

Ordföranden har ordet

Vintern har vänt, dagarna är en aning längre än i december och hoppet tänds att ljuset och värmen skall komma åter även detta år! Hoppas ni alla har haft återhämtande helger!

Jag fick förmånen att delta i Geetajis workshop i Pune i början av december. Det var en otrolig resa på många olika plan och jag vill delge er en tanke som Abhajita, Gurujis barnbarn, delade med sig av under en eftermiddagssession.



Hennes föredrag den dagen hette, "How you attend to a Iyengar class" och hon liknade det vid en resa man gör.

1. Först kommer idén, man planerar och söker information.
2. Andra steget blir att köpa biljetter och packa.
3. Tredje steget är överenskommelsen, kontraktet mellan dig och resans mål, i vårt fall, yogan.

Och väl där, under klassen, är det av högsta vikt att vi praktiserar med full uppmärksamhet och känslighet. Även om vi varit i Tadasana 100 gånger, är just den här gången unik och därför behöver den vårt fulla fokus och vår närvaro. Bara då kan vi utvecklas och yogans alla åtta steg samtidigt vara närvarande i oss, på mattan.

En annan fantastisk insikt jag fick i Pune var att yogan verkligen förenar - på riktigt! Vi representerade 57 olika länder, nästan lika många språk, och vi stod där unisont i alla asanas och pranayamas i ett mäktigt samförstånd för att inte tala om ljudet när 1200 personer säger tre "Ohm" samtidigt...sådant förenar.

Hoppas vi ses på årsmötet i Göteborg!
Namaste Lina Sjögren Edstam

Välkommen till Årsmöteshelgen i Göteborg

Håll dig uppdaterad om vad som gäller inför årsmöteshelgen genom att besöka vår hemsida www.iyfse.se. Därifrån kan du även skriva ut årsmöteshandlingarna.

Om du inte har möjlighet att själv delta på årsmötet men vill nyttja din rösträtt kan du skriva ut en fullmakt från hemsidan och skicka den till någon i styrelsen som du vet ska delta på årsmötet

Årsmötesmiddagen

Den gemensamma middagen på årsmötet kommer att intas på den vegetariska Indiska restaurangen Thali. Vi kommer att serveras restaurangens paradrätt Thali som består av fyra olika grytor som serveras med ris, chutney och tillbehör.

Restaurangen är belägen på Värmlandsgatan 18B och vår middag är bokad till kl. 19,00

Yogagames

Under 2015 kommer föreningen att delta på YogaGames i både Stockholm och Göteborg. Kontaktperson för Stockholm är Karin Halberg Lange (sameo5@yahoo.com) och för Göteborg är det Merja Mankila, (merja.mankila@gmail.com)

Skriv själv en artikel till nyhetsbrevet

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

Svensk/Norska gruppen i Pune



Det var totalt 11 personer från Norge och Sverige som deltog på Geetajis workshop i Pune,

Övre raden från vänster:
Ulla Sandström, Lotta Magnusson, Cecilia Alm Massaro, Monica Haar, Siri Kémeny, Lars Palmén

Nedre raden från vänster:
Cecilia Danskog, Linda Fidler, Lina S. Edstam, Bodil Mauritzen, Sara Abouzari

Reseskildringar från Geetajis Yoganusasanam Dec 2014

Yoganusasanam Pune december 2014

Det var roligt att se så många Iyengaryogautövare på en gång. 1200 människor i en badmintonhall kunde ha blivit rörigt och det kändes först litet trångt att konventet flyttades en mil ut från stan vilket inte var meningen från början. Men allt var mycket väl organiserat med stora bildskärmar och ett system där vi delades in i mindre grupper som flyttade runt i salen dag för dag.

Varje grupp hade också lärare som korrigerade oss. Vi fasade för den dag vår grupp skulle hamna rätt framför Geeta och kanske bli lockade upp på scenen men när vi väl stod där så hade hon inte den sortens undervisning vid det tillfället.

