



Iyengar Yogaföreningen i Sverige

Nyhetsbrev nr 2, 2011

Grundad 2008

Ordföranden har ordet

Hej!

Det är bara att konstatera att tiden går fort. Sommaren har snabbt dragit förbi. För mig har det varit en riktig yogasommar med två veckor hos Glenn Ceresoli, en vecka med Jayne Orton och en helg med Monica Haar. Med andra ord har det varit en väldigt bra sommar för min del och jag hoppas att det varit så för er också.

I höst är det faktiskt 3 år sedan vi höll det första konstituerande mötet i Stockholm den 18 oktober 2008. Det har hänt mycket under dessa tre år. Vi har bland annat genomfört fyra assessment i föreningens egen regi, två i Piteå och två i Göteborg. Under våren 2010 har vi även deltagit på Yogagames i Göteborg. Under försommaren arrangerade IYFSE en workshop med Jawahar Bagera som var mycket lyckad. Workshopen var väldigt bra arrangerad. Tack till alla som jobbade med workshopen.

Medlemmarna i kommittéerna har kommit igång med arbetet och jag tycker därför att det är passande att ge er lite information om det arbetet som pågår i varje kommitté:

Pr-kommittén har gjort en hemsida och arbetar kontinuerligt med att uppdatera informationen på hemsidan. De har även tagit fram informationsmaterial om IYFSE och Iyengar yoga som finns att ladda ner från hemsidan. PR-kommittén samarbetar även med Event kommittén som planerar inför årsmötet den 17 mars 2012. Min förhoppning är att så många som möjligt av er kommer och deltar på årsmötet. Se separat inbjudan och information angående anmälning nedan.

U & E kommittén arbetar med att arrangera en examen för Intermediate Junior 1 i februari 2012 i Umeå och en Introduktion 1 examen hösten 2012 i Göteborg.

Etikkommitté har sammanställt vad som är bra att veta som gäller för Iyengar Yoga lärare:

- du får lov att använda Iyengar i namnet på din skola, i ditt domännamn eller i din e-postadress när du är certifierad Junior Level 2 lärare.
- du kan använda Iyengar Yoga i din marknadsföring om du är Introductory Level 2 lärare och har betalat din medlemsavgift och ditt certifikationsmärke.
- certifikationsmärket (Logotyp med Guru-Ji i Natarajasana) är personlig och måste åtföljas av ditt namn.
- du som är Certifierad Introductory Level 2 lärare kan ha gravida elever i dina vanliga klasser så länge som eleven har deltagit i undervisningen före graviditeten och graviditeten är utan komplikationer.
- du som är Junior Intermediate Level 2 lärare får undervisa yogakurser för gravida så länge graviditeten är utan komplikationer. Om det dyker upp problem måste du arbeta under översikt av en Senior Intermediate lärare.
- du som är Senior Intermediate Level 1 får undervisa yoga i terapeutisk syfte.
- du får ha privatlektioner då du är Intermediate Junior 2 certifierad.

Maja Seve Westas har av sagt sig sitt uppdrag i Eventkommittén men har kvar sitt uppdrag i Etikkommittén. Styrelsen vill passa på att tacka dig Maja för allt arbetet du lagt ner på föreningen, till att börja med som sekreterare i styrelsen och sedan som sammankallande i Event kommittén. På grund av denna vakans söker vi nu nya medlemmar till Eventkommittén (se separat annons). Eftersom de flesta av oss har många järn i elden kan det bli svårt att få tid över till annat även om det kanske inte tar så lång tid. Av den orsaken söker vi två personer till Eventkommittén. "Många bäckar små blir till en stor å" är så sant.

Arbetet med att registrera varumärket Iyengar och vår möjlighet att använda Hanumasana logotypen i Sverige pågår men är ännu inte i hamn. Vi har som mål att allt ska vara klart till den 1 maj 2012.

Tack till alla er som har förtroendeuppdrag i föreningen, ni som sitter med i olika kommittéer och styrelsen samt alla medlemmar som hjälper till vid våra event. Utan ert engagemang så har vi ingen förening!

