

Ordföranden har ordet

Jag vill börja med att tacka så mycket för förtroendet för ordförandeskapet. Hittills har det varit roligt och lärorikt! Jag tillhör den skara som vill få in mer yoga i mitt liv, att gå med i styrelsen är ett sätt. Jobbet har hittills gett mig mersmak, och det ger mig också insyn i föreningen.

Ett annat sätt har varit att införliva en del yoga i mitt arbete som fysioterapeut på en intensivvårdsavdelning. Jag har lagt märke till att mantrå "släpp käkarna, dra axlarna bakåt och neråt och förläng ryggen" passar både patienterna som har varit sövda en längre tid och ska upp och sitta för första gången och för personalen men då i utbildningssyfte. För tillfället deltar jag nämligen i ett projekt där vi ska utbilda alla i ergonomi. Fundera gärna på om du kan använda dig av dina yogakunskaper på din arbetsplats om du inte redan gör det!

Som trebarnsmamma är min vardag intensiv och jag skulle, med tanke på livspusslet, vilja citera Guruji från kartongen till ett pussel som min syster, Fredrika, har köpt i Pune:

"The task of solving a puzzle appears to be complicated in the beginning. Its successful resolution contributes to the process of understanding. Yoga is "to unite." We as students should learn to put together various facets of our being. It will enable us to perceive totality in its full grandeur. The concept of yoga and puzzle thus go hand in hand."

BKS Iyengars bortgång den 20 augusti har påverkat oss alla, i större eller mindre omfattning. I Norden visar vi vår vördnad och tacksamhet för allt som BKS har gett oss genom en donation till hans fond, Bellur Trust. Vi har också skickat ett vykort med en kondoleans.

Med hopp om en fin höst med spännande utmaningar och minnesvärda möten till er alla!

Namaste Lina Sjögren Edstam



Årsmöteshelg i Göteborg 20-22 feb 2015

Årsmöteskommittén är i nu full gång med att planera inför årsmöteshelgen i Göteborg. Flygbiljetterna för Christian Pisano och June Whittaker är bokade och hålltiderna för helgen är satta. Det återstår dock lite arbete innan inbjudan är klar att skickas ut till alla medlemmarna. Men redan nu vill vi ge lite förhandsinformation för er planering.

Fredag:

18:00 - 20:00 Workshop

Lördag:

10:00 - 13:00 Workshop

13:00 - 16:00 Årsmöte

16:00 - 18:00 Workshop

19:00 Gemensam middag

Söndag:

10:00 - 13:00 Workshop

Lärare:

Christian Pisano och June Whittaker från Italien.

Lokal:

Kristinedals Träningscenter
Byfogdegatan 4, Göteborg.

Anmälan: Vi återkommer om hur anmälan till workshopen och årsmötet kommer att ske.

Frågor: Om du har frågor angående årsmötet kontakta Göteborgs yogacentrum: yogacentrum@yogacentrum.com

Yogaterapiutbildning i Köpenhamn

Under många år reste Iyengaryogalärare Stephanie Quirk världen runt och undervisade sin mycket populära yogaterapiutbildning. Från april 2012 till september 2014 var det Skandinavien's tur då hon, i samarbete med Claus Bendson Wittig och Jette Berring på Iyengar Yoga Center, höll den treåriga terapiutbildningen i centrala Köpenhamn.

Samtidigt med kursen i Köpenhamn hade Stephanie parallella kurser i Holland, England, Italien samt på tre orter i Australien, Melbourne, Sidney och Canberra.

Till utbildningen i Danmark har deltagare kommit från hela Europa. Svenska deltagare var: Kristina Berglund, Leela G Hansen, Mikael Bede, Isabelle Andersson Bede, Sofie Bergström, Åsa Gudmundsson, Nina Sjödin, Åsa Gustafson, och Ulla Bergström:

Iyengar
Yogaföreningen SVERIGE



Styrelsen informerar

Styrelsen har haft tre möten efter årsmötet i mars, två via Skype och ett fysiskt möte i Stockholm i augusti.

De främsta punkterna vi har jobbat vidare med, och som den avgående styrelsen överlämnade, är arbetet med hemsidan, samarbetet med Norge, nätplattformen Google Drive och arbetet med frågan om ett fördjupningsår.

Hemsidan, www.iyfse.se, är numera väl inarbetad med mycket information, nyheter och kontaktuppgifter till alla i styrelsen och till andra nyckelpersoner. Besök gärna sidan! En nyhet är att alla certifierade lärare nu kan lägga upp information och inbjudan till heldagsworkshops. Se separat artikel sidan 4

Samarbetet med Norge fortsätter. Ordförande Lina har träffat Janna Brattli, lärare på Oslo Iyengaryoga Senter, under ett besök i Oslo i september. Det är nu klart att Siri Kemény kommer att ansvara för att översätta texterna på hemsidan till norska.

