

Ordföranden har ordet

November, en månad då jag önskar att jag kunde gå i ide och helst sitta framför brasan med en bra bok och en kopp choklad i handen. Istället är det ofta då som det är mest att göra på jobbet, i skolan och i föreningslivet och det kan vara särskilt svårt att få tid till att praktisera yoga på mattan i lugn och ro. Det är alltför lätt att prioritera bort den stunden.

För mig, som just nu är mitt inne i en köksrenovering, är det extra svårt när mina yogabolster och klossar och min bänk står i ett hörn, belamrat med IKEA-lådor. Det är då man får ta vara på de små stunder man har, stå där man är och göra det bästa av det. Gomukhasana framför datorn på kontoret, Viparita Dandasana på kontorsstolen och Ardha Viparita Karani på kontorgolvet. Man hinner i alla fall med några asanas på lunchen och kollegerna har börjat vänja sig vid att hitta mig i diverse, som de tycker, konstiga positioner. Tack, gode Guru, för alla återhämtande positioner också, det är som att bli pånyttfödd av några sådana.

Varför inte införliva yogan ännu mer i arbetet? I veckan anordnade mitt fack en annorlunda afterwork där jag höll i en yogaklass och en kollega samtidigt höll en klass i mindfulness. Efteråt fick vi lyssna till ett föredrag om, och även smaka på, Raw food, med inspiration från USA. En mycket uppskattad kombination. När vårvintern kommer, ska jag krypa fram ur mitt ide, lämna min chokladkopp, och se fram emot att få träffa många av er medlemmar på årsmöteshelgen i Piteå där Pixie Lillas håller i workshopen. Namaste Fredrika



Årsmöteshelg och workshop med Pixie Lillas i Piteå 15-17 mars 2013.



Årsmöteskommittén håller just nu på att finputs de sista detaljerna inför årsmötet i Piteå. Vi är laddade för en fullspäckad helg med yoga, årsmötesförhandlingar och trevligt umgänge.

Pixie Lillas som är en av Australiens bästa och mest erfarna Iyengar yogalärare kommer att undervisa asanas fredag kväll, lördag och söndag. På söndag morgon blir det även ett pass med Pranayama. Vi har ordnat med gemensam lunch och middag på lördag så att vi även hinner med att umgås mellan yogapassen.

I mitten av november kommer inbjudan att skickas ut till alla medlemmar och informationen kommer även att publiceras på www.iyfse.se. Välkomna till Piteå!

Introductory Examen i Göteborg
Under helgen den 20-21 oktober 2012 hölls en Introductory nivå 1 Examen på Göteborgs Yoga-centrum.

Ett stort grattis till alla kandidater som klarade sin examen: Agnieszka Behray, Leif Engström, Maria Strömberg, Sara Karlsson, Cecilia Alm, Siri Kememeny, Jorid Overdahl, Reidun Jakobsen, och Anita Johansson.

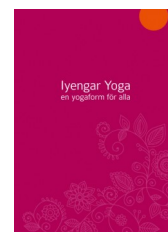
Inbjudna examinatore var Mette Orum Danmark, Joe Burn Skottland och Dawn Hodgins UK.

Monica Haar var moderator och Ingrid Engström var med som examinerator under upplärning.

Vi vill framföra ett varmt tack till alla som hjälpt till och gjort examen möjlig. Provelever, värdinnor, tidtagare och många fler. Utan er hjälp hade det inte blivit någon examen!

Medlemsförslag till årsmötet
Som medlem har du möjlighet att påverka arbetet i föreningen. Om du har medlemsförslag och eller stadgeförslag ska de vara styrelseordförande Fredrika Sjögren tillhanda senast den 16/2 2013, dvs. fyra veckor före årsmötet. Skicka till: fredsjo@green@hotmail.com

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



Iyengar  **Yogaföreningen** SVERIGE

Assessment: Godkänd eller inte godkänd

Alan Brown

Första delen av dennas artikel riktar sig till den tredjedel av alla kandidater på alla nivåer som inte blev godkänd på sin assessment. Kom ihåg! Du är inte ensam.