Vi fick registrera oss på Iyengaryoga-institutet inne i stan och det var intressant att se hur det såg ut där. Jag hade fått det beskrivet tidigare och jag tyckte att jag kände igen mig. Vi skrev in oss och hämtade ut vår kasse med props och i en stol på gården satt Geeta i en lila sari och smälgo.

Konventet började med att Geeta höll ett tal från sin tronliknande stol och berättade om planerna på ett konvent med anledning av hennes 70-årsdag. BKS hade varit med och ville att det skulle genomföras även om hans hälsa blev sämre. Han hade tänkt sig att sitta med på scenen och kanske säga något ibland men så blev det alltså inte.

/Ulla Sandström



Full av tacksamhet att jag fick vara där

Det blir rungande applåder varje morgon när Geetaji kommer in i salen där vi alla står. Applåder som byts mot en omedelbar tystnad av vördnad när hon, uppe på scenen, tänder ett ljus till minne och av respekt för Patanjali, Krischnamashar, hennes far och mor.

En förmiddag gör vi många bakåtböjningar och för första gången protesterar inte min ländrygg utan njuter lika mycket som jag. Hon kan det där med förberedelser, Geetaji.

30 grader och sol, tårna spretar i flipfloppen och jag har en ljuvlig känsla av att just nu inte vilja vara någon annanstans än precis här i en skranglig rickshaw, på väg till shoppinggatan Laksmi Road för att handla saris och tåringar.

Dagen, då vår färg, grå, hamnar mitt framför scenen önskar en del av mig att hon plockar upp mig, för att det kommer bli mitt livs läxa, medan en annan del av mig helst inte vill synas alls, då väljer hon att inte sluta med Pranayaman. Så där sitter vi i Svastikasana, benen håller på att sprängas och hon öser filosofi över oss och får oss att känna våra lungor som aldrig förr.

1200 deltagare, alla så närvarande på sina mattor. Långa rader av färgglada blöjbyxor och avslappnade käkar. Detaljer om hur huden under fotsulorna ska dras varvas med ännu mera filosofi.

Den tionde dagen känns det som om mitt huvud inte kan ta in mera. Fullt. Allt Geetaji säger blir som flyktiga fjärilar som jag försöker fånga men misslyckas för att mitt huvud är fullt. Fullt av tacksamhet för att jag får vara här, i Pune, med familjen Iyengar.

/Lina Sjögren Edstam



1200 deltagare från 57 länder

I grunden hadde jeg ingen forventninger til hvordan Geetajis kurs (Convention) skulle være. De siste ukene før arrangementet, var det heftig aktivitet på nettet. Arrangørene i Pune la fortløpende ut informasjon om hvordan forberedelsene utviklet seg, sammen med en masse praktisk informasjon. Deltakerne stilte alle mulige underlige spørsmål - og fikk svar! Arrangørene hadde gjort en fantastisk jobb. Det gikk nesten knirkefritt, med 1200 deltakere fra 57 land! Bare litt tull med lunsjen første dagen, og en liten toalettkulturkollisjon: Bruk av papir, versus vann. Men det løste seg og, alle deltakere var tålmodige og velvillig innstilt.

Det var selvsagt en opplevelse å bli undervist av Geetaji. Jeg er takknemlig for å ha opplevd henne live. Utrolig lærerikt, men like fullt vanskelig å sette ord på hva det er som gjør det spesielt. Selvsagt hennes umåtelige erfaring, dedikasjon og tydelighet i formidlingen. Ved å snakke med andre deltakere, slo det meg at vi alle opplever det forskjellig, ut fra den ballasten vi har med oss, yogamessig, og personlig. Jeg er sikker på at om jeg hadde vært der for fem år siden, ville min opplevelse og læring vært en annen enn i dag. For meg var oppholdet med Geeta i Pune en tydelig bekræftelse på at yoga er en livslang reise. Den tar aldri slutt, og jeg lar meg stadig forundre og avtvinges respekt for yogaens dype visdom som berører oss uavhengig av hvor vi er i livet, og uansett om vi er oppmerksomme på det eller ikke."