Google Drive är en nätplattform där lägger vi upp protokoll och andra viktiga dokument för föreningen. Nyligen har varje kommitté fått sin mapp på Google Drive så att arbetena kan samlas centralt. Vi ser det som ett kvalitets- och säkerhetsarbete som underlättar för oss och framtida styrelser.

Det har rått en viss förvirring och osäkerhet gällande det så kallade förberedande året som vissa lärare erbjudits inför Introductory utbildningen. Den förra styrelsen beslutade att byta namn till fördjupning, då det inte finns någon garanti för att man får plats på eller är redo för Introductory examen. Vi har utsett en arbetsgrupp som kommer att lägga in en motion till årsmötet om detta.

Vi vill även passa på att göra reklam för tidskriften Yoga Rahasya som man kan prenumerera på genom föreningen. Om du är intresserad kontakta kiki.hagner@hornefors.net.

Utbildnings- och examenskommittén informerar

På årsmötet i Stockholm i mars bestämde vi att U&E-kommittén kan utökas. Dels hade kommittén en önskan om att nyare Iyengaryogalärare skulle sättas in i arbetet, dels ville vi ha representanter från Norge, eftersom Norge och Sverige tillsammans är en förening.

Vi är nu åtta medlemmar i kommittén och arbetet rullar på. Det kan bli en viss språkförbistring så ibland pratar vi engelska och protokollen från mötena skrivs numera på engelska. Normalt håller vi mötena på Skype, men i maj hade vi ett första möte där alla medlemmar i kommittén kunde mötas "in real life". Sex av kommitténs medlemmar träffades i Göteborg till ett långt möte.

Ett av kommitténs ständigt pågående arbeten är att utveckla väl fungerande rutiner för föreningen när det gäller examinationer. U&E-kommittén är i full gång med att planera för Intermediate Junior 1 examinationen som kommer att genomföras 8 och 9 november 2015 i Göteborg.

Eftersom Introductory 1 examen har försvunnit enligt Gurujis anvisningar, blir det framöver enbart en officiell examen på yogalärarytbildningarna till introduktionscertifikatet. Kommittén kommer under senhösten med datum för nästa examen. Samtidigt avvaktar kommittén besked från RIMYI i Pune om vilka av alla asanas som ingår på introduktionsnivå och som det skall examineras i.

Mer information och anmälningsblanketter kommer att läggas ut på hemsidan när det är klart. Om du har frågor angående examen kan du kontakta U&E-kommitténs ordförande, Leela G Hansen, leela@yogacentrum.com.

U&E-kommittén vill påminna alla som planerar att ta en examen att läsa på hemsidan om vilka regler som gäller. Så snart datum är bestämt för kommande examenstillfällen kommer det att finnas information på hemsidan www.iyfse.se/examen

Iyengaryoga i Blacons 2014

Efter att ha tränat Iyengar yoga ett tag fick jag höra talas om intensivträning i Frankrike, dit mina Iyengar yogalärare brukar åka, och min nyfikenhet väcktes. Jag sökte vecka 1 och 2 och fick plats. Vilken lycka!

Efter flyg till Paris och därefter tåg anlande jag till Mirabele-et-Blacons och blev uppslukad av vackra omgivningarna. Det ligger väldigt vackert, omgivet av berg, solros- och lavendelfält.



Jag valde att bo på ett hotell som ser ut som ett cha-teau, med lite slottskänsla, och fick plats i ett sjuvådersrum. Stort rum med dusch och toalett. Fungerade jättebra, bodde med trevliga kvinnor hela tiden.

Som förberedelse hade jag varit noga med min egen träning innan jag åkte så att kroppen skulle vara hyfsat förberedd - trodde jag! Att gå från 2-3 timmar träning till 8-9 per dag är stor skillnad. Men oj, vad jag trivdes. Alla dessa människor som brinner för yoga, från olika nationaliteter, olika åldrar, olika kroppar och massor av träning - underbart.

Träningen började klockan sju med Faeq Biria. Otroligt många positioner hann vi gå igenom under hans pass. Ett väldigt bra sätt att starta dagen. Det var första gången jag tränade för Faeq som jag upplevde som väldigt mjuk och fin med oändligt tålamod. Efter honom var det paus i ca 45 min. Om vi ville kunde vi före pranayama öva på invokationerna som inleder varje dag. Pranayama höll Corinne Biria som jag uppskattade mycket, men det är svårt och kräver nog mycket övning. Efter pranayama var det äntligen dags för dagens första mål. Men jag var sällan hungrig, man är så upptagen av träningen. Fantastisk fin vegetarisk mat serverades med mycket grönsaker och frukt. Nästa pass började 16.30 så det fanns tid för vila och det är klokt att göra det för att ge kroppen förutsättningar att orka.