Jag är ordförande i Examens- och utbildningskommittén i Iyengar yoga-föreningen i Storbritannien (IYA). I vårt arbete ska vi hantera allt som rör utbildning och bedömning av lärare inom Iyengar yoga i landet.

I vårt uppdrag ingår även att utvärdera och uppdatera rutiner och kursplaner för olika nivåer av de bedömningar vi utför genom riktlinjer vi får från Pune. Vi har lagt ner ett omfattande arbete på att hela processen ska bli så rättvis som möjligt och göra att kandidaterna behandlas väl och får en så positiv upplevelse som möjligt av sin assessment.

Vid examen för Intro 1 och 2 är det tre assessorer och en moderator närvarande. Varje assessor betygsätter kandidaten individuellt utan att diskutera med de övriga assessorerna varefter betygen registreras av moderatoren. Assessorerna ska ha god kunskap om de allmänna kraven vilket gör att betygen ofta överensstämmer dem emellan. I sällsynta fall går åsikterna isär och moderatoren får då leda en diskussion som hjälper assessorerna fram till ett enigt beslut. En liknande process sker när kandidatens betyg ligger på gränsen och ett beslut måste tas om han eller hon ska godkännas eller underkännas.

Vid intermediate och högre nivåer sker samma sak men då med två assessorer och en moderator. Assessorerna är bara människor och kan vid sällsynta tillfällen begå misstag. Men alla bedömare hos IYA är mycket erfarna Iyengar yogalärare som alla blivit bedömda minst fem gånger och förstår vad det innebär att granskas. Min erfarenhet är att de vill kandidaterna väl, sympatiserar med dem och inte underkänner utan anledning. Varje år har några kandidater svårt att acceptera att de underkänns och överklagar.



Trots att vi försöker säkerställa ett säkert och rättvist system kan det ske misstag och överklaganden kan godtas om vi upptäcker att felaktigheter i processen har gjort att kandidaten inte behandlats på ett sätt den har rätt att förvänta sig. Överklagandeprocessen har utformats så att det i sådana fall ska finnas möjlighet till upprättelse. Vi godkänner dock inte överklaganden enbart för att en kandidat är missnöjd med resultatet.

Det är viktigt att alla kandidater är medvetna om detta annars kan det leda till att systemet inte respekteras och så småningom faller isär. Av denna anledning står det klart och tydligt på ansökningshandlingarna för en examen att kandidaten fogar sig efter assessorernas beslut. Godkända kandidater känner sig stolta och glada med sitt certifikat och ifrågasätter aldrig bedömarens goda omdömen medan icke godkända kandidater ibland klagar bittert över ett orättvist resultat. Skulle de ha känt stolthet över sin bedrift om de godkänkts? Om så vore fallet skulle de då av samma skäl känna ödmjukhet inför ett underkännande.

Det är självklart och förståeligt att människor känner sig upprörda när de inte lyckas i assessment. Det är en erfarenhet många av oss har och som vi kan känna sympati med. Besvikelsen, de sårade känslorna och förnedringen, misstron och indignationen över att andra kunde klara sig när man själv misslyckades, känslan av förbittring och orättvisa.

Jag säger "vi" eftersom jag upplevt allt detta och vet hur svårt det är att acceptera ett misslyckande och förstå skälen till detta. Men numera har jag insett att den assessment som jag inte blev godkänd på är den som jag lärt mig mest av.

Som lärarutbildare mötte jag en elev som för tredje gången genomgått första nivåns bedömning och äntligen lyckats. Han hade genomgått alla former av besvikelse och flera gånger ifrågasatt om det var värt att fortsätta, men fortsatte nu glatt med nivå två oavsett hur lång tid det skulle ta.

Han insåg nu att han inte har något att förlora eftersom han kunde se sin egen vinning i all den extra utbildning till lärare han fått. Även om han själv ännu inte får lära ut får han ändå stora fördelar av yogan i sig. Det kan vara svårt att se det så pragmatiskt när man lagt ner mycket tid och pengar på träning och låtit allt hopp och all förväntan under lång tid riktas mot att klara assessment. Men det är en bra attityd som är fullständigt i linje med yogans filosofi; att lära oss att arbeta flitigt utan att vara beroende av resultatet.

