

Ordförande har ordet

Först av allt vill jag uttrycka mitt stora tack till er medlemmar som röstade in mig som ordförande till IYFSEN. Sedan vill jag ge en stor bukett rosor till Lina Edstam för sitt stora engagemang under de fem år som hon varit ordförande. Lina har gjort mycket för föreningen – en sak som jag vill lyfta är att IYFSEN har tagit första steget till att byta föreningsnamn från Iyengar yogaföreningen i Sverige till Iyengar yogaföreningen i Sverige och Norge. Stor tack till Lina och alla ledamöter för det fina arbetet!



Andrea Olow. Foto: Cornelia Schmidt

För 11 år sedan, när föreningen skapades, fanns det ca 25 st. aktiva Iyengar yoga-lärare. Idag finns det omkring 65 certifierade lärare i Sverige och 25 i Norge. På dessa 10 år har vi alltså vuxit med nästan 300%. Medlemmarnas förutsättningar och behov är inte de samma idag som för 10 år sedan. Vår lärarplattform är mycket större och det ställer nya krav på oss som vi behöver förstå.

Jag tror på att vara lyhörd, kommunicera och skapa förståelse för varandras perspektiv och behov. Det är viktigt för mig, som ordförande, att vi har förtroende för varandra i styrelsen och kommittéerna, att vi har öppenhet och att vi gör ett arbete tillsammans för att kunna möta dagens och framtidens medlemmar.

I år kommer styrelsen att arbeta för en konferens där alla kommittéer och styrelsen träffas på plats och tillsammans diskuterar frågorna som inte hanns med vid det senaste årsmötet. Det är viktigt att vi tar tid att diskutera och skapa samsyn och enighet så att vi tillsammans kan bli synligare och tillsammans gå ut med ett gemensamt budskap för att sprida denna fina yogaform.

Jag vill även jobba med långsiktighet och kommunikation både internt och externt med internationella föreningar och med RIMYI. Tack var Nordic Iyengar Yoga Convention 2018 fick vi en fin kontakt med Abhijata Iyengar och RIMYI som vi ska fortsätta att värna om.

Jag har haft fina samtal med var och en i styrelsen och med samtliga ansvariga för de olika kommittéerna. När jag pratade med PR-kommittén blev jag ombedd att skriva några rader om vad är yoga för mig. Jag hade tänkt skriva om balans i tillvaron och att komma djupare in i mina lager, med mera, men... när jag väl började skriva så kom det upp andra minnen som gav ett helt annat perspektiv, som jag gärna vill dela med mig av avslutningsvis.

I mina unga år var jag dansare och tränade på olika dansstudios i Paris, New York, London och Berlin. Genom dansen fick jag många vänner från olika länder. När jag slutade dansa tappade jag kontakten med alla. Jag började studera på universitetet och arbeta på ett "vanligt" jobb. Livet handlade om att gå till jobbet, göra karriär, gå hem och umgås med vänner, nära och kära. Inget fel i det, men jag saknade verkligen det sociala sammanhanget, med internationell touch, som dansen gav mig. När jag började utbilda mig till Iyengar yogalärare, gå på workshops och resa till institutet i Pune återfick jag det sociala och internationella sammanhanget som jag hade saknat.

Iyengaryoga för mig är fina möten på hemmaplan och på den internationella arenan, med människor jag aldrig annars skulle ha träffat. Vi förenas genom yogan. Yoga – union.

Andrea Olow,
ordförande

Att beröra med respekt och integritet

Tyvärr är inte ens Iyengar yogavärlden förskonad från maktmissbruk och trakasserier...

En högt certifierad lärare enligt Iyengar yogametoden har, efter en oberoende utredning anordnad av USA:s Iyengar yogaförening (IYNAUS), befunnits skyldig för att ha berört kvinnliga studenter på ett olämpligt sätt; institutet i Pune har upphävt lärarens rätt att använda sig av sitt certifieringsmärke och Iyengar yogavarumärket överlag i sin undervisning.

Händelsen har skapat ringar på vattnet och väckt en rad ytterst relevanta frågor för Iyengar yogasystemet och den globala gemenskapen av lärare och utövare.

I sitt öppningstal vid USA:s Iyengar yoga-konvent i april 2019 tar Abhijata Iyengar klart avstånd från alla former av kränkande beteenden. Samtidigt påpekar hon att erfarenheten och känslan som kan förmedlas genom beröring inte går att ersätta. Istället för att skuldbelägga mediet eller verktyget, menar Abhijata att vi måste fokusera på individens ansvar.

Vidare betonar Abhijata att det i Iyengar yogasystemet inte finns någon tolerans för dem som agerar utan respekt och integritet och uppmanar alla, i synnerhet lärare, att rannsaka sina avsikter och att alltid agera med ärlighet och välvilja. Hon förpliktigar sig själv att göra detsamma, i livets alla sammanhang.



Abhijata håller öppningstal i Austin, Texas, vid IYNAUS konvent 2019

Vi i Iyengar yogaföreningen i Sverige och Norge instämmer; yogan är något större än bara asanas. Den yogiska traditionen omfattar föreskrifter för hur man bör bete sig gentemot sig själv och sin omgivning, genom tillämpningen av yamas och niyamas; som yogalärare har vi därför ett stort ansvar att vara goda förebilder och få våra elever att känna sig trygga.

Den yogiska vägen handlar inte om certifikat och nivåer utan om hur väl man utövar yoga genom handling, *kriyayoga*.

Detta är en aspekt som Geeta Iyengar ständigt påminde om i sina lektioner. Med anledning av ovannämnda händelse blir Geetajis ord ännu tydligare och viktigare att både förstå och ständigt ha med sig.

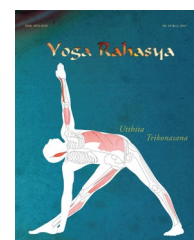
Styrelsen, IYFSEN

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



Jaki Nett i Göteborg



Jaki Nett var på YOGASANA i Torslanda (Göteborg) tidigare i vår och höll en workshop. Det var en fin uppslutning med en blandning av deltagare. Allt från erfarna lärare till relativt nya yogaintresserade.

Jaki har mångårig erfarenhet av yogaundervisning, hon har studerat nära Iyengarfamiljen och i synnerhet Geetaji. Ett specialintresse i anatomi har lett henne till den kommande boken "Asana Anatomy" och en tidigare skriven bok "A crack in the mask" som behandlar bäckenbotten.

Vi har den stora glädjen att välkomna Jaki tillbaka till YOGASANA den 13-15 mars 2020!

Susanna Svärth Elofsson, Yogasana
Fotograf: Anna Rehnberg



Examenskommittén Informerar om datum för examina 2019

- Junior II och Junior III, 28-29 september, Stockholm
- Introductory, 18-19 oktober, Göteborg
- Junior I, 23-24 november, Ås, Norge



Annonsera 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.

”...Geetaji was its heart”

Abhijata Shridhar Iyengar talks about her late aunt and guru, Geeta Iyengar, during the tribute in her honor (shraddhanjali) on 28 december 2018 at the RIMYI.

When asked, "How is it to be in the shadow of BKS Iyengar?", she responds "I am in his light, not his shadow. Gurujī was the soul of Iyengar yoga; Geetaji was its heart..."

What now? Like when a warm blanket gets removed in the winter, we are exposed...

I look at her from three angles: a teacher, Gurujī's interpreter, and my aunt. I couldn't reconcile the variety of these angles... She was a fabulous aunt, very loving, caring, meticulous of all our needs and wants. But as a teacher she was a strict disciplinarian...

If I had to choose one word to describe her life, I would say purposeful.

She did what she did with the sole aim of fulfilling that purpose: yoga, Iyengar yoga, Gurujī. These are three entities for us. For her, these three were just one. Her life moved on one single track her whole life. Nothing else came into it. In class she may have taken us somewhere we had never been before, to that acme. She would suddenly spot that someone was not getting it. She would stop the whole class so that person could come into the ambit of the experience. I was so irritated that she was stopping the whole class for someone who may not have deserved that attention. I would advise her not to do that. She would respond, "My father has taught me to look at everyone in the whole class. As a student he needs me more than the others." Now, I see what she was doing.

Never again will a class in Iyengar yoga be so raw... We saw her as being blunt, rough, rude. When someone in class was not involved in what was happening, she would explode. Not understanding was OK, but not wanting to understand, not having the passion, was a crime. Never in the limelight, but always contributing.

She became so indispensable, like a coach.

Once a bond is struck with oneself or with Iyengar yoga, her sharp words did not trouble the student.

Experience and wisdom in Iyengar yoga is not at all in the number of years. It is only about the intense involvement...

Her involvement and intensity were so deep, so strong, so pure, that she always thought the students had the same level of involvement and intensity. In her opinion, that one person was as keen to learn as she was. This was her understanding of anybody, in any class, in any place.

She was so real that it impacted us very strongly. An impact is something that can change a configuration. If she saw one of us fail in our duties, she would make that very, very clear...

There was no room in her single thread of attention for "What would they think of me?" Her thought, her words, and her actions were all one ball of fire.

The cleanest mirror that we had, is gone... Never again will we have someone who was as clear, as simple, as straightforward. Everything else in the world came to a standstill when she was involved in an action...

Her life force ended after December 14th...which reminds me of the death of Gandhiji... her work was done, and all she had to do was close her eyes.

Republished with the kind permission of Victoria Austin, Senior Intermediate IY teacher.

Victoria's notes of Geetaji's last teachings, along with Prashantji's words about Gurujī, and Sunitaji's remembrances about Geetaji can be found on her website:

"Geetaji's Shraddhanjali, notes on Gurujī's centenary and the final teachings of a beloved teacher"

<http://victoriaaustin.org/resources>

Iyengar yoga för mig!

Vid 24 års ålder hamnade jag år 2002 på ett ashram i Rishikesh, Indien, aningen mot min vilja. För första gången i mitt liv kändes det som att jag, efter mycket letande, äntligen hade hittat hem. Antagligen var det också just det ashrambesöket, vilket skulle ha varat i en vecka men egentligen slutade som en månadslång vistelse, som räddade mitt liv. Hatha och ashtanga yoga ledde mig till London, där jag visserligen höll mig vid liv men inte riktigt tog mig hela vägen till dit jag ämnade komma.

Jag började min första yogaläraryt- bildning för att finna disciplin (jag hade andra jobb) men i slutet av den, sa min fröken att *"Nu är det ditt dharma – din uppgift i livet - att lära ut det du kan och jag har en elev som behöver en lärare. Du ska undervisa honom."*

Jag hade, så klart, inte mycket att lära ut, men jag accepterade utmaningen och lärde mig enormt mycket av den där första påtvingade eleven. En av de många saker jag upptäckte var glädjen i att undervisa. Det är det bästa som finns!

Genom min ashtangalärare under den tiden kom jag i kontakt med Iyengar- metoden, som verkligen gjorde min yogaupplevelse fullkomlig.

Jag flyttade till Brasilien och påbör- jade en utbildning för att få undervisa Iyengar yoga, mitt absolut smartaste drag någonsin (på delad förstaplats med att skaffa barn). Tack Shakti för att du pushade mig i rätt riktning!

Under åren har jag kommit i kontakt med flertalet yogametoder och ännu fler meditationstekniker. Av dessa är Iyengar yoga den enda teknik som jag kan anamma med hull och hår, som jag känner att jag inte skulle kunna kritisera eller ifrågasätta, även om jag skulle vilja.

Dessutom ser jag BKS Iyengar som en av världens stora demokratimi- nistrar. Det är tack vare honom (och Patanjali) som även kvinnor, lytta och halta också kan ta del av yogans underbara lärdomar.

Må även du finna en Iyengar yoga- klass att gå till!

Frida Landskog Serra, certifierad Iyengar yoga lärare



"Yoga is for everyone. You need not be an expert or at the peak of physical fitness to practice the asanas described..."

"Yoga helps to integrate the mental and the physical plane, bringing about a sense of inner and outer balance, or what I term alignment. True alignment means that the inner mind reaches every cell and fiber of the body."

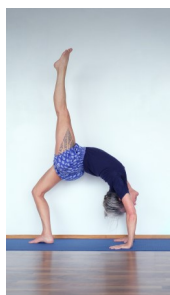
Iyengar
Yogaföreningen 

Yoga i sommar, 2019

Bergen, Norge

6-8 september 2019, weekend workshop with Monica Haar, Yogarommet, Bergen

Come and visit beautiful Bergen as Monica Haar finally returns to Norway to teach a weekend workshop! Her practice and demonstrations are inspirational to watch, and her teachings make the practitioner work deeper and with more awareness. With her guidance you will experience old and new poses in a refreshing and profound way.



Monica Haar

The workshop suits students that have been attending Iyengar yoga classes for 1+ year and more.

Price: NOK 2190, (1990, student)
Kontakt: post@yogarommet.no
www.yogarommet.no

Göteborg

**24 - 28 juni, Göteborgs Yoga Centrum
Intensivkurs med Leela G. Hansen**



Leela G. Hansen

För dig som är i stan - intensivkurs måndag till fredag under en vecka. Upplev hur mycket extra balans, styrka, smidighet och lugn närvaro det ger när du tränar yoga varje dag.

Dessutom får du kunskaper och inspiration till att fortsätta med yoga på egen hand.

Mån - fre: kl. 09.30 - 12.30 (fre till 12)
Pris: 1.990 kr

30 augusti - 1 september, workshop med Jayne Orton för Iyengar yogalärare och lärarkandidater, Göteborgs Yoga Centrum

Fredag kväll och söndag förmiddag blir det intensiv fördjupning av din egen praktik. Lördag ägnas åt att finjustera din observationsförmåga och öka medvetenheten om att korrigera på ett säkert och otvetydigt sätt. Vi bjuder in några av våra yogaelever med vanliga skador/smärtor. De lärare, som vill, får möjlighet att undervisa eleverna enligt de metoder som Jayne anvisar. Förra året hade vi en liknande, mycket uppskattad workshop, där syftet var att hjälpa våra seniora elever.

Pris: 2.150 kr

Frågor och anmälan:
yogacentrum@yogacentrum.com
<http://yogacentrum.com/workshops.htm>
www.facebook.com/Goteborgs.Yoga.Centrum

Stockholm

20-22 september, workshop med Monica Haar, Iyengar yoga Södermalm

Generell workshop för elever som har en praktik där huvud och skulderstående ingår.

Öppet hela sommaren med ett något reducerat schema. Sommarkort för 1450kr gäller från 10/6 -18/8.

Mer information finns på hemsidan
www.viyoga.se
Instagram & FB: Iyengar Yoga Södermalm

Yoga i sommar, 2019

Sörby - Halland

Yogaretreat med Leela G. Hansen på Sörby retreatcenter i Halland 22 - 25 augusti

En långhelg med mycket yoga i rogivande och vacker natur. Du kommer göra en djupdykning i Iyengar yogans goda effekter på kropp och själ. Mellan yogapassen finns möjlighet till promenader i det vackra landskapet, att njuta av ditt eget sällskap eller vara i härlig gemenskap med de andra yogadeltagarna.

Yogan äger rum i ett stort runt rum med glasad vägg mot den prunkande trädgården. Maten är vegetarisk, för största delen närodlat från ekologiska producenter och med inslag av rawfood. För femte året i rad håller Leela denna uppskattade kursen på Sörby retreatcenter.

Pris: yoga (11 pass): 2.400 kr
Kost och logi med del i dubbelrum (lakan och handduk ingår): 2.500 kr
Totalt 4.900 kr

Västerås & Skinnskatteberg

12-16 juni: Ge dig själv tid att utvecklas genom Iyengar yoga!

Workshop med Mikael Bede, Skinnskatteberg

Pris: 650 kr/dag

20 juni-25 juli, sommar-dropp-in till specialpris, med Mikael och Isabelle Bede, Västerås

Pris: 100 kr/pass

24-25 augusti, workshop med Mikael Bede, Skinnskatteberg

För tionde året i rad återkommer Mikael omtyckta augustiworkshop. Du får en chans att komma igång med yogan igen efter sommaren.

Pris: 650 kr/dag

Kontakt: Mikael Bede 0706-19 78 60
www.iyoga.se



Yoga från topp till tå i Västerås med omnejd...



Yogarommet, Bergen