/Siri Kémenty

Fantastiske Pune - mennesker, trafikk, stor stad, hundar, lukter og fattige mennesker - vilken opplevelse att få vara där

Det var som två resor i en. Att komma till detta land, Indien, för första gången är en upplevelse i sig och att få medverka på yoga-konventet, Yoganusanam, en jättestor upplevelse, imponerande, lärarrik och fantastisk.. Att se och träffa alla dessa människor, olika nationaliteter, att få uppleva Geetas undervisning, så skarp, så intelligent och med så mycket kunnande. Att få uppleva allt detta är en stor, unik upplevelse som jag är oändligt tacksam över. Att medverka på detta yoga-konvent var en resa för sig.

Mina viktigaste och största ögonblick;

-Att gå in på institutet för första gången.

-Att gå in i yogasalen på andra våningen och se det i verkligheten kändes stort!

-Att se Geeta Iyengar och familjen runt henne och få ta del av hennes undervisning.

Fantastiskt att uppleva detta i verkligheten och så lärorikt på flera plan, för min egen yogautövning, och för min lärarutövning.

Jag kommer att åka tillbaka! Ser fram emot det!

/Linda Fidler



Geetaji - en fantastisk lärare

Utforskandet av yoga med Geetaji som lärare var en helt fantastisk tio dagars workshop, för deltagare med allt från tre års erfarenhet av Iyengaryoga till de högst certifierade i världen. Dr Geeta Iyengars expertkunskaper gick inte att ta miste på. De duktiga yogautövarna på scenen och de som fick förmånen att komma upp för att få hjälp gjorde att hon fick oss att inse att yoga är en ständigt pågående finstämd utveckling och balansering från det inre till det yttre.

Det var en meget k nslofylld upplevelse, med sorgen efter Guruji B. K. S. Iyengars bortgang i augusti, som alla 1200 deltagarna kände av, med glädjen i barnen från Bellurs yogaoppvisning i samband med Geetas 70-årsdag och k nslna av samhörighet som spreds långt utanför badmintonstadion i Balewadi Sports Complex i Pune.

Vi var tio deltagare från svenska Iyengaryoga föreningen med två från Norge och Monica Haar från Sverige/Nya Zeeland. Bl. a. lärde vi känna Finlands tre deltagare, flera av Danmarks och ännu fler från platser över hela världen.

Vi utvecklades meget i vår yogaut vning och i förståelsen av kompleksiteten i att utföra asanas och pranayama på ett utvecklande sätt med inlevelse och liv.

Geeta hävdade att ett utforskande av yogaut vningar  r en ständigt pågående process och n r vi själva g r det h lls utvecklingen vid liv.

Utöver Geetas kristallklara undervisning bjöds vi på föreläsningar, dans, film och musik och en presentation med några av de "nyare" Iyengaryoga-medlemsländerna däribland Sverige/Norge. Vi hade även möjlighet att handla yogarelaterade böcker, kläder och utrustning på området och på RIMYI-institutet.

Flera av oss passade på att v rdradsfullt byta några ord med Geeta antingen på institutet eller i samband med sista dagens lunchbuff n som Geeta själv bjöd på.  nskar du att du hade kunnat vara med och vill ta del av yogaundervisningen g r det bra eftersom den finns samlad i en DVD-box som snart borde vara möjligen att beställa från exempelvis www.yogamatters.com.

/Lars Palmén

U&E-Kommittén informerar

Kommittén har haft 12 möten på Skype under 2014. Dessutom hade vi ett möte i Göteborg under en fredag i maj för att ha bättre tid att diskutera olika frågor och gå till botten med dem.