I den andra delen av min artikel vill jag tala om de kandidater som lyckats och nu siktar på att bedömas på högre nivå. Vi är utomordentligt lyckligt lottade som har ett system med åtta nivåer som baseras på ett genialt program med stegvis ökad svårighet. Kursplanen för de första två nivåerna i den inledande utbildningen ger oss en grundläggande plattform för asanas i alla olika kategorier och ger oss med kunskaper att undervisa på en grundläggande nivå med säkerhet och kompetens. De följande tre nivåerna av intermediate junior och tre intermediate senior-nivåer förser oss med ett verktyg för fortsatt lärande där vi kan fördjupa vår kunskap ännu mer och berika vår förmåga att lära ut med djup och mognad.

Minimikravet för att få gå vidare till intermediate junior nivån är att ha haft ett Intro nivå 2-certifikat i arton månader. En lärare måste alltså vänta närmare två år innan han eller hon kan delta på en assessment för nästa nivå, vilket är intermediate junior nivå 1. När läraren når tredje nivån av intermediate junior kräver systemet ytterligare arton månader innan resan mot intermediate seniornivå kan påbörjas. Kandidaten ska då också ha besökt Ramamani Iyengar Memorial Institute i Indien minst en gång. Upplägget av våra bedömningar gör att det blir ett glapp på minst tjugo månader mellan tredje Intermediate juniornivån och första seniornivån.

Enligt BKS Iyengar är dessa minimiperioder mellan dessa assessment endast för dem med exceptionell talang; för de flesta av oss kommer det att ta längre tid att uppnå nödvändig vighet, styrka och intelligens i våra kroppar för att vara redo att gå vidare till nästa nivå. Förmåga att lära ut är också en aspekt som vi måste ta hänsyn till. Assessment i varje nivå gäller inte enbart hur ett en allt svårare asanas utförs, utan också hur mognad i förmåga att lära ut har utvecklats.

Tyvärr finns det ofta en tendens hos kandidaterna att försöka rusa genom nivåerna utan att till fullo göra en egen utvärdering av arbetet i en förgående nivå. Kandidaten riskerar då att misslyckas i assessment eller, ännu värre, skada sig själv, vilket är alltför vanligt hos dem som tävlar mot klockan för att arbeta med positioner som deras kroppar inte ännu är redo för. Assessment förknippas av många med status och på grund av personliga ambitioner eller genom uppmuntran av sina lärare känner sig många pressade att anmäla sig till assessment utan att vara ordentligt förberedda.

Det är en svår gräns att dra och jag vill inte att det jag säger ska uppfattas som att jag försöker övertala någon att inte gå vidare till olika assessment. Men jag känner samtidigt att det är viktigt att inte ha för bråttom in i dem. Jag vet, av egen erfarenhet, hur

Så låt oss inte glömma att om man blir godkänd eller inte så är assessment till för yogan och inte tvärtom.

lång tid det tar att ta till sig varje nivå och att man, när man väl gjort det, måste låta de nya kunskaperna införlivas i ens egen regelbundna rutin och i de dagliga lektioner man ger under en längre tid för att därmed uppnå den mognad som enbart erfarenhet ger. Det är

som i körkortsutbildning, uppkörningen är bara en början till att köra på riktigt.

Min enkla ståndpunkt är: Det är synd att kasta bort en fantastisk möjlighet till lärande genom att ta genvägar till slutmålet, eller ännu värre, pressa våra kroppar för hårt och orsaka skador som kanske förflyttar oss flera år bakåt i vår egen utveckling.

Efter 22 år av undervisning har jag nu ett senior 2-certifikat och har under några år nu strävat mot en senior tre. Den nivån innehåller några mycket svåra asanas och jag är fortfarande långt ifrån att klara vissa av dem. Men jag njuter till fullo av utmaningen och den gradvisa förbättring som leder fram till det slutliga målet. Jag hoppas nå fram under nästa år men det sa jag även förra året, så vi får se. Hur som helst finns det fortfarande mycket från de föregående nivåerna som jag arbetar med att förbättra. Och för att vara helt uppriktig så bemästrar jag ännu inte ens alla positioner på grundnivån!

Så låt oss inte glömma att om man blir godkänd eller inte så är assessment till för yogan och inte tvärtom.

