladen, se alla olika håll de kan "åka" åt. Det är väl det som är härligt med att gå in i kroppen, man fördjupar upplevelsen av den.

Samma rörelser som jag gjort i 20 år känns plötsligt annorlunda och det blir en upplevelse av vad som händer i sinnet i olika situationer, i olika positioner.

Slutligen hände också något mer. (Den där lilla ego-boosten som jag hoppas att jag en dag ska ha yogat mig bort ifrån!) Trots min skruttiga nacke kunde jag göra *Niralamba Dhanurasana* och nå fötterna med händerna. Någon har byggt upp mina förutsättningar successivt och jag minns, minns med kroppen, inte med hjälp av ett foto.

Åsa Gustafson,
PRANA Friskvård, Umeå



Intervju med Monica Haar, september 2017



Monica Haar, du har utövat och undervisat yoga i många år, hur har din yogapraktik förändrats under åren?

Jag började göra yoga pga min väldigt dåliga rygg i tjugooårsåldern kan man säga och i början var det väl bara för att jag ville bli av med det onda i ryggen

och det gick ganska snabbt, men sen upptäckte jag också den atletiska, den fysiska delen i yoga vilket innebär att man gör yoga för att bli vigare och kunna göra svårare positioner, osv. Jag var ju ung och lite tävlingsbenägen så det var väldigt mycket att jag aningslöst på något vis slängde mig in positioner och det var väl inte så mycket intelligens inblandad i den praktiken de första tio åren - den kom senare.

Sedan började en mellanperiod där jag jobbade allvarligt, började utbilda mig till lärare och praktiken började bli mer regelbunden, kanske också lite mer eftertänksam men det var nog inte förrän jag kom in i den övre medelåldern som jag riktigt började förstå vad yogan handlar om.

Praktiken har också förändrats mycket, den har blivit mer inåtvänd kan man säga. Den handlar mer om att balansera kroppen, inte så mycket om att utöva fantastiska asanas, vilket jag fortfarande gör, men med större eftertänksamhet än när jag var ung.

Hur började du med Yoga?

Jag började med Light on Yoga, någon visade mig tre positioner. Hon hade lärt sig dem från BKS Iyengar.



De var så bra för min rygg så jag blev såld och jag köpte Light on Yoga och började praktisera från boken. Så småningom hittade jag en lärare i Auckland, jag bodde ju på Nya Zeeland, och så började jag resa till hans klasser några gånger om året. Sedan åkte jag tillbaka hem till regnskogen där jag bodde och praktiserade. Så småningom, efter ungefär tio år, gick jag en lärarutbildning med honom. Då hade jag, i och för sig, redan undervisat i ett par år, men nu gjorde jag en riktig lärarutbildning och träffade då B.K.S Iyengar. Jag certifierades 1993 och blev också Junior Intermediate då Guruji (B.K.S Iyengar) uppgraderade mig med en gång.

Hur utformar du dina lektioner och workshops?

Vad utgår du från?

Jag utgår ifrån temat. Det kan vara en grupp positioner, bakåtböjningar, axelöppnare osv. Om det är en workshop brukar jag faktiskt skriva ner vad jag ska göra varje dag så att jag håller en röd tråd rätt igenom. När det gäller en klass är det mer att jag vet vad temat är och går in och sätter ihop något på studs. Men i båda fallen anpassar jag mig till klassen. Jag studerar eleverna i de första positionerna och förstår var nivån ligger och försöker anpassa mig efter den. Det jag planerat kan bli helt omkastat om jag upptäcker att det inte går. Framför allt gäller det pranayama om jag exempelvis upptäcker att några i klassen inte har någon erfarenhet av digital pranayama. Då drar jag ner det, för pranayama är väldigt känsligt. Men även med asanas försöker jag hålla mig till det fundamentala om jag märker att det finns många som är oerfarna.

Jag praktiserar så att när jag kliver av mattan är jag den människa jag vill vara.

Hur tar man med sig yogan utanför mattan?

