



Höstmandala...

Ordförande har ordet

Diversitet har varit ledordet för höstens nyhetsbrev där vi blandar språk och berättelser från vår stora Iyengar yoga-familj i Sverige och Norge.

Om man söker på nätet hittar man många olika yogaformer som har betonat olika aspekter av den uråldriga traditionen från öst:

Acroyoga, Anusara Yoga, Ashtanga Yoga, Bakhti Yoga, Barnyoga, Bikram Yoga, Global Yoga, Gong Yoga, Gravidyoga, Hathayoga, Hormonyoga, Hot Yoga, Iyengar Yoga, Jivamuktiyoga, Jnana Yoga, Karma Yoga, Kundaliniyoga, Laya Yoga, Medicinsk Yoga, Mindfulness Yoga, Power Yoga, Raja Yoga, Restorative Yoga, Satyananda Yoga, Sivananda Yoga, Skrattyoga, Soma Yoga, Tantra Yoga, Vinyasa Yoga, Viriyayoga, Yinyoga...och det finns antagligen fler!

Hela världens utövare inom Iyengar yoga firar B.K.S. Iyengar som skulle fyllt 100 år den 14 december. Låt oss nu tänka på vikten av den inkluderande kultur som Iyengar yogan står för: varken ålder, kön, könstillhörighet, fysiska förutsättningar, religiositet, sexuell läggning, etnicitet eller politisk tillhörighet spelar någon roll.

Alla är välkomna, den inkluderande kulturen främjar mångfald!

Namaste,

Lina S Edstam

Etik och certifieringskommittén informerar

Under 2018 har följande kandidater uppnått en ny certifieringsnivå. Kommittén gratulerar alla till examen!

The Ethics and certification committee informs

Congratulations to the candidates who have made it to a new level of certification in 2018!

Introductory

11-12/08/2018

Benedicte Clementsen (Norge)
Maria Edström
Anna Camilla Elisabet Holter
Karin Sundén

Intermediate Junior 1

5-7/10/2018

Liu Jian

Intermediate Junior 2

5-7/10/2018

Andrea Hedenskog
Frida Landskog Serra
Svetlana Lundqvist



Foto: Malin Jochumsen

Senior lærer Brigitta Tummon i Oslo!



Brigitta Tummon

Mandala Yoga i Oslo er så heldige å få en ny svært erfaren lærer i 2019, nemlig Brigitta Tummon. Hun er opprinnelig nederlander, bosatt i Sør-Afrika i mange år og er en av B.K.S. Iyengar sine elever.

Brigitta er iyengarlærer på senior intermediate III-nivå og vi føler oss privilegerte som får en så dyktig lærer til landet. For Iyengar yogamiljøet i Norge er dette uvurderlig. Hun har undervist yoga i hele 40 år og har ved siden av å ha hatt ansvaret for lærerutdanningen i Sør-Afrika, og reist mye og holdt workshops over hele verden.

Til daglig vil hun være ansatt hos Mandala Yoga i Oslo, men hun vil også holde helgekurs andre steder. I mars er planen at hun skal til Gøteborg Yoga Centrum.

Brigitta skal forsøke seg som nordboer i et halvt år i første omgang, for å komme nærmere familien sin, og vi hos Mandala Yoga er utrolig heldige som kan få nytte godt av hennes kunnskap og erfaring – og hennes nærvær gjør det mulig å holde noen flotte kurs gjennom våren.

Brigitta vil holde kurs for sertifiserte iyengaryogalærere og lærerkandidater i vårhalvåret og vil øse av sin kunnskap og erfaring i å videreutvikle lærerne som deltar. Gjennom en serie av helgekurs ønsker hun å formidle kunsten å observere og justere elever i Iyengar yoga. Disse helgene vil passe for de som skal forberede seg til junior-eksamen og de som i første omgang kun ønsker inspirasjon og utfordringer som intro-lærere.



I tillegg vil det bli satt opp et fordypningskurs som vil lære erfarne elever å bygge en egen praksis. Sistnevnte kurs vil Brigitta og Janna Brattli ved Mandala Yoga holde sammen. Det er bare å glede seg!

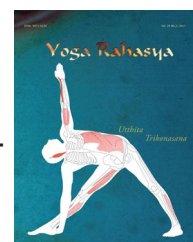
Siv Storm Thoresen og Janna Brattli

Prenumerera på Yoga Rahasya

Yoga Rahasya är en tidskrift i A5-storlek på 60-70 sidor som ges ut fyra gånger per år av Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) i Pune och Light on Yoga Research Trust (LOYRT) i Mumbai.

