

Ordförande har ordet

Yogavänner!

Den varmaste maj i mannaminne har just passerat, en riktig försmak på sommaren. Flip-flops har samsats med dunjackan i hallen eftersom det gått så fort!

Den andra helgen i maj kom *Abihjata Iyengar* till Göteborg och drog mer än tvåhundra deltagare från när och fjärran.

Trots en strålande sol och sommartemperatur, då vi nordbor älskar att lapa ljus, valde vi att vara inomhus för att ta del av Abhijatas enorma kunskapsbank. Den här helgen var fantastisk; undervisningen, organisationen, planeringen, lokalen, maten och underhållningen på lördag kväll!

Vi fick ta del av en liten bit av Indien, av det ursprungliga, genom Abhijata. Ett citat som fastnade hos mig var *"Life is like the river of Amazon, you just have to live it"*. Hur yogan ska införlivas i livet och att livet ska levas fullt ut. Medkänsla, självrespekt, asanas, andningen, dra sig tillbaka från sinnenas fluktueringar, koncentration, fokus, låta allt detta bli livsstilen som håller i längden genom alla picknickar, avslutningar, uppvisningar, grillkvällar och annat som försommaren fylls av.

Så välkommen ljuset och låt oss leva fullt ut!

Med önskan om en härlig och återhämtande sommar till alla med många timmars yoga!

Lina S Edstam, Ordförande IYFSE



Lina insuper sommaren

"Leap of Faith" now available for purchase!



"Leap of Faith" is a saga of courage and faith. It is the true story of how a puny little boy became the worldwide phenomenon of B.K.S. Iyengar, bringing health and happiness to millions across the globe. The film is now available for purchase on [Vimeo](https://www.vimeo.com/leapoffaith).

Mark the date: 1-3 March 2019

IYFSE Annual meeting & weekend workshop with Senior Iyengar yoga teacher Gabriella Giubilaro

2 March 2019, pm : annual meeting
1-3 March 2019: workshop with Senior Iyengar yoga teacher, Gabriella Giubilaro.
Information coming up at: www.iyfse.se
FB: www.facebook.com/IYFSE
About Gabriela Giubilaro:
www.istitutoiyengaryogafirenze.it

Iyengar
Yogaföreningen

Nordic Iyengar Yoga Convention, maj 2018

Å eventkommitténs vägnar vill jag tacka alla som tog sig till Eriksbergshallen i Göteborg och bidrog till att Nordic Iyengar Yoga Convention blev en sådan fantastisk yogaupplevelse!

Yogis från Sverige, Norge, Finland, Danmark, Tyskland, Irland, England, Belgien, Schweiz, Spanien och Nya Zeeland sammanstrålade till detta unika evenemang.

Det var en underbar och fin stämning från den första dagen till den sista. Jag vet inte vad som hände, men alla som jobbade med eventet under de fyra dagarna gav allt och lite till. Samuel, ljudteknikern, bidrog med den sköna pausmusiken utan att vi visste om det. Även vår filmtekniker blev berörd av vad Abhijata Iyengar förmedlade och ville börja yoga.

Varje dag möttes vi av deltagare med stora leenden på läpparna och inte minst vädret gjorde sitt. Att, i pausen, se deltagarna sitta på kajkanten, äta sin lunch, samtala med varandra och skriva sina anteckningar i den varma solen värmdes också gott i hjärtat.

Abhijata tog oss bortom våra egna gränser både fysiskt och mentalt. Hon förmedlade B.K.S. Iyengars budskap om yoga med intelligens, humor och professionalism. Hon instruerade oss med djup kunskap om yogans åtta grenar och hon, likt sin morfar, såg alla. Det var flera som sa att det gick inte att gömma sig trots att de försökte!

Generöst delade Abhijata med sig av den rörande filmen om B.K.S. Iyengars livsverk. För oss som varit på Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) kändes det som att vara där. Abhijata Iyengar berättade anekdoter som hon upplevt med sin morfar, som samtidigt innehöll ett djupt yogiskt budskap. Det var en fin hyllning till B.K.S. Iyengar som i år skulle ha fyllt 100 år.

På lördagskvällen firade vi IYFSE:s 10-års jubileum genom två färggranna uppträdanden av dansgruppen *Mysk* och varsitt fint tal av föreningens f.d. och nuvarande ordföranden, Fredrika och Lina.



Abhijata Iyengar; Photo: Frank Palm

Ordförande för den finska föreningen tog till orda och öppnade upp för samarbete mellan föreningarna.

Jag vill tacka föreningens styrelse som gav oss uppdraget och förtroendet att arrangera ett så stort event. Jag vill också tacka projektgruppen (eventkommittén) för det enorma arbete de lagt ner och uppoffringarna de gjort. Alla svettiga timmar med frågeställningar, stora som små, som vi diskuterat om och om igen...

