

Ordföranden har ordet,

Så har ännu ett nytt verksamhetsår börjat. Årsmötet i mars och helgkursen med Pixie Lillas i Piteå var föredömligt och mycket väl organiserat och vi blev alla mycket inspirerade till att fortsätta jobba med våra höftkamar.

Jag tackar er medlemmar för förtroendet att få sitta kvar som ordförande ett år till i Iyengar yogaföreningen i Sverige. Ett år som, till stor del, kommer att fokuseras på att utveckla samarbetet med våra Iyengar yoga-kollegor i Norge. Eftersom ingen lärare i Norge innehar ett seniorcertifikat och Iyengar yogakollektivet, än så länge, inte är så utbrett i Norge så tillhör de norska medlemmarna den svenska föreningen.

Under årsmötet blev några norska medlemmar invalda i styrelsen och i Utbildnings- och Examenskommittén vilket gör att vi får kortare kommunikationsvägarna. Det känns som en viktig och spännande men också utmanande uppgift. Om du är medlem och bor i Norge och vill engagera dig så ta gärna kontakt med någon i styrelsen, se www.iyfse.se/iyfse/styrelse-1416780.

En annan nyhet som jag även vill uppmärksamma och är glad åt, är att B. K. S. Iyengars barnbarn, Abihjata, födde en dotter i april, och hon har säkerligen haft stor nytta av att ha utövat och anpassat sin yoga allt eftersom hennes graviditet har förlopt. Så känner också jag då jag väntar mitt första barn nu i början av juni. En av anledningarna till att jag har fastnat för Iyengar yoga är att man kan utöva denna finurliga metodik i olika skeden av livet.

Så praktisera din yoga klokt där just du befinner dig i livet och njut av sommaren som är i antågande.

/Namaste Fredrika

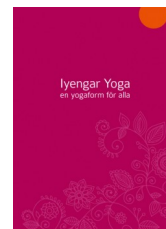


Vice ordförande tar över
I samband med Fredrika Sjögreens graviditet och föräldraledighet kommer föreningens vice ordförande Karin Halberg-Lange att ersätta Fredrika en tid framöver. Vid brådskande ärenden är det därför bättre att kontakta Karin direkt på:
karin@halberg-lange.se

YogaGames 24-26 maj på Svenska mässan i Göteborg
Iyengar Yogaföreningen kommer även i år att delta med en monter på YogaGames för att sprida information om Iyengar yoga-metoden. Glenn Ceresoli är inbjuden av YogaGames och kommer att undervisa Iyengar Yoga på tre lektioner under helgen. Mer information finns på www.yogagames.se

Är du intresserad av att hjälpa till i montern under helgen, skicka e-post till: info@yogamedanna.se

Beställ broschyrer till din skola
Behöver du fler informations-broschyrer om Iyengar yoga till din skola? Vi skickar broschyrer kostnadsfritt till dig. Lämna din beställning till:
erik.a.berglund@telia.com



Kommande workshops och event

Internationella seniora lärare som kommer till Sverige och Norge för att hålla workshops under 2013-2014 samt andra inplanerade event:

Göteborg	YogaGames	24-26/5 2013
Göteborg	Bobby Clennell	24-26/5 2013
Umeå	Ali Dashti	28-30/6 2013
Hönö	Margeret Austin	16-19/7 2013
Göteborg	Julie Gudmestad	6-8/9 2013
Stavanger	Monica Haar	27-29/9 2013
Piteå	Agnes Mineur Hillen	18-20/10 2013
Göteborg	Corine Orton	15-17/11 2013
Göteborg	Jayne Orton	17-19/1 2014
Stockholm	Årsmöte	7/3 2014
Stockholm	James Murphy	7-9/3 2014
Bergen	Monica Haar	25-27/10 2014

Skriv själv en artikel till nyhetsbrevet
Har du läst en intressant artikel, varit på retreat eller haft en yoga-upplevelse i Sverige eller någon annanstans, låt andra medlemmar få veta mer om det. Välkommen med ditt material! Kontakta erik.a.berglund@telia.com

Iyengar
Yogaföreningen SVERIGE

5-2-India, vår första Puneresas

Här kommer ett litet urklipp ur vår resedagbok för vår första Puneresas i februari 2013. Vi fem som reste var Andra Olow, Åsa Gudmundsson, Karin Halberg-Lange, Maggi Olsson och Christina Hagner.