Det passet höll Corinne också i. Jag hade tidigare deltagit i en workshop med henne så jag var lite förberedd. Hon är glasklar och tuff! En underbar personlighet som gnistrar av styrka och glädje.

**Att gå från
2-3 timmar
träning till 8-9
per dag är stor
skillnad.
Men oj, vad
jag trivdes!**

Härligt jobbigt pass, med mycket information för att kunna göra positionerna korrekt. Så mycket fina små detaljer vi har att jobba med. Väldigt lärorikt, både att få se när hon visar på någon elev och när man själv blir korrigerad. Hoppas att min kropp kommer ihåg allt den har fått lära sig!

Sista passet varade från 19.30 till 20.00 och därefter kvällsmat som var lika fin som lunchen. Även efterrätt serverades varje dag i de mest underbara former. Men det krävs energi, för vi jobbar hårt.

Det händer väldigt mycket på dessa veckor, vi är länge i positionerna, upprepar dem, lägger fokus på olika delar i kroppen. Tänkvärt inför sin egen träning.

För min egen del så var varje dag olika de andra för hur kroppen tog till sig träningen och all informationen. På torsdagen den första veckan var jag rejält trött och tyckte att jag inte gjorde mitt bästa. Men det finns en lärdom i det också. Nästa dag var helt annorlunda med nyhittad energi.

Lördag och söndag var det bara pass på morgonen och det underliga var att jag då blev smått rastlös - det fattades ju ett pass! Som tur var vädret fint så det kunde bli lite sol och bad. Söndagens pass höll en av lärarna från Paris, som också var väldigt bra.

Veckorna tog slut allt för fort och sista dagen ville jag inte lämna Blacons. Det här var en fantastisk upplevelse och jag är glad och tacksam att jag fick chansen.
/Kristina (Kicki) Sandberg

**Det här var
en fantastisk
upplevelse och
jag är glad och
tacksam att jag
fick chansen**

Annonsera workshops på föreningens hemsida

Du som är certifierad Iyengaryogalärare och medlem i IYFSE kan från och med i höst publicera workshops som du arrangerar eller själv leder. För att publicera en workshop ska det vara minst en heldagskurs (minimum fyra timmar) och med en certifierad Iyengar yogalärare. Information om hur man registrerar en workshop finns på www.iyfse.se

Valberedningen informerar

Valberedningen börjar snart sitt arbete inför årsmötet 2015. Det hålls i Göteborg den 21 februari 2015. Valberedningen ska ta reda på vilka som vill sitta kvar i styrelse och kommittéer och vid behov ta fram nya namn. På hemsidan finns information om våra olika kommittéer och vad föreningen har för uppdrag. Är du intresserad av att engagera sig i Iyengar Yogaföreningen, kontakta Fredrika eller Ingrid: fredsjoegreen@hotmail.com, yoganugbg@gmail.com.

Medlemsansvarig informerar

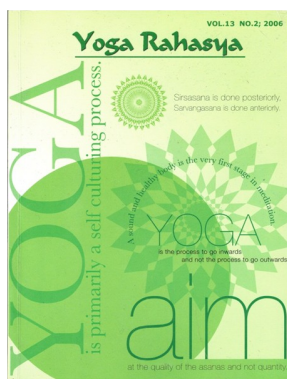
När du byter adress eller telefonnummer bör du komma ihåg att informera vår medlemsansvariga Ulrika Falk Mörtberg yogamedlem@iyfse.se så att vi alltid har korrekta uppgifter i vårt medlemsregister och på vår hemsida.

Prenumerera på Yoga Rahasya

Yoga Rahasya är en tidsskrift som kommer ut fyra gånger om året. Den omfattar ca 60 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 Gururji, Geeta och Prashant Iyengar och handlar om filosofi, psykologi, vetenskap och konsten att leva och yoga. IYFSE erbjuder sina medlemmar en helårsprenumeration på Yoga Rahasya för € 20.

Skicka namn och adress till kiki.hagner@hornefors.net så kommer meddelande om när det är dags att betala in avgiften.

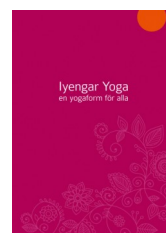


Hälsomässa i Piteå

Den 10-12 oktober 2014 kommer IYFSE att vara representerat på hälsomässan "Nolia Helhet" på Pite havsbad. Mer information om vårt deltagande på mässan kommer i nästa nyhetsbrev. Läs mer om mässan på www.nolia.se/helhet.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

Nästa Examen

Helgen 8-9 november 2015 genomförs en Intermediate Junior 1 examinationen i Göteborg.

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