Ordförande har ordet

Vips, så var det höst igen med regn och rusk och då fanns det tid att utöva yoga både på längden och på bredden. Antingen hemma eller på workshops, både mentalt och fysiskt. Medan regnet öste ner och vinden ven så andades jag, in och ut, lugnt och stadigt i Virabhadrasana II och kände mig stark och stabil. Ja, det var i alla fall drömscenariot. Men istället letade jag babyprylar på blocket, läste om hur man ullkurar, och tog hand om dottern Hildi förstås.

Jag hade ju hört att man inte får så mycket gjort när man får barn men kunde inte för mitt liv inse hur mycket tid jag skulle komma att lägga på henne när hon är vaken och DESSUTOM när hon sover - för när hon sover fokuserar jag på att otåligt undra: När ska hon vakna?

Patanjali skrev: ”Yoga chitta vrtti nirodah” som kan översättas med "Yoga stillar tankens ständiga växlingar". Han skrev också om många motstånd mot att komma till skott och faktiskt göra yoga även om man vet att det leder till något bra. Jag märker att risken att bli avbruten i min praktik, av exempelvis lilltösen som vaknar och vill amma/kissa/upptäcka världen etc. och därmed tvinga mig till tankeväxling är ett av mina motstånd.

Nu borde jag kunna vara medvetet närvarande och ta en minut i taget och vara tacksam för varje asana jag hinner göra. Alí Dashti brukar säga: ”It is just to do!” och ”Just do your practise and all will come!” och jag är helt säker på att jag skulle bli mer fokuserad och effektiv, få mindre ont i rygg, axlar, nacke och handleder om jag ställde mig på mattan en liten stund varje dag.

Att skylla på tösen gick kanske de första två-tre månaderna men inte nu längre för nu kan hon utöva sin egen yoga i babygymet eller sitta i bärsjalen på min mage och då blir det också en extra träning för mig. Ibland blir jag stressad över att jag inte får så mycket yoga gjort och en släng av dåligt samvete letar sig in i sinnet men då tänker jag att det är så här under en del perioder i livet. Ibland är helt enkelt andra saker viktigare. Så stanna upp och fundera. Vilka växlingar i sinnet stör dig just nu i denna period? Har du kraft att gå emot dem eller låter du dem ta över? /Namaste Fredrika



2013 års styrelse

I höstas träffades styrelsen i Stockholm för styrelsearbete och yogaträning. Med på bild är: Helena Jönsson ledamot, Karin Halberg-Lange v. ordf. Fredrika Sjögreens dotter Hildi, Martin Aga Schiolborg (Norge) supplent. Karin Schelén kassör, Ylva Nyberg ledamot, Åsa Gudmundsson ledamot och Christina Hagner sekreterare. Fotograf var vår ordförande Fredrika Sjögreen

Årsmöteshelg i Stockholm 7-9 mars



Vi vill påminna dig om att anmäla dig till årsmötet som hålls i helgen 7-9 mars på Maria-skolan, Södermalm i Stockholm.

Inbjuden lärare till årsmötet är seniorlärare James Murphy som undervisar på Iyengar Yoga Institutet i New York.

För den som är intresserad finns det många inspirerade filmklipp på internet där James gästar Martha Steward Show, *www.marthastewart.com/990966/iyengar-yoga-troop-performs#1002405*

Anmälan till årsmötetshelgen görs till *yogamedlem@iyfse.se* (Karin Schelén). Underlätta gärna årsmöteskommitténs arbete genom att, i anmälan ange om du vill boka middag och delta i workshopen och/eller årsmötet.

När vi fått din anmälan får du en bekräftelse och uppgifter om betalning. Anmälningsavgiften betalas senast den 7 februari och slutbetalningen senast den 28 februari.

Inbjudan har skickats ut till alla medlemmar i början av december men på *www.iyfse.se* finns samma information att skriva ut med tider, vägbeskrivning, förslag på boende mm.