Äntligen framme

Flygresan mellan Istanbul och Mumbai blev mycket händelserik. När alla var utfodrade och somnat in hörde vi en karl som högljutt tröttnat på ett ledset barn. Han började gapa över att han inte kunde sova på grund av det skrikande barnet, varvid HAN väckte alla andra som lyckats somna in.

Efter ytterligare någon timma fick en passagerare problem. Syrgas togs dit och många förflyttade sig till händelsens centrum för se vad som hänt (och planet höll nästan på att kantra). För att syrgaspersonen inte skulle få all uppmärksamhet valde en dam i närheten att svimma och alla flyttade sig dit för att se vad som hände där. När lugnet var återställt och alla börjat slumra in i hopp om att få en liten sovstund, började, som gräde på moset, en karl att snarka i full storm, med fladdrande läppar. Så det blev ingen sömn den natten.

Vi anlände till Mumbai klockan fem på morgonen, lokal tid, och när vi lyckats passera alla kontroller och identifierat alla våra väskor skulle vi bara hitta vår taxi. Och herre Gud, när vi kom ut från själva ankomstbyggnaden, var det som i en rodeo. Vi stod i centrum innanför staketet och alla chaufförer stod på andra sidan om staketet, med lappar där det stod konstiga namn.

Det fanns en organisatör och med hans hjälp, och Kikis pigga ögon, hittade vi till slut vår chaffis. Han fick i sin tur hjälp av tre glada indier, som givetvis lurade oss på massor med rupies, att packa tre väskor på bilens tak. Resten knödde vi bokstavligen in i kupén. Det var smäckfullt både på taket och inne i bilen. Sedan iväg till Pune.

Hela vägen ut ur Mumbai kantades av kåkstäder och av folk överallt. Fyra timmar senare var vi framme i Pune. Det tog sedan ett tag innan vi fått klart med vårt boende, vilka som skulle bo var och så, men allt löste sig väldigt bra.

Första lektionen

På eftermiddagen hade vi Pranayama med Geeta. Innan hon kom in i salen organiserades det så att alla deltagare skulle få plats. Det var väldigt mycket folk och väldigt trångt. Man pusslade och flyttade på alla,



jag menar då alla redskap som stod längs fönstren, för att vi alla skulle få plats. Här talar vi inte om mattor intill varandra, utan luft emellan, utan vi talar om mattor som går omlott från alla håll och kanter. Hade man tur, fick kroppen just plats på den mattyta som syntes.

Alla rookies (vi som aldrig varit där tidigare) blev anvisade platserna till vänster, och det blev rörigt ett tag innan vi riktigt förstod vad de ville åstadkomma. De som redan fått en plats ville givetvis inte flytta på sig men det var ju inte vi som bestämde så alla fick snällt flytta på sig. Det var väldigt bra platser en del fick lämna och det var inte riktigt lika bra platser de fick istället.

Filtarna tog slut och de som hade tagit två filter fick snällt lämna inifrån sig den ena. Vi svenskar gör ju som vi blir tillsagda, men det var inte bara svenskar där och de andra hade ju sina sätt att hålla sina revir. Till slut var organiserandet klart och klassen kunde börja. Först kom Geetaji in och satte sig på podiet för att börja klassen.

Det var som att leva i en längtan, eftersom vi alla hade längtat och sett fram emot detta. Det kändes väldigt bra men det var samtidigt svårt att förstå allting eftersom engelskan de talade hade starka influenser av indiskt uttal. Men det var bara att göra sitt bästa. Nöjda och glada gick vi hem. Vi hade en hel månad kvar.

**Det var som att
leva i en längtan,
eftersom vi alla
hade längtat och
sett fram emot
detta.**

Lektion med Abhiata och Guruji

Så var det första klassen med Abhiata (även kallad för Abhy) och Guruji. Abhy är Gurujis barnbarn och han lär upp henne enligt traditionen som innebär att han tyst säger till henne vad hon skall instruera och



hon rapar han tyst efter högt till oss alla. Hon är arvtagare till institutet och det är tänkt att hon ska ta över när hon är upplärd. Abhy är otroligt vacker och var otroligt gravid just nu.