Det är en lite lustig fråga, för yogan är ju något som jag lever med varje dag, och inte ens reflekterar över att jag gör. Yogan är en del av den jag är och det är inte annorlunda när jag inte befinner mig på mattan. Jag försöker leva efter yamas och niyamas så mycket jag kan. Jag har en fysisk praktik, jag har en pranayama praktik, jag praktiserar så att när jag kliver av mattan är jag den människa jag vill vara.

De flesta av de mest kända yoga gurus är män och samtidigt är väldigt många av de högt certifierade lärarna kvinnor och bland eleverna är kvinnorna oftast överrepresenterade. Hur interagerar yogan med det "manliga" och "kvinnliga"?



Så det är väl en kvarleva från patriarkatet och därför blir kvinnor inte lika lätt gurus. Men precis som du säger är några av de mest seniora lärare i världen just kvinnor och då är det ju intressant att det på sätt och vis ändå är de manliga lärare som får mest utrymme. Framför allt drar manliga lärare till sig fler män och det är ju den positiva sidan. Männen vågar då komma in för de känner igen energin. Männen kan vara lite blyga och speciellt i mer konservativa länder kan det vara svårt för dem att komma in i en grupp med kvinnor. Men jag har märkt att det kan vara svårt för dem att komma in i ett rum med många män också. De tar lite avstånd från varandra för de vet inte riktigt var de står identitetsmässigt. Men jag tror att män blir mer och mer yogabenägna när de inser att de behöver den sidan i sitt liv.

Vad tillför yogan kvinnor och tvärt om?

Kvinnor lever ju ett ganska hektiskt liv, särskilt mammor med barn, men även ensamstående kvinnor. Yoga lindrar stress och ger social närhet. Man träffar andra kvinnor som man kanske håller kontakt med resten av livet. Yogan ger ju också en inre styrka känner jag; en känsla av att man kan överleva, vara stark och lita på sig själv. Det här växer under de år som man utövar yoga. När jag reser träffar jag många kvinnor som har så dåligt självförtroende och svag självkänsla och därför inte vågar göra mycket av det som jag håller på med. Men när de väl kommer in i det och klarar av det blir de så otroligt stärkta vilket märks; man ser förändringen. Männen kommer från den andra sidan. De är ju alltid stora och starka: störst, bäst och vackrast. MEN i yogan måste de ju trappa ner det där och för att förstå kvinnorna bättre tror jag att det är väldigt bra för män att utöva yoga.

Traditionellt var yoga mansdominerad men nu ser man att det är fler kvinnor som leder. Hur kommer det att påverka yogan?

Jag tror den redan är påverkad. Man ser det på många Iyengar-skolor i världen som leds av män att

regimen är mer strikt och militärisk. Det finns rädslor och stelhet. När man kliver in på skolor som leds av kvinnor är det oftast inte så. Jag tror att Geeta Iyengar har bjudit in mycket av det kvinnliga och det är henne som vi har som kvinnlig rollmodell och som vi anpassar oss till och förändrar det vi måste förändra för att yogan ska passa kvinnor.

Vilka asanas skulle du ta med dig på en öde ö?

Ja, det blir ju huvudstående och skulderstående naturligtvis som jag gör varje dag och så blir det adho mukha svanasana som har alla element i sig. Sirsanana, huvudstående, är ju värmande, medan skulderstående, salamba sarvangasana, är lugnande för nervsystemet. I adho mukha svanasana sträcker man ut armar och ben, man går in i ryggraden - det blir en liten bakåtböjare där - och får skjuts på benen. Energi i benen, man kan rätta till sina fötter, skenben, lår. Man kommer åt allt - det är en framåtböjning men också en bakåtböjning.

Så om man inte har så mycket tid så skulle det här vara ett bra tips?

Absolut, men jag skulle nog också lägga till Uttanasana emellanåt!

Intervju av Sofia Aslanidou,
PR-och kommunikationskommittéen,
Stockholm, september 2017



Iyengar Yoga Södermalm gästar de första CF-spelen!

Den 9 september 2017 hölls för första gången någon-sin CF-spelen (cystisk fibros) på Stadion i Stockholm.

Nina Sjödin och Frida Serra från Iyengar Yoga Södermalm var med och undervisade i yoga.