Varma hälsningar & Namaste, Lisbet Wikman. Ordförande i Iyengar Yogaföreningen i Sverige.

Är du intresserad av att förstärka föreningens Eventkommitté?

Vi behöver förstärka Eventkommitteén med två personer. Kommitténs uppdrag ingår bland annat:

- att organisera årsmöten och workshopen som hålls i samband med årsmötet.
- Att delta i eventkommitténs telefonmöten.

Det är ett utätrikt, kreativt och inspirerande arbete. Du får tillfälle att lära dig mer om Iyengaryoga och föreningsarbetet. Du får kontakt med Iyengar yogalärare i hela världen. Du får arbeta tillsammans med trevliga medlemmar i event kommittén.

Nuvarande medlemmar i kommittén är Merja Mankila, Maria Göransson och Charlotte Bless.

Intresseanmälan skickas till föreningens ordförande Lisbet Wikman, yoga@ganeshayoga.se



Inför årsmötet

Föreningens årsmöte 17 mars 2012

Lördagen den 17 mars kommer föreningens årsmöte att hållas i Nordengården i Källtorp. Göteborg. Alla som har betalt sin medlemsavgift är välkomna till årsmötet.

I samband med årsmötet är en av RIMYI's bästa lärare, Gulnaaz Dashti från Pune, inbjuden för att leda vår årsmötesworkshop. Workshopen är öppen för alla. Boka in datumet i din almanacka redan nu.

Förslag till valberedningen

Vi vill redan nu flagga för att valberedningen vill få in tips på namn för olika uppdrag i styrelsen och till föreningens olika kommittéer. Skicka in dina förslag så snart som möjligt till Åsa och Andrea i valberedningen: asa.gustafson@soc.umu.se eller andrea.becskei@telia.com.

Medlemsförslag till årsmötet

Som medlem har du möjlighet att påverka arbetet i föreningen. Om du har medlemsförslag och eller stadgeförslag ska de vara styrelseordförande Lisbet Wikman tillhanda senast den 15/2 2012, dvs. fyra veckor före årsmötet. Skicka till: yoga@ganeshayoga.se



Workshop med Gulnaaz Dashti

Vi har nu fått helt klart att Gulnaaz kommer till Göteborg för att undervisa workshop och vi vill därför sprida den informationen till alla medlemmarna.

Lokal: Nordengården, Stockholmsgatan 16, Källtorp, Göteborg. Det är god parkeringsmöjligheter i området

Kommunikation: Ta Spårvagn nr 1 & 3 mot Källtorp, www.vasttrafik.se

Pris: 1500 kr för medlemmar
1700 kr för icke medlemmar.

För dig som vill gå med i föreningen är medlemsavgift 200 kr per år

Tider:

Freitag 16/3 18.00 – 20.00 Workshop

Lördag 17/3 09.00 – 11.30 Workshop
(13.00 – 16.00 Årsmöte

16.30 – 18.30 Workshop

Söndag 18/3 09.00 – 12.00 Workshop

För anmälan och mer information:

kontakta Charlotte Bless på cbless@c2i.net
Kom ihåg att uppgä om du vill anmäla dig både till årsmötet och/eller workshopen.

Workshop med Jawahar Bangera

I början av sommaren var den indiske lyengar yogaläraren Jawahar Bangera från Mumbai, inbjuden till oss på en två dagars kurs. Förväntningarna var höga samtidigt som jag inte visste vad jag kunde förvänta mig! Ett härligt dilemma för mig som tränar på att vara i nuet :-). Frågorna var många; vilken nivå skulle han lägga undervisningen på? Vad skulle temat för workshopen bli? Kommer jag att förstå vad han säger? Kommer jag över huvudtaget att klara det...?



Kursen började med att Jawahar placerade oss i salen: lärarkandidaterna längst fram, i mitten studenter och de redan certifierade lärare fick vara längst bak. Sedan gjorde vi Patanjalis' invokation i vanlig ordning. Den kändes dock mer speciell än vanlig. Berodde det på hans felfria uttal av sanskrit? Hans röstläge och betoning? Eller det faktum att han har varit Gurujis student i ca 40 år som satte sin prägel på hela hans existens och allt han gjorde. Det kändes verkligen som att vi kom i kontakt med källan, B.K.S. Iyengar, vår Guruji.