Om du har frågor om årsmötet kontakta årsmöteskommittén:
info@viyoga.se
Karin 0708-18 15 03,
Maddalena 0733-72 55 51,
Linda 0709-61 61 23,
Lysa 0736-76 8243

Iyengar Yogaföreningen Sverige

Styrelsen informerar:

Marknadsföring av Iyengaryogametoden

I styrelsen diskuterar vi hur vi ska sprida B. K. S. Iyengars metod på ett bra sätt i Sverige. Om vi ska annonsera i tidningar, på internet, via Facebook, Google, affischera, dela ut flygblad etc.

Mycket känns kommersialiserat och ytligt på något sätt då det är svårt att sätta ord på hur det är att utöva yoga. Allra bäst blir det nog med mun-mot-mun-metoden, att du och alla medlemmar ute på skolorna berättar på jobbet, i skolan och för släktingar och vänner hur ni upplever praktiken.

Hur tycker du att vi som förening bör sprida information om Iyengar Yoga på ett praktiskt och kostnadseffektivt sätt? Ta en paus, tänk efter, vad får just du ut av att utöva Iyengaryoga? Maila gärna till styrelsen om vad din praktik innebär för dig.

Delta på mässor

Styrelsen vill även utvärdera IYFSE´s deltagande på Yogagames och andra mässor. Skriv gärna till styrelsen om din erfarenhet av mässor och hur dina elever har fått information om din skola. Vilka och hur många mässor ska föreningen delta på per år? Om det finns intresse hos er medlemmar att föreningen ska delta på någon speciell mässa som arrangeras ute i landet, kontakta styrelsen med kostnadsförslag. Skicka dina tankar till: fredsjogreen@hotmail.com /Fredrika

U&E-Kommittén informerar

Planerade examensdagar 2014

Utbildningskommittén är i full gång med att planera för de examinationer som ska genomföras 2014. Redan tidigare är en Introductory nivå 2 examen planerad att hållas i Stockholm 12-13 april och den är fullbokad.

I november planeras för två examinationer, den första i Göteborg 1-2/11 för Junior Intermediate nivå 1 och 2 och den andra i Umeå 15-16/11 för Junior Intermediate nivå 1. Mer information samt anmälningsblanketter kommer inom kort på hemsidan.

Att tänka på inför din examen

U&E-Kommittén vill informera alla som planerar att ta en examen i Sverige eller i utlandet att läsa på hemsidan om vilka regler som gäller för examen. Så snart datum är bestämt för kommande examenstillfällen publiceras informationen på hemsidan *www.iyfse.se/examen*

Hämtning av certifikat från Pune

Tänker du åka till Iyengaryogainstitutet i Pune, kan du gärna meddela Fredrika när du ska åka. Med ditt samtycke, publicerar vi ditt namn i nyhetsbrevet och på hemsidan för att nyexaminerade lärare ska kunna ta kontakt med dig och samordna hämtningen av certifikat.

Leela, som åker till Pune i februari, har lovat att hämta ut certifikaten, så kontakta henne om du vill köpa ett certifikat från Indien: l*eela@yogacentrum.com*

Valberedningen informerar

Inom kort påbörjar valberedningen sitt arbete med att ta fram förslag på ledamöter till styrelsen och de olika kommittéerna. Fundera på vilka frågor som du är intresserad av och som du har möjlighet att hjälpa föreningen med.

Har du tips på personer som du tycker är lämpliga för ett visst uppdrag så får du gärna kontakta valberedningen som består av Ylva Nyberg, Piteå och Ulrika Falk Mörtberg, Luleå. *ylvanyberg@hotmail.se* och *mortbergulrika@hotmail.com*

Medlemsansvarig informerar

När du byter e-postadress, adress eller telefonnummer, kom ihåg att informera medlemsansvarig Karin Schelén *yogamedlem@iyfse.se* om det så att vi alltid har rätta uppgifterna i vårt medlemsregister och på vår hemsida.