Vad pratar vi om: Att planera examen samt riktlinjer och policyfrågor för vad som skall gälla kring utbildning och examen i IYFSE tar en mycket stor del av tiden i kommittén. Vi saknar tid till att diskutera och fatta beslut om mer långsiktiga och principiella frågor och hur vi kan förenkla och förbättra arbetet i kommittén.

Antal medlemmar i kommittén: Kommittén har åtta medlemmar. Detta bl.a. för att lära upp nyare lyengar yogalärare till att kunna ta över uppgifterna i kommittén. Kommitténs storlek tillsammans med de olika språken gör ibland kommunikationen och besluten extra tidskrävande och besvärliga. Samtidigt anser vi att det är absolut nödvändigt för framtiden att ha nya medlemmar och att ha både Norge och Sverige representerade i U & E kommittén.

Intresserad av att vara med: Du som är intresserad av att jobba i utbildnings- och examenskommittén i framtiden, prata gärna med någon i kommittén. Du kommer att vara med och påverka några av de viktigaste frågor för en (blivande) lyengar yogalärare.

Viktigt från 2014:

Genomförda examinationer:

- Introduktionsnivå 2 examen på VI-yoga i Stockholm april 2014.
- Junior Intermediate 1 examen på Göteborgs Yoga Centrum november 2014.

Under våren kom information från Guruji om att introduktionsexamen 1 skulle tas bort, så enbart en avslutande examen finns på introduktionsnivå. Efter Gurujis bortgång håller Geetaji och Prashantji på att läsa igenom och sammanställa de olika länders yogalärarutbildning och examinationer. Ingrid och Leela har tackat ja till att vara med i den internationella gruppen som har bildats kring detta. De kommer hålla föreningen informerad om vad som händer.

Tills vi får närmare besked från RIMYI i Pune om hur framtidens examinationer skall se ut hålls alla examinationer efter befintliga riktlinjer.

Leela kommer avgå från kommittén från årsmötet februari 2015. Hon har varit aktiv i kommittén sedan IYFSE blev bildad i 2008. Leela ställer sig till förfogande för kommittén för konkreta uppgifter som att vara examinator/moderator, hjälpa till med att anordna examen, vara med i den internationella gruppen för hur lyengar yogaexamen skall se ut i framtiden m.m.

Preliminär är det planerat att avhålla Junior Intermediate 1 & 2 examen samt Introduktionsexamen under januari 2016. Är det aktuellt för dig, så kolla iyfse.se regelbundet för mer information.

Fram till nu har kommittén tagit personlig kontakt med alla tänkbare intresserade kandidater för att ge dem information om examen. **Observera** att framöver kommer denna information enbart att finnas på IYFSE:s hemsida. Det är alltså upp till varje kandidat att själva hålla sig orienterad om när det är examen.

/För U & E kommittén Leela G Hansen

Styrelsen informerar

- Styrelsen, med delvis nya styrelseledamöter, har jobbat på att förtydliga, informera och skapa rutiner för allt som ska göras.
- Föreningen har deltagit i mässor, det är bra ur PR-synpunkt
- Vi ser gärna att alla som yogar på olika orter blir medlemmar för att få information om workshops och tillgång till det nätverk som föreningen utgör. Framförallt uppmuntra våra norska lärare att informera sina elever om föreningen.
- Kassörsuppdraget och medlemsansvaret har lagts på två personer vilket gör att arbetsbelastningen inte blir så stor för var och en.

Under 2014 har styrelsen bestått av : Ordförande Lina Sjögren Edstam , vice ordförande Karin Halberg Lange, sekreterare Christina Hagner, Kassör Barbra Waller, medlemsansvarig Ullrika Falk Mörtberg samt ledamöterna Andrea Olow och Åsa Gudmundsson. Suppleant har varit Martin Åg Schioldberg. Gå gärna in på hemsidan www.iyfse.se och läs årsmöteshandlingarna och annan information

Etikkommittén informerar

Förtydligande om medlemskap

Det går att vara medlem i flera länder samtidigt och det