Översättare: Mattias Olofsson

Sommaryoga på Hönö

Ankie Eliason

Det var med glädje jag mottog inbjudan till Iyengar sommaryoga på Hönö i Göteborgs norra skärgård en varm vecka i juli i år eftersom jag hade en fantastisk vecka på Grötö, sommaren 2011.



Ann-Kristin Nilsson, på Yoga24, hade återigen bjudit in Helen Graham för en stimulerande och utvecklande vecka på våra egna villkor. Helen är en underbar person och som pedagog och yogalärare finner hon alltid ett sätt för varje deltagare att hitta sin utvecklingspotential. Vi var flera i gruppen som pga. skada eller sjukdom inte kunde utföra alla asanas enligt grundkonceptet men Helen fann ändå alltid något sätt att utveckla övningen. Själv fick jag flera aha-upplevelser "Så här kan man ju göra" för att uppnå den eftersträvade ställningen.

Gruppen på Hönö var en härlig blandning med nästan nybörjare och yogalärare under vidareutbildning och alla kunde delta på sin egen nivå. De flesta kom från göteborgsområdet men det fanns även långväga deltagare som passade på att bo i och njuta av skärgården med dess sommarutbud. Och att göra en kvällsutflykt till Göteborg hann vi också med.

Varje dag startade mjukt med avslappning/stretch. Efter förmiddagens övningar satt vi i allmänhet på altanen, småpratade och intog medhavd lunch. När vi var tillbaka på våra mattor var vi lagom uppmjukade för att kunna ge oss i kast med större utmaningar. Helens instruktion på mjuk skotska och hennes bestämda stöd gav mig kraft att göra det lilla extra för att komma vidare. Min kropp har sällan känts så mjuk och medgörlig som under dessa eftermiddagar.

Efter tvåtimmarspasset på eftermiddagen kändes det ofta som "Va, ska vi redan sluta". Tänk att tiden kan gå så fort! Och alltför snart var även veckan slut. För mig var det mycket som nu kom på plats i sitt sammanhang. Hemläxan för mig var att skynda långsamt, att låta det ta sin tid vilket kan vara svårt för en "bråttom-människa"! Att få möjlighet att ägna hela dagar till yoga på hemmaplan är toppen och att gå en flerdagarskurs är mycket utvecklande.

Helen Graham kommer dess värre att sluta med resande undervisning av det här slaget, men Ann-Kristin har lovat att ha ett par ess i rockärmen inför nästa sommar.

Alltså stort tack till Helen, för guidningen genom asanas och pranayamas. och till Ann-Kristin som ner lägger tid och möda på att göra veckan så bra som möjligt för alla deltagare och även tack till Hönö Hotell som lagade underbara vegetariska middagar!

Medlems- och serviceavgift

Vid årsmötet i mars beslutades att perioden för medlemsavgiften och avgiften för servicemärke (Certification Mark CM) förändras från och med 2013.

Avgifterna ska nu betalas per kalenderår vilket innebär att betalning för nästa period ska ske senast i slutet av januari 2013.

Vi kommer även att pröva en ny rutin att skicka ut en faktura via e-post för de certifierade lärarna som förutom medlemsavgiften även ska betala in sin avgift för servicemärke.

Fakturan kan användas som underlag i bokföringen och det innebär att vi inte behöver skicka ut kvitton för detta.

Om du är certifierad lärare och redan nu veta att du under kommande år inte ska undervisa och därför inte kommer att betala för servicemärket meddela snarast det till yogamedlem@iyfse.se så skickar vi inte faktura för detta till dig.

Kommande workshops

Glenn Cerasoli 7-9/12, Göteborg
Jayne Orton 25-27/1, Göteborg
Monica Haar 20-22/4, Göteborg
Monica Haar 27-29/9, Stavanger

Tipsa oss

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

Förtroendeuppdrag

Valberedningen, som består av Frida Sandström och Sofia Bergström, har börjat sitt arbete inför nästa årsmöte.

Om du är intresserad av att bidra till föreningen genom att inneha en post i styrelsen eller i någon av kommittéerna är du välkommen att höra av dig.

Namaste! Frida och Sofia