Cystisk Fibros är en medfödd sjukdom som kan underlättas med medicin och träning men, i nuläget, inte botas.

Dagen på Stadion var öppen för alla åldrar, men minst hälften av de deltagande var under 18 år. Under even-tet kunde deltagarna pröva olika fysiska aktiviteter. Yogan var poppis och det var i princip fullt hus under alla fem klasser.

Eftersom en person med CF är infektionskänslig var det viktigt att hålla mattorna så rena som möjlig. Iyengar yogaföreningen sponsrade med nya mattor som torkades av mellan varje användning. När dagen var slut lottades mattorna ut till 18 mycket glada vinnare.

Stort tack till föreningen för hjälpen!

Nina Sjödin & Frida Serra, Iyengar yoga Södermalm

Nordic Iyengaryoga Convention 2018, Göteborg 10-13 maj,

I november 2015 bjöd Iyengar Yogaföreningen in Abhijata Iyengar Sridhar till Sverige och i början av året fick vi bekräftat att hon kommer till Europa i maj 2018.

De stopp hon planerar att göra, under sin Tour i Europa är; Polen, Sverige, Frankrike och Nederländerna. Besöket i Sverige förläggs till Göteborg och riktar sig till Iyengar yogautövare i Sverige, Norge, Finland och Danmark.

2018 är ett år fyllt av firanden! Guruji skulle fyllt 100 år och Iyengar yogaföreningen i Sverige och Norge fyller 10 år, vilket vi kommer att uppmärksamma. För att genomföra detta konvent har det bildats en Eventkommitté som nu drivs med full fart.

Vi har fått tag i en fantastisk lokal på Eriksberg i Göteborg och arbetar för fullt med att anpassa den för vårt event.

Anmälningarna kommer att öppnas så fort vi fått de sista klartecken från Puna och de som koordinerar Europatouren.

Under tiden arbetar vi med att öppna en hemsida för Nordic Iyengaryoga Convention 2018 med löpande information om eventet och det är även där anmälan kommer kunna göras.



Information med länkar till webbsida, anmälningar, priser, mm, kommer att skickas ut till alla Iyengaryoga skolor, till samtliga lärare inom Norden och även läggas upp på IYFSE's hemsida och föreningens sida på Facebook.

Det är en stor ära att Abhijata vill besöka oss i Norden. Eventkommittén har som målsättning att det ska bli en positiv och stor upplevelse för alla deltagare från hela Norden liksom för Abhijata och hennes familj.

Boka in tiden i din kalender och håll ögonen öppna! Ni är alla varmt välkomna till Nordic Iyengaryoga Convention 2018.

Andrea Olow
Projektledare, Eventkommittén för Nordic Iyengar yoga Convention

Workshops med internationella Iyengar Yogalärare

Norge

Glenn Ceresoli, Yoga Yoga Stavanger
9-12/11 2017

Glenn Ceresoli, läraren som byggt upp Iyengar yoga i Stavanger, firar 10 års-jubileum i Stavanger med en workshop 9-12 november 2017, på Clarion Hotel Energy, Stavanger.

För mer information, besök yogayoga.no

SVERIGE

Workshop med Jayne Orton för Iyengaryogalärare, Göteborgs Yoga Centrum 10-12/11 2017

Denna kurs på Göteborgs Yoga centrum är endast för certifierade Iyengar yogalärare och lärare under utbildning. På kursen går Jayne Orton igenom hur man kan fördjupa sin undervisning och finjustera hur man korrigerar sina yogaelever. För mer information och anmälan, besök: www.yogacentrum.com

Iyengar
Yogaföreningen

Workshops, kurser och lärarutbildningar

Forts. Workshops med internationella lyengar yoga lärare

Garth McLean på Yoga Nu Göteborg, Workshop om nervsystemet 10-12 november 2017

Denna workshop riktar sig till yogaelever och personer med MS eller andra neurologiska tillstånd. Garth McLean är en Senior Intermediate III lyengar yogalärare baserad i Los Angeles. Garth fick diagnosen återkommande multiple skleros 1996 och har sedan dess dagligen utövat lyengar yoga på sin läkares inrådan.