Sedan började undervisningen och Jawahar bad oss ta fram stolar. - Stolar, hörde jag rätt? tänkte jag. Det fanns dock ingen tid att reflektera över det, utan det vara bara att ta fram dessa fortast möjligt, lyssna ordentligt för att hänga med och göra så gott man kunde. Under de följande två dagarna gjorde vi alltså ställningarna för det mesta med hjälp av stolar: Stående ställningar, vridningar, framåt sträckningar, bakåtböjningar etc. Med hjälp av stolar kunde vi komma åt våra begränsningar på ett tryggt sätt då stolen stödde våra kroppar i all ansträngning samtidigt som vi kunde vila på den. Lite ovan var det att träna på detta sätt måste jag ändå erkänna, men ack så nyttigt. Mitt i allt att hålla reda på fick jag mig en rejäl utskällning av Jawahar, men det gjorde att jag särskilt minns den positionen!

Jawahar tyckte att våra västerländska kroppar var för smala och kläna för att kunna göra asanas på riktigt (där av användningen av stolarna, mån tro?). Detta börjar även hända kvinnorna i Indien, förklarade han oroligt. En lång stund använde han sedan för att prata om kosten och de nyttiga fetterna som är viktiga för kroppen, och då framför allt för att hjärnan ska kunna fungera som den ska. Han hänvisade oss att läsa Teachers Guidelines om kosten och äta mer rätt fett.

I undervisningen pratade Jawahar också mycket om filosofi. Detta tog oss ännu djupare in i yogan. En sutra minns jag väl: Sutra 1.33 om bland annat att kultivera välvilja, glädje, goda relationer och stödja varandra. Han uppmuntrade oss till att samarbeta istället för att tävla i alla delar av våra liv och särskilt i föreningen. Jag blev varm i hjärtat av att lyssna på honom och kände att detta är precis rätt tänk. Våra asanas på mattan men även våra handlingar mot oss själva och mot varandra fick Jawahar ihop på ett fint sätt.

Avslutningsvis på kursen gjorde vi pranayama. Jag blev särskilt nyfiken på hans sätt att leda vårt sinne (mind) med hjälp av andningen utan att vi gjorde någon riktig pranayama andning. Vi fick träna på att flytta uppmärksamheten och behålla greppet av sinnets fluktuationer på bröstkorgen enligt ett visst schema. På detta sätt hade jag inte tränat förr. Så intressant! Efteråt gjorde vi några cykler liggande ujjay och viloma. Sittande pranayama skippade vi för att han bedömde oss ännu inte redo för det, det var lite för många snarkningar :-).

Jawahar's sätt att undervisa var ganska auktoritärt, men samtidigt var hans sätt mildare än det jag och andra med mig har fått uppleva i Indien. Hans genuina vilja att förmedla vad yoga egentligen handlar om genomsyrade hela kursen. Han berättade att han planerar att stanna mer i Indien nu härefter, men om det finns behov någonstans i Världen kan han tänka sig att komma dit och undervisa. Det kändes som att vi har stora behov så förhoppningsvis får vi se honom i Sverige igen. /Merja Mankila

Yoga Games i Göteborg

I Juni 2011 anordnades Yoga Games för första gången i Sverige. Här skulle olika typer av yoga presenteras och det kändes förstås viktigt att även lyengar Yogametoden fanns representerade. Arbetsgruppen för Yogagames bestod av Ulf Wikander, Andrea Olov, Andrea Hedenskog och undertecknad som också turades om att bemanna monter.

Lisbet Wikman blev inbjuden att undervisa en av yogaklasserna under helgen. Hon undervisade en fantastisk klass där lyengar yoga verkligen kom till sin rätt. Vi som bemannade montern fick ta emot många positiva kommentarer efteråt. Trots att det var strålande väder denna helg var de betalda yogaklasserna fullbokade och det droppade in folk under hela dagen. De inbjudna lärarna till eventet visade sig vara internationellt välkända, bland annat var Madonnas lärare där.