Målet är att sprida Yogacharya B.K.S. Iyengars undervisning.

För att prenumerera för 2019, betala 225 kr till IYFSEs konto och skicka in dina adressuppgifter till kiki.hagner@gmail.com



Iyengar  SVERIGE
Yogaföreningen

Vi lär oss av varandra - lärarträffar i Göteborg

Som ett led i att stärka Iyengar yogametoden i vår del av världen och samtidigt bygga en starkare gemenskap, föddes idén med lärarträffar. Inspirationen kommer från familjen Iyengar och kanske främst från B.K.S. Iyengar som var inkluderande och inbjudande till alla.

När B.K.S. Iyengars dotterdotter, Abhijata Iyengar, kom till Göteborg i maj 2018 för att hålla the Nordic Iyengar Yoga Convention, delade hon med sig en rad anekdoter kring Gurujis inspirerande liv och starka personlighet.

Guruji levde och verkade i en öppen sfär som vem som än var i närheten av blev inbjuden till, vilket visar hans generositet.

Hela hans liv och praktik handlade egentligen om att dela med sig av insikter och kunskap med stor hängivelse.

Som elever av denna man och denna lära är vi vana vid att för alltid vara elever, alltså att man inom yoga och egentligen allting i livet aldrig är färdiglärd, det finns alltid potential att förstå och utvecklas mer.



Under hösten 2018 började vi med våra lärarträffar, ungefär en gång i månaden, då vi möts för att praktisera tillsammans, följa undervisning från Institutet, studera gamla inspelningar från undervisning med främst Guruji och Geetaji, och dela erfarenheter och tankar med varandra.

Förhoppningen är att vi ska fortsätta framöver och att det ska bli en naturlig del av vårt yrkesliv där vi har en gemenskap, delar våra kunskaper och utvecklas tillsammans.

Susanna Svärth Elofson, yogalärare

Annonsera dina Iyengar yoga-evenemang & workshops på föreningens webb-och FB-sida

För publicering av ett evenemang eller en workshop på webben kontakta kiki.hagner@gmail.com med följande information:

- Rubrik med lärarens namn, ort och datum
- Beskrivning, max 500 tecken
- Kontakt
- Gärna en bild i jpeg-format
- Eventuellt info-blad i PDF eller word

A global yoga-affair: meet a New Yorker in Stockholm



Maddalena practicing setubandha sarvangasana

Hi Maddalena Maresca, you are Italian-American, living and teaching yoga in Stockholm. What brought you to Iyengar yoga and what made you stay?

I had just done my 200-hour teacher training with Alan Finger and YogaWorks and signed on for the next 300-hour program. I came to learn that my teacher-trainers had in their turn been taught by teachers of the Iyengar yoga-tradition. I became curious and went to the Iyengar Yoga Institute of NYC where I took on the practice of Iyengar yoga immediately.

I connected with the teaching especially from Mary Dunn, James Murphy and Carrie Owerko. It was direct and motivating for me as a teacher-in-training and student.

So you decided to continue with Iyengar yoga and get certified?

Yes. This was shortly after I moved to Sweden. I had wanted to start the teacher training before, but was pregnant so the Institute in NY recommended that I start after the pregnancy. I jumped at the chance to do the training once settled in Sweden.

And how was practicing Iyengar yoga in Sweden compared to the States?

Due to the rigorous Iyengar quality control via assessments, continuing education workshops and feedback from senior teachers, I think you can take an Iyengar yoga class anywhere in the world and find consistent good teaching. What differed for me between NY and Stockholm was individual teacher's different styles. I really liked those teachers I had been following in NY and still do.

That said, I have come to greatly appreciate my teachers in Sweden as well!

How do you feel/think that Iyengar yoga caters to diversity?

I think Iyengar Yoga embraces diversity in various ways. First by being Indian-run: the leadership and ownership being Indian is very different from other health and fitness practices. Most world-wide operations in that field are western. Iyengar yoga is global and therefore inclusive of the cultures where it is practiced. Iyengar yoga was developed and is constantly evolving to be for all body types, with injury/illness and without. There are numerous scientific studies done on the benefits of Iyengar yoga on different populations: seniors, those with MS, those with breast cancer, those with HIV/AIDS.

At the Institute in NY for example, there are specific classes free of charge for those with HIV/AIDS and breast cancer. There are Iyengar yoga teachers with MS and I remember a workshop taught by a teacher in a wheelchair. This exemplifies the importance that the Iyengar yoga community places on providing yoga to and embracing diverse populations.