Klassen började med sedvanlig organisation av var någonstans de nyanlända och de som tränat sedan förra månaden skall stå. Både människor och redskap flyttades. Vi nya hamnade mitt framför Abhy, Guruji och det supporterande teamet. Vi började i Tadasana och sedan bar det av till Trikonasana. Då hettade det till eftersom alla inte gjorde som de blev tillsagda.

"Do you think it concerns somebody else. YOU are somebody else"

"Do you think it concerns somebody else. YOU are somebody else". En annan vanlig fråga som ställdes i tid och otid var: "Who is your teacher?" Detta är helt annorlunda än den svenska pedagogiken. Men, som de sa, vi kommer till dem och då får vi vara ödmjuka inför deras kultur och kunskap. Det intressanta är den kunskap som de delar med sig av. Det är fantastiskt hur man kan få hjärnan att bli ett med kroppen om man kan följa instruktionerna. Man utmanas verkligen på alla plan och det gäller verkligen att inte tänka utan att med öppet sinne - go with the flow. Vi är ju i Indien....

Vi gjorde ståpositioner och jobbade otroligt mycket med benen. De pratar om organs of action - musklerna, och organs of perception - huden, sinnena. Vi skulle känna hudens olika riktningar i positionerna. Vi gjorde huvudstående och axelstående och sedan var klassen slut. Vi var alldeles darriga i kroppen. Det var en jobbig och utmanade klass men samtidigt mycket lärorik.

Rapport från en auto-rickshaw

Trafiken är, inte oväntat, väldigt tät och hektisk. Ett mycket vanligt inslag är auto-rickshaws, små taxibilar

med mopedmotor och plats för tre vuxna i baksätet, eller många barn, när den används för skolskjuts. Bilarna är små och otroligt smidiga att köra mitt i röran. Hittills har vi inte sett någon allvarigare olycka (peppar, peppar....), den enda olycka vi sett är en ko som, stående mitt i gatan, blev påkörd av en moped - lycklig utgång - kossan gick iväg. Åsa råkade fånga det på bild. Vi tror att de delvis har egna trafikregler, för tidigt en söndagsmorgon körde en förare mot körriktning på en trefilig huvudled, för att ta en genväg, och vi skrattade litet - men när samma sak hände i rusningstid var det inte lika roligt....ser du "körriktningsvisaren"?

Söndagarna: Frukost vid poolen

Söndagarna brukade börja med att vi fick titta på barnklassen. Första gången kom vi cirka fem minuter innan de skulle börja och det var inte många elever där. Men som på given signal, någon minut över åtta var lokalen full med barn och ungdomar. De gjorde invokation tillsammans och delades sedan upp i grupper om yngre barn, som fick gå en trappa upp, och äldre barn/ungdomar som fick stanna kvar. Eleverna fick slita hårt med att hoppa in och ur olika ställningar och det gällde att vara snabb. Det var flera lärare och väldigt många assistenter som såg till att de inte gjorde fel. Men det handlade om formen på positionerna, inte detaljer som vi vuxna får till oss.

Efter det tog vi en kokosnöt och drack och sedan en rickshaw till Hotell Marriott för frukost, sol och bad för att vila upp oss efter en tuff vecka. Poolområdet var invaderat av Iyengar Yogis från västerlandet och här lärde vi känna många trevliga människor.

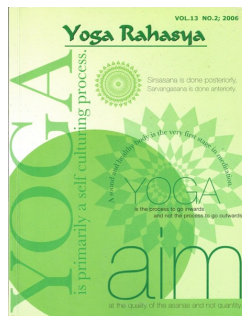
Sista veckan

Sista veckan var det Pranayama (andning) varje dag och det var verkligen otroligt bra. Hur ska man förklara detta; en av klasserna med Prashant under den sista veckan skulle vi andas normalt och sedan försöka andas så smalt som möjligt utan att använda musklerna. Vi andades i olika områden, bäckenområdet, i huvudet och längs ryggraden. Vi skulle observera vad som händer med kroppen, sinnet och andningen när man andas i olika regioner och det var väldigt intressant. Testa själva så får ni känna efter vad som händer!