Alla möjliga olika yogastilar fanns representerade: Hatha yoga, Vinyasa yoga, Rocket yoga, Hot Mojo 38 C, Ashtanga yoga, Anusara yoga, Acro yoga och så lyengar metoden. Självt hann jag med att gå på två klasser vilket var riktigt intressanta upplevelser. Visst var det yoga, visst var det bra, men något saknades ändå... Är jag så indoktrinerad med lyengar yoga att det inte finns något alternativ? Eller är det bara så att lyengar yoga ger mig så mycket på så många nivåer att andra metoder känns ofullständiga? Det blev verkligen bekräftat för mig att jag har hittat den yogametod som passar för mig. Vi som har arbetat med Yogagames har redan nu reserverat en plats på Yoga Games 2012 men det är upp till årsmötet eller styrelsen att besluta om vi ska var med eller inte. Inför nästa år har vi i alla fall mer tid så att vi i lugn och ro kan planera vårt deltagande. Det vore bra om vi är fler frivilliga som vill ställa upp i organiserandet av eventet. /Merja Mankila



Information från medlemsansvarig

På hemsidan har vi kontaktuppgifter till alla lyengar yogaskolor och certifierade lyengar yogalärare som finns i Sverige och Norge. När dina kontaktuppgifter ändras, kom ihåg att informera ansvarig för medlemsregistret på adressen yogamedlem@iyfse.se

I september var vi totalt 77 medlemmar i föreningen, av dess är 44 certifierade lärare

Information till alla certifierade lärare

Kontrakten för Certification Mark är skickade för påskrift och så snart de returneras kommer de att skickas ut till er.

Yogalärarutbildningar i Sverige

En 2-årig lyengar Yogalärarutbildning har startats hösten 2011 på Göteborgs Yoga Centrum under ledning av Leela G Hansen. Kontakt www.yogacentrum.com

Ytterligare en 2-årig lyengar Yogalärareutbildning kommer att starta i mars 2012 under ledning av Monica Haar på Vasastans lyengar Yoga, Stockholm. Det finns platser kvar. Kontakt: info@viyoga.se.

Medicinsk yogakurs i Danmark

En 3-årig Medicinsk lyengar Yogakurs startar i april 2012 på BKS lyengar Yoga Center i Köpenhamn, under ledning av Stephanie Quirk från Pune. Kursen är fullteknad men väntelista finns för dig som är intresserad. Kontakt: claus@yoga-cph.dk.

Examen i Umeå

En examen för Junior Intermediate nivå 1 är planerad till februari 2012. Examinatorer är Pascal Poell från Belgien, Agnes Mineur från Holland och Richard Ward från England. Examen genomförs den 18/2 på Prana friskvård i Umeå.

Skriv en reseskildring

Har du varit på retreat eller haft en annan intressant yogaupplevelse? Kanske i Indien, hemma eller någon annanstans. Skriv till oss och berätta! Maila till: erik.a.berglund@telia.com

Sprid information om IYFSE

För att underlätta arbetet med att värva nya medlemmar till föreningen har vi tagit fram två affischer och en informationsbroschyr som beskriver vad IYFSE och lyengar yoga är. Broschyren innehåller även en lista över lyengar yogaskolor i Sverige. Materialet finns att skrivas ut från hemsidan. Till årsmöte 2012 kommer vi att trycka upp affischerna och broschyren så att vi kan dela ut det till alla yogaskolorna runt om i Sverige. Det är därför bra om du har möjlighet att kontrollera så att du finns med i broschyren och att dina uppgifter är korrekta. Materialet skickas som bilaga till nyhetsbrevet.

Tre nyhetsbrev per år

Det är PR-kommittén som tillsammans med styrelseordföranden skriver föreningens nyhetsbrev. Målsättning är att vi ska ge ut tre nyhetsbrev per år med utgivning i oktober, februari och maj. Kontaktuppgifter till Erik, Fredrika och Lisbet: erik.a.berglund@telia.com, fredsjogreen@hotmail.com och yoga@ganeshayoga.se,