"Due to the rigorous Iyengar quality control via assessments, continuing education workshops and feedback from senior teachers, I think you can take an Iyengar yoga class anywhere in the world and find consistent good teaching."

Maddalena Maresca is a certified Iyengar yoga teacher who teaches yoga at Iyengar yoga Södermalm and other locations in Stockholm.

Flashback till Iyengar yogakonventet, maj 2018



Gruppenbild med Abhijata Iyengar. Foto: Frank Palm

Jag är tacksam för att jag fick möjlighet att vara med på eventet med Abhijata Iyengar i den stora salen på Eriksberg i Göteborg i maj 2018. Det var stort och mäktigt och samtidigt nära och innerligt. Det blev en stark känsla när Abhijata kom in i yogasalen den första eftermiddagen och de ca 230 personerna tystnade och workshopen kom igång.

Hennes något stränga sätt varvat med hennes varma humor när hon undervisade gjorde att jag kunde ta i och utmana mig själv i varje asana. Att vi även fick göra upprepningar och dynamiska rörelser var roligt och lärorikt och det hjälpte mig att bli mer öppen och flexibel. Den pranayama vi gjorde var enkel och fin med mycket bra vägledning av Abihijata.

Det var helheten som var så fin, Abhijatas anekdoter och kunskap som hon delade med sig av, yogapraktiken, det fina vädret, den vackra omgivningen, invocationen, gemenskapen med yogavänner, nya bekanskskaper från olika länder och sist men inte minst all energi och lust att fortsätta praktisera yoga som gjorde workshopen så värdefull.

Carola Lindqvist, yogaelev, Skinnskatteberg



Foto: Frank Palm

Årsmöte, Göteborg, 1-3 mars 2019



Källa: www.istitutoiyengaryogafirenze.it

Idag har Gabriella Giubilaro en egen yogaskola i Florens, Italien, och håller ett Junior Advanced certifikat.

Utöver undervisningen på sin skola håller hon regelbundet workshops runt om i Europa och i USA och den här gången är det vi som får den stora äran att ha henne hos oss.

Här hittar du mer information om Gabriella och hennes skola:
www.istitutoiyengaryogafirenze.it

Vårt traditionsenliga föreningsmöte ska den här gången hållas i Göteborg och till vår stora glädje kommer Gabriella Giubilaro att förgylla helgen med sin undervisning.

På fredag, lördag och söndag kommer Gabriella att undervisa. På lördag tar vi som vanligt en längre eftermiddagspaus och välkomnar medlemmarna till årsmöte och rundar av dagen med yoga i Gabriella Giubilaros regi.

Gabriella började sin yogiska väg 1973 och har sedan 1983 studerat nära familjen Iyengar.

"Gabriella Giubilaro is widely known for her dynamic teaching of Iyengar yoga, her good humor, her attention to individual needs and clarity of her presentation."

Vi är nu i full gång med planeringen och inom kort kommer mer detaljer upp på: www.iyfse.se

"Change is not something that we should fear. Rather, it is something that we should welcome. For without change, nothing in this world would ever grow or blossom, and no one in this world would ever move forward to become the person they're meant to be."

B.K.S Iyengar



Iyengar  SVERIGE
Yogaföreningen

Workshops 2018

25 november 2018: REP & STOL

Fördjupa dina kunskaper i yoga med hjälp av repvägg och klappstol. Vi kommer att utföra dynamiska övningar, ståpositioner, vridningar, bakåtböjningar, samt inversioner.

Kom och yoga med oss!

Dag: Söndagen den 25 november 2018

Tid: 09.00-12.00

Pris: 450kr

Anmälan: info@yogena.se

10 november - 15 december: Styrketräning och Yoga, Göteborg

Vill du lära dig tekniken i styrketräning och lyengar yoga? Varje pass består av en styrkedel och en yogadel.

Lärare/ledare: Tanja Nestorovic och

Patrik Jonsson

Kontakt: info@pop-upyoga.se

30 november - 2 december 2018: Yoga & Healthy Food Retreat med Julia Lindeborg

Lindeborgs Eco Retreat, Vrena

En Yogahelg med Julia Lindeborg designad för att ge dig en ordentlig injektion energi, inspiration och välmående.

Lärare: Julia Lindeborg

Information: www.lindeborgs.com

16 december 2018: UPP & NED

För dig som vill lära dig att stå på huvud, axlar och armar!