Kommande event

14-15 februari, Workshop med Kirsten och Richard Ward, Umeå
7-9 mars Årsmöteshelg med James Murphy, Stockholm
4-6 april Coaching Intro 2 med Monica Haar, Stockholm
12-13 April Assessment Junior Introductory nivå 2 Stockholm
17-18 april Junior Intermediate träning Monica Haar, Stockholm
9-11 maj Workshop med Ali Dashti, Piteå
19-20 april Workshop med Monica Haar, Göteborg
2-4 maj Workshop med Monica Haar, Bergen
23-25/5 Workshop Garth McLean, Göteborg
12-13 september Workshop med Jayne Orton, Göteborg
1-2 november Assessment för Junior Intermediate 1 och 2 i Göteborg
15-16 november Assessment för Junior Intermediate 1 i Umeå

Iyengar Yogaföreningen Sverige

Konvent i Polen med Abhijat Sridhar 13-14 maj 2014



Den Polska Iyengar Yogaföreningen (PSJI) informerar om att de har bjudit in Abhijat Sridhar till det Polska konventet i Warsawa 13-14 maj.

Det här är andra gången som det arrangeras ett Iyengar Yogakonvent i Polen. Det första konventet ägde rum 2003 och då var Geetaji Iyengar inbjuden.

Abhijat, som är seniorlärare, är utbildad på Ramamani Iyengar Yoga Memorial Institute (RIMYI) i Pune (India). Hon började praktisera yoga vid 16 års ålder under ledning av sin morfar Yogacharya BKS Iyengar, moster - Geetaji Iyengar och morbror - Prashantji Iyengar.

Abhijat har deltagit och assisterat Geetaji Iyengar på internationella konvent i England, Australien, Tyskland och i USA och har även rest med Guruji till Ryssland och Kina. Abhijat har själv blivit inbjuden och undervisat på konvent och workshops i Frankrike, Indonesien, Spanien, Belgien och Philipinerna.

För att vara med på konventet ska du ha utövat Iyengar yoga i minst två år. För dig som är intresserad finns mer information på: www.psji.pl

Grattis alla nya certifierade lärare!

Den 12–13 oktober arrangerades en examen för de kandidater som skulle göra sitt slutliga prov för att bli certifierade Iyengar Yogalärare. Examen skedde på Göteborgs Yogacentrum. Kandidaterna kom både från Norge och från Sverige. En panel bestående av tre examinatorer och en moderator fanns på plats för att bedöma kandidaternas prestationer i både praktik och undervisning.

Examinatorer var Joe Burn från Skottland, Pascal Poell från Holland och Tove Lind från Danmark. Moderator var Monica Haar från Sverige och Nya Zeeland. Medverkade gjorde även Ingrid Engström som Assessor in Training. Följande kandidater klarade sina prov och är nu internationellt godkända Iyengar Yogalärare: Sara Karlsson och Maria Strömberg från Sverige och Lise-Lotte Svenkerud från Norge. Grattis till er alla!

Många händer, kloka huvuden, provelever, utropare, tidtagare och annat behövs för att en examen ska kunna bli av. Vi vill passa på att överlämna ett stort TACK till alla som har jobbat framför och bakom kulisserna, så att vi har kunnat hålla examen i Göteborg

Har du några IYFSE t-shirts?

I höstas skickade kassören ut ett e-brev till skolor som har sålt t-shirts från tidigare årsmöte.

Om du har pengar att redovisa och osålda tröjor ber vi dig att redovisa det till kassör Karin Schelén, *yogamedlem@iyfse.se*.

Nya lärarutbildningar

I höstas startades en ny Iyengar yogalärarutbildning på Oslo Iyengar Yogasenter som drivs av Janna Brattli. Ansvarig lärare är Leela G Hansen. *www.osloiyengaryoga.no*

I januari 2014 startar en Iyengar yogalärarutbildning på Vasastans Iyengar yogaskola som drivs av Karin Halberg-Lange. Ansvarig lärare är Ingrid Engström. *www.viyoga.se*

Ny Yogaskola i Stockholm

Sedan några år tillbaka driver Karin Halberg-Lange Vasastans Iyengar Yoga i Stockholm.

I början av januari öppnar Karin ytterligare en filial på söder i Stockholm, på Dr Abelins gata, som ligger mellan Mariatorget och Zinkensdamms tunnelbana.

Mer information finns på *www.viyoga.se*. Vi önskar Karin lycka till med sina två skolor.

Iyengar Yogaföreningen Sverige