Som en liten summering vill jag säga att Bobby Cennells Pune Guide var väldigt bra och mycket användbar. Vi kunde gå i "upptrampade stigar", slippa leta efter restauranger och shopping. Allt som är bra att veta finns i den. Att träffa så många Iyengar yoga-utövare på olika nivåer och från många olika länder var fantastiskt. Vi skickar ett stort TACK till Guruji och familjen Iyengar som så generöst delade med sig av sina kunskaper och sitt hem.
/Kiki Hagner

Prenumerera på Yoga Rahasya

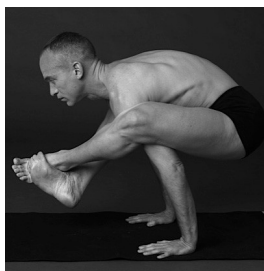
Yoga Rahasya är en tidskrift som kommer ut fyra gånger om året. Den omfattar mellan 60 och 70 sidor och ges ut av Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) i Pune och Light on Yoga Research Trust (LOYRT) i Mumbai.



Målet med tidningen är att sprida BKS Iyengar's undervisning. Tidskriften innehåller material av Guruji, Geeta och Prashant Iyengar och handlar om filosofi, psykologi, vetenskap och konsten att leva och yoga. Studenter medverkar i tidningen och delar med sig av erfarenheter från yogapraktik och hur man behandlar kroniska besvär med yoga. IYFSE erbjuder sina medlemmar en helårsprenumeration på Yoga Rahasya för € 20. Skicka namn och fullständig adress till kiki.hagner@hornefors.net så kommer meddelande om när det är dags att betala in avgiften.

Årsmöte 2014 och workshop med James Murphy

Nästa årsmöte kommer att hållas i Stockholm lördagen den 8 mars 2014. James Murphy från New York i USA kommer samtidigt att hålla en workshop 7-9 mars. Han var tidigare professionell dansare och började med Iyengar Yoga under Mary Dunns och Kevin Gardiners ledning och har gjort ett dussintal resor till Indien för att studera hos familjen Iyengar. Han är certifierad av B.K.S. Iyengar och driver nu, som Senior II lärare, Iyengar Yoga Institute of New York där han driver många olika klasser, bl. a. en för personer med HIV/AIDS.



Han driver också institutets Teacher Training Program och är känd för att genom "rhythm and sequencing...creates an experience of integration in his classes that is both challenging and sensitive to the subtler aspect of the practice". Han är genuint intresserad av människor och kulturer världen över och har undervisat i yoga i avlägsna länder som Kambodja, Bali och Turkiet. Han är varmt välkommen till Sverige. Boka upp dessa dagar i din almanacka. Mer information om James Murphy på www.iyengarnewyork.org

Introductory Examen i Stockholm

20-21 april 2013 hölls en Introductory nivå 1 examen på Vi-Yoga i Stockholm. Ett stort grattis till dem som klarade sin examen:

Lise-Lotte Svenkerud	Jacob Lidström	Elina Wisung
Märta Dittmer	Marielle Marklund	Zarina Osmonalieva
Svetlana Lundqvist	Linda Fidler	Anna Galafrés
Magdalena Maresca	Susanna Svärth Elofsson	

Moderator var Pascal Poell från Holland och inbjudna examinаторer var Leela Grethe Hansen, från Sverige, och Jette Berring och Lone

Kristensen från Danmark. Ett varmt tack till alla som hjälpte till, provelever, värdinnor, tidtagare och många fler som gjorde exa-

Introductory nivå

2 examen oktober 2013

Helgen 12-13 oktober 2013 hålls en Introductory nivå 2 examen i Göteborg. Sista anmälningsdatum för att delta var den 15 maj.

Introductory nivå

2 examen april 2014

Nästa Introductory nivå 2 examen kommer att hållas i Stockholm i april 2014. Anmälningsblankett kommer att publiceras på www.iyfse.se under oktober månad 2013

Intresseanmälan till Junior

1 & 2 Examen hösten 2014

Under hösten 2014 planerar U&E kommittén att anordna en examen för Junior 1 & 2. Vi vill veta på ett ungefär hur många som är intresserad av att ta den examen så att vi kan ordna ett lämpligt arrangemang. Om du funderar på att delta hör av dig med anmälan till leela@yogacentrum.com.

Tvåårig Fördjupningskurs/ lärarutbildning i Stockholm

Vasastans Iyengar Yoga kommer att starta upp en tvåårig fördjupningskurs i Iyengar Yoga ledd av Ingrid Engström, certifierad Junior Intermediate III Iyengar Yoga-lärare. Kursen är uppdelad på två år med start i januari 2014.

Läs mer på : www.viyoga.se

Iyengar
Yogaföreningen SVENSK