Läs mer om Garth McLean: www.yogarth.com

För registrering och info, besök:

www.yogagoteborg.se

Ingela Abbott på mini-Sverige-turné, mars 2018

Seniorläraren Ingela Abbott som gästade IYFSE:s årsmöte i Umeå 2017, kommer tillbaka till Sverige under våren 2018 och håller workshops i Falun och Umeå. Ingela bor i Bellingham på USA:s västkust där hon 1987 öppnade sin egen yogaskola, Yoga Northwest.

Läs mer om Ingela: www.yoganorthwest.com

Falun, 9-11 mars 2018

Yogahuset i Falun,

Vid intresse kontakta info@yogahusetfalun.se

Umeå, 16-18 mars 2018

PRANA Friskvård Umeå

Vid intresse kontakta: yoga.asaokiki@gmail.com

Marios Argiros på lyengar Yoga Södermalm, 23-25 mars

Marios Argiros, Senior Intermediate III lärare, kommer att hålla i en workshop 23-24 mars 2018 på lyengar yoga Södermalm, Stockholm.

Tid och pris kommer inom kort på www.viyoga.se

Workshops och kurser hösten/vintern 2017-18

Intro-helger och djupdykningar på lyengar Yoga Södermalm, Stockholm

4-5 nov: Genomgång av grunderna i lyengaryoga på lyengar Yoga Södermalm.

25-26 nov: Temahelg – Bakåtböjningar med Nina Sjodin

14 dec: Speciallektion för Guru-jis födelsedag - "One hundred and eight backbends"

För mer information besök www.viyoga.se

Miniworkshop på lyengar Yogaskolan Piteå

24 nov Yoga med Lisbet Vikman

17 dec Yoga med Ulrika Falk Mörtberg

För mer information: www.iyengaryoga.se

Miniworkshop på PRANA Friskvård med Åsa och Kiki, Umeå

2 dec: Åsa och Kiki utforskar hur man kan komma över motståndet inför att förändra sina asanas, med fokus på axlar och nacke.

För mer information: www.pranافرiskvard.se

Göteborgs Yoga Centrum

2 dec: Göteborgs Yoga Centrum firar 30 år!

17 dec: Temakurs: Yoga med bakåtböjningar.

27- 31 dec: Julkurs med Leela G. Hansen.

5-7 jan: Trettondagskurs med Leela G. Hansen

Läs mer: www.yogacentrum.com

Fördjupningskurser och lärarutbildningar

Yoga Nu Göteborg

I januari 2018 börjar en 3-årig fördjupningskurs/ yogalärarutbildning på Yoga Nu Göteborg. Kursen omfattar 10 helger per år och 10 timmar per gång och följer de riktlinjer för en lyengar yogalärarutbildning som bestämts av B.K.S. lyengar.

Du behöver inte vilja bli lärare för att gå utbildningen utan se det som ett bra sätt att fördjupa dina egna kunskaper och komma igång med egen praktik hemma. Det som krävs för att gå kursen är minst 3-års erfarenhet av lyengaryoga.

För intresseanmälan och mer info kontakta:

ingrid@yogagoteborg.se

Göteborgs Yoga Centrum

Under 2018 erbjuder Leela G. Hansen, grundare av Göteborgs Yoga Centrum, sin mycket uppskattade ettåriga fördjupningskurs i lyengaryoga för åttonde gången. Under sju heldagar (kl 9-17) lär du dig de grundläggande ställningarna inom lyengaryoga och får stöd att utveckla och fördjupa din egen yoga-praktik. Vid varje sammankomst arbetar vi med yogaprogram som sedan fås i läxa att praktisera hemma. Dessutom studerar vi yogans filosofi i texter av B.K.S. lyengar. Kursen är obligatorisk för dig som vill gå Göteborgs Yoga Centrums lärarutbildning för att bli certifierad lyengar yogalärare. Läs mer här: www.yogacentrum.com

lyengar Yoga Södermalm, Stockholm

En ny fördjupningskurs/lärarutbildning planeras till våren 2018 på lyengar Yoga Södermalm.

För intresseanmälan och mer info kontakta:

info@iyoga.se

lyengar
Yogaföreningen SVERIGE