Vi utforskar upp-och-ner-positioner: Sirsasana, Salamba Sarvangasana, Pincha Mayurasana, Adho Mukha Vrksasana. För att delta i denna workshop krävs minst fyra månaders lyengar yoga-praktik. Denna workshop är inte lämplig för dig som är ny i lyengar yoga, har högt blodtryck eller glaukom.

Dag: Söndagen den 16 december 2018

Tid: 09.00-12.00

Pris: 450kr

Anmälan: info@yogena.se



Svetlana Lundqvist. Foto: Malin Jochumsen

Yoga i Skinnskatteberg & Västerås

14 dec 18.00-20.00: firande av B.K.S. lyengars 100 år

29-30 dec: workshop med Mikael Bede
Skinnskattebergs lyengar Yoga Studio

15 dec 13.00-17.00: firande av B.K.S. lyengars 100 år

16-18 nov: workshop med Isabelle Bede
Västerås lyengar Yoga Center

Information: www.iyoga.se

lyengar
Yogaföreningen SVERIGE

Workshops 2019

Januari 2019: ettårig fördjupningskurs - YogaNu

Kursen är för dig som vill gå lite djupare i asanapraktiken, yogafilosofin och komma igång med din egen hempraktik.

Lärare: Ingrid Engström
Information: www.yogagoteborg.se

18-20 januari 2019: Iyengar Yoga retreat med Andrea Olow

Lindeborgs Eco Retreat, Vrena

Andreas vision är att möta eleverna där de är just nu och se om det går att fördjupa deras kunskap.

Lärare: Andrea Olow
Information: www.lindeborgs.com

25-27 January 2019: weekend with Stéphane Lalo

Warm welcome to join us at Yoga Nu Göteborg for a weekend full of inspiration together with Stéphane from Marseille.

Stéphane has studied with B.K.S. Iyengar and Geeta Iyengar for many years and travels to Pune regularly. He teaches asanas mixed with philosophy with a lot of humour.

Website: www.yogagoteborg.se
email Ingrid: ingrid@yoganugoteborg.se



Stéphane Lalo, Iyengar Yoga Center of Marseille

9-10 mars 2019: Ingela Abbott gästar Yoga Huset i Falun

Välkommen till en inspirerande workshop med Ingela Abbot, svensk-amerikanskan som vi bjuder in för andra gången till vår fantastiska Yogakyrka i Falun!

Pris 1.850 kr

Facebook: <https://www.facebook.com/events/934068366794984/>
Hemsida: <https://yogahusetfalun.se>

16-18 mars 2019: Ingela Abbott på Prana i Umeå

Seniorläraren Ingela Abbott från Yoga Northwest på USA:s västkust fortsätter sin Sverigeturné med en workshop på Prana Friskvård i centrala Umeå 16-18 mars 2019.

Information och anmälan:
yoga.asaokiki@gmail.com

Aktuellt från Styrelsen

Styrelsen arbetar vidare utifrån föreningens vision om att sprida Iyengar yoga till fler och utveckla kontakterna med andra Iyengar yogaföreningar och Institutet i Pune.

Nytt är att du nu kan använda Swish för att göra betalningar till föreningen. Använd nummer 123-218 86 39 och kom ihåg att ange vad betalningen gäller. Styrelsen undersöker även möjligheten att använda Vipps, den norska motsvarigheten till Swish, i Norge.

Med det sagt: passa gärna på att swisha, eller överföra din medlemsavgift för 2019! (plusgirokonto 509914-8 eller IBAN: SE28 9500 0099 6034 0509 9148, BIC/SWIFT: NDEA-SESS).

Föreningen har donerat 10 000 SEK till stiftelsen *Bellur Trust* som B.K.S. Iyengar grundade 2003 samt en korg (kurv) med skandinaviska minnen till Gurujis 100-års jubileum. Du kan läsa mer om Bellur Trust på: belluriyengaryogacenter.com/trust/

Föreningen har även inrättat webbsidan www.iyfno.no som kommer att uppdateras med information om Iyengar yogalärare och studios som undervisar i Iyengar yoga i Norge. Sidan kommer att länka till www.iyfse.se.

Styrelsen önskar er alla ett fortsatt bra jubileumsår till minne av Guruji!



Styrelsen "in action"...

"Guruji Started Bellur Krishnamachar Sheshamma Smaraka Nidhi Trust in 2003 to improve the quality of life for the local villagers.

The intent of this trust is to bring about a silent revolution and uplift the entire local community. Guruji believed that good health and education would form a firm foundation for social and economic reforms."
belluriyengaryogacenter.com/trust