"Varje dag möttes vi av deltagare med stora leenden på läpparna."

Alla trådar som teamet har dragit i, att vi fick lokalen, alla kontakter med föreningen i Frankrike och Abhijata, att vi fick till marknadsplatsen, webbsidan och anmälningssystemet vars registreringsfunktion fungerade så bra, de välstrukturerade funktionärerna, sjukvårdare vars främsta uppgift blev att dra ut stickor från fötterna, allt det enorma arbete som lagts ner för att få till detta event, allt på volontärbasis.

Jag har ett ord med mig från detta projekt och det är TILLSAMMANS.

Tillsammans kan vi åstadkomma underverk.

TACK!

Andrea Olow, Projektledare för Nordic Iyengar Yoga Convention 2018

Yoga Huset i Falun: Årets företagare 2018

I maj 2018 utsågs Yoga Huset i Falun till Årets Företagare. Enligt juryn är Yoga Huset i Falun ett utmärkt exempel på att det går att utveckla sin passion till en lyckad verksamhet i en starkt konkurrensutsatt bransch på en marknad som snabbt förändras.

Eva-Lena Bergman Nordqvist, certifierad Iyengar-yogalärare, mötte sin blivande affärspartner, Marit Anne Seglsten Ness, när de båda undervisade i yoga i en lokal som de delade. Det gemensamma utrymmet förde dem samman i ett nära samarbete som resulterade i att företaget Yoga Huset Falun AB grundades i januari 2015.

Vägen, från att vara ensamföretagare till att driva en verksamhet tillsammans, var inte okomplicerad för Eva-Lena och Marit Anne. "Nyckeln till framgång var att redan från början lägga grunden för ett lyckat samarbete." säger Eva-Lena.



Eva-Lena och Marit Anne: två stolta yoga-entreprenörer

"Vi beslöt ganska snabbt att ta hjälp utifrån med rådgivning". Och en coach gav dem rådet: "Dela 50/50 på allt annars kommer det aldrig att funka!". Över en lunch bestämde sig Eva-Lena och Marit för att "bara köra" och de anlät även professionell hjälp för hemsida, grafisk profil m.m. När grundarbetet var gjort lossnade allt och elever strömmade in.

Vad är det då som gjort att samarbetet har fungerat så bra i praktiken? Eva-Lena förklarar: "Våra gemensamma kvalitéer är att vi är lika snabba på att gå från idé till handling. Vi kan lita fullt ut på varandra och har vi tagit på oss något så utför vi det - vi behöver aldrig checka av att den andra har gjort sitt!"

Yoga Huset har dragit en hel del lärdomar, både positiva och negativa, av arbetet genom åren. Villjan att hela tiden utveckla verksamheten tillsammans med alla fantastiska yogalärare och elever kommer även i fortsättningen att driva företaget framåt under förhoppningsvis många år!

Save the date: Centenary Celebrations in Pune, December 2018!

This is a pre-announcement of classes by Geetaji, Prashantji and Abhijata on the occasion of Guruji's centenary. Detailed information and registration forms will be communicated shortly: <http://bksiyengar.com>

Dates: December 3 to 12 [both days inclusive]. Celebrations will also take place on December 13 and 14, 2018.

Venue: Balewadi Sports complex at a 10 km drive from RIMYI [20 to 30 min].

Tentative Time: 08:30-13:00 and 14:30-16:00. On 14 December the program ends at 20:00. Plan your travel accordingly.

Qualification for the classes: Minimum 3 years of regular Iyengar Yoga practice.

Transport: There will be available transport from the Institute to the venue. Please book your accommodation accordingly.

Three questions to Carrie Owerko

How did you come to pursue a path in Iyengar yoga?

I studied other types of yoga before I started with Iyengar yoga. I took classes all over New York at the *Givamukthi* school. I would ask questions after class sometimes, and one of the teachers, who was one of the founders of the school, told me: "You know, you should study Iyengar yoga, because they would love all these questions". So someone from another discipline thought I would be interested in Iyengar yoga!

There is a depth of engagement and inquiry in Iyengar yoga and I did not feel that the other styles of yoga went quite to that place, especially with regards to the body. We would do Trikonasana and just move ahead to the next pose and I felt that there was more to Trikonasana than what we were doing. Right from the very first class I felt that that was exactly what I was looking for: the attention to detail, the interest and the absorption - whatever you do it's total involvement! So yes, that was pretty much what brought me there - another tradition.

Because I had been a dancer I didn't go to a beginner's class, but to a level 3 class. It was one of those six-belt Iyengar yoga classes with lots of props and I did not even know how to buckle a belt properly, so I was a bit out of my element. The teacher was very nice though, and then I just knew I had to go back to a level 1 class. I really wanted to have the basics.

I have a background in movement analysis, so that is what I was missing in some of the other traditions: the way that we approach movement in movement science and studies. In Iyengar yoga they were right there with that!



Carrie Owerko at the
NYC Iyengar Yoga Institute

How do you define play in yogic terms?

A classic definition of play would be doing something for its own sake. Play is music, dance, football, baseball, story-telling, that's all play.

Human beings and all animals learn through play. For me it goes much deeper, it is not frivolous or superficial, it goes to the heart of how we learn and to how we bring our lives meaning and joy.

To have a yoga practice that is sustainable, nourishing, a practice of integration....Play brings a certain light-heartedness to the difficult things... It is a great way to problem-solve when things are hard. If I ask myself how can I play with something, I seem to approach whatever challenge with a different quality, it makes things possible!

I am trying to teach in a way where I am encouraging my students to allow for that part of themselves to be present in their practice and even in the classroom. People work better. They relax more, they smile, they find more joy in what they are doing. They don't take themselves so seriously, because life is hard enough, you know.

Yes, yoga is a discipline, we are moving slowly and controlling our movements. It is sort of like to care and not to care. Sometimes when we care a lot, it sort of gets in our way. Play softens us a little bit.

"Play brings a certain light-heartedness to the difficult things, it is a great way to problem-solve when things are hard."

Fortsättning från föregående sida

Playing is also being OK with failure. In some ways we cannot learn if we are not willing to fail. Somehow play is a context for controlled mistake-making. In a sense, you will play at your own level. You have to set some containers and boundaries for it. Any good game has rules. That creates a container for the freedom and for us to make mistakes and learn about cause and effect.

Which three asanas would you take with you to a desert island? You can make them four if that helps!

Well, it used to be the Supta Padangusthasana poses...Oh, this is hard! Probably Urdhva Dhanurasana, Sarvangasana, Hanumanasana and either Ekapada Rajakapotasana or the Supta Padangusthasana cycle!

Right now in my practice I almost always include Hanumanasana or Ekarajapotasana, Urdhva Dhanurasana and Sarvangasana. Even when I practice other poses they are always there. I definitely get a lot more benefit from Sarvangasana than from the headstand, it is like a homecoming pose to me...

The backbending poses are just so good for my spirit! They nourish me in a really wonderful way. I always find ways to include them, rarely a day goes by without doing them!

In different times of my life there have been different go-to poses. It used to be the Supta Padangusthasana cycle of poses - I used to practice them almost every day. I still do them, but now I feel like I include them in inverted variations, in Hanumanasana, or within other poses. I almost always work on balance of some kind, because I think it is so important for us.

It would be interesting to ask me the same question in a year. I have been asked it before, and I had different answers, it's funny. We change. In different times in our life we need different things. Yoga ends up supporting us in different ways through life. It is always helpful.

Carrie Owerko was interviewed by Sofia Aslanidou at the NYC Iyengar Yoga Institute in November 2017



Carrie Owerko in Ekapada Rajakapotasana in Hanumanasana
Photo by Shahar Lion

"We change. In different times in our life we need different things. Yoga ends up supporting us in different ways through life."

Sommar, sol, vind och yoga!

Drop in-lektioner på Orust i sommar med Malin Dellgran:

[Facebook Page](#)
[Facebook Event](#)

Iyengar på stranden i Arcachon, Frankrike, 4-23 juli!

Kom och yoga på stranden i Arcachon med Aude Asklov i juli. Kontakta Aude för mer information: audeasklov@gmail.com



Arcachon

Iyengar yoga på Bali!

Lysa Galafrés undervisar på Bali i Ubud 6 månader om året. Kontakta lysa.galafres@gmail.com för mer info.

www.kissedbygrace.net

Glenn Ceresoli at Yoga Yoga, Stavanger 8-13 August:

Yoga Yoga Stavanger is happy to announce a 5 day Intensive, 8 -12 August , with Senior Iyengar teacher Glenn Ceresoli.

Price for the whole workshop:

- before June 20th: 3970 NOK.
- full price single sessions: 4770 NOK

Information and contacts:

www.yogayoga.no

Glenn is back for a workshop 8-11 November 2018. Information coming up at www.yogayoga.no

Yogaretreat på Idöborg, 17-19 Augusti 2018

Iyengaryoga i det idylliska privatägda Idöborg med Svetlana Lundqvist. Kom och njut av 5 yoga klasser, vackra omgivningar, den vedeldade bastun, och vegetarisk mat tillagad av närproducerade ekologiska råvaror.

Datum: 17-19 aug 2018

info@yogena.se

<http://yogena.se/yogaretreat>

Pris: 3 975 kr enkel; 3575 kr/person, dubbel.



Idöborg

Iyengar yoga vid Gardasjön, 6-9 september 2018

Iyengar yogaretreat vid Gardasjön 6-9 september med fysioterapeuten och yogaläraren Jacob Lidström.

4 dagar; 2 klasser per dag.

Information: www.italialiving.se/event



Yoga på Orust