



Iyengar Yogaskolor

Logotypen är Iyengar yogans igenkänningsmärke för certifierade lärare.

Hitta en Iyengar yogaskola nära dig:

Båstad	Båstads Yogaskola	www.bastadsyogaskola.se
Fagersta	Mikael Bede	www.iyengaryoga.info
Floda	Yoganavet	www.yoganavet.se
Falun	Yoga i Falun	www.yogaifalun.se
Göteborg	Ganesha Iyengar Yoga Studio	www.ganeshayoga.se
	Göteborgs Iyengar yogaskola	www.yogaskola.com
	Göteborgs Yoga centrum AB	www.yogacentrum.com
	Yoga Nu Gbg	www.yogagoteborg.se
	Yoga Nära	www.yoganara.se
	Yoga 24	www.yoga24.se
Hörnefors	Yogaskolan i Hörnefors	www.yoga-hornefors.se
Kungsbacka	Yoga med Anna	www.yogamedanna.se
Köping	Mikael Bede	www.iyengaryoga.info
Lerum	Yoganavet	www.yoganavet.se
Luleå	Ullrika Mörtberg	mortbergulrika@hotmail.com
Marks	Nytta med nöje	www.nyttamednoje.se
Mölnå	Yoga Nära	www.yoganara.se
Obbola	Iyengar Yogastudio	www.iyengaryogastudio.se
Piteå	Iyengar Yogaskolan	www.iyengaryoga.se
	Yoga med Ylva	ylvanyberg@hotmail.se
Skinnskatteberg	Isabelle Andersson Bede	www.iyengaryoga.info
Stockholm	Vasastans Iyengar Yoga	www.viyoga.se
Västerås	Mikael Bede	www.iyengaryoga.info
Umeå	Iyengar Yogastudio	www.iyengaryogastudio.se
	Prana friskvård	www.pranافرiskvard.se
	Yoga i Umeå	www.yogaiumea.se
Ulricehamn	Iyengar Yoga med Jana	www.iyengar-yoga.se
Åsa	Yoga Med Anna	www.yogamedanna.se
Öckerö	Yoga 24	www.yoga24.se
	Göteborgs Iyengar yogaskola	www.yogaskola.com
Örebro	Mikael Bede	www.iyengaryoga.infor
Östersund	Yogashala i Östersund	www.yoga-shala.se

Det öppnas kontinuerligt nya Iyengar yogaskolor i Sverige.

På Iyengar Yogaföreningens hemsida www.iyfse.se hittar du aktuell information.

2011 november

Iyengar Yoga



Här kan du läsa mer om Iyengar yoga, hitta en Iyengar yogaskola nära dig och få information om workshops och annat som är på gång.

På vår hemsidan finns även information om Iyengar yogaläroterutbildningar och certifiering.

Vad är Iyengar Yoga?

Yogaformen har fått sitt namn efter BKS Iyengar, en av världens främsta yogamästare. Den har sin grund i Patanjalis Yoga Sutras.

BKS Iyengar menar att i praktiken av asana finns alla delar av yogan med. För att nå vårt inre måste vi börja utifrån och arbeta oss inåt, gå från det stora till det subtila. För att kunna stilla medvetandet måste vi först stilla kroppen. Därför läggs mycket fokus på att utföra yogaställningarna på ett anatomiskt och fysiologiskt hälsosamt sätt.

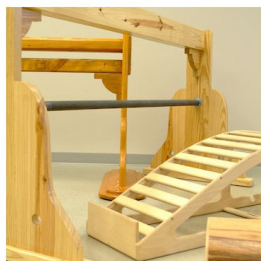


BKS Iyengar

BKS Iyengar var först med att systematiskt använda olika hjälpmedel, till exempel klossar, stolar, bälten och rep. Tack vare hjälpmedlen kan även personer med fysiska begränsningar utföra yogaställningarna på bästa sätt. Hjälpmedlen gör det också möjligt att stanna längre i positionerna, vilket ger uthållighet och ökar koncentrationsförmågan.

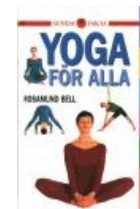
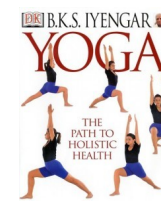
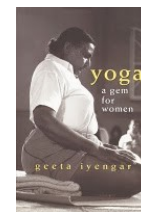
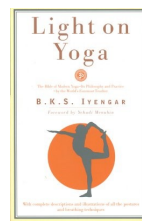
Iyengar Yoga kännetecknas av att stor vikt ligger på hur asanas utförs. Läraren ger noggranna instruktioner för hur alla delar av kroppen ska placeras i de olika övningarna. BKS Iyengar menar att det är i koncentrationen som meditationen så småningom infinner sig. "*Meditation in action*" kallar han detta.

Iyengar Yogalärare har goda kunskaper i anatomi och fysiologi, och har tränats i att se behoven och förutsättningarna hos varje elev. Under en lektion hjälper läraren eleverna att hitta sitt sätt att utföra övningarna, så att alla kan dra fördelar av yogans hälsoeffekter.



www.iyfse.se

Boktips



Det finns många böcker skrivna om Iyengar Yoga. Den mest kända boken är B. K.S Iyengars bok "Light on Yoga" som av många kallas för Yogabibeln. Fler boktips finns på: www.iyfse.se

Läroarutbildning

I Sverige kan man utbilda sig till Iyengar Yogalärare i Göteborg och i Stockholm. Utbildningen sträcker sig över två år och består av minst 180 timmars studier. Utbildningen innehåller egen yogapraktik, undervisningsmetodik, filosofi samt anatomi och fysiologistudier. Mer information finns på www.iyfse.se

Workshops

Workshops med internationella Iyengar Yogalärare arrangeras regelbundet i Sverige. Dessa workshops arrangeras både av IYFSE-föreningen och av enskilda Iyengar Yogaskolor runt om i Sverige. På föreningens hemsida finns ett kalendarium med aktuella workshops och andra intressanta aktiviteter.

Iyengar Yogaföreningen i Sverige

IYFSE:s mål är framför allt att sprida B.K.S. Iyengars undervisningsmetod i Sverige. Men också att upprätthålla en god standard på Iyengar yoga-undervisningen och att skapa goda kontakter mellan Iyengar yogautövare i Sverige och andra delar av världen.

På vår hemsida kan du läsa mer om Iyengar yoga, hitta en lärare nära dig och få information om workshops och annat som är på gång. På hemsidan finns även information om läroarutbildningar och certifiering. Du får förstås också gärna bli medlem, om du inte redan är det.

IYFSE är en ideell, religiöst och politiskt obunden förening som är öppen för alla. Välkommen!

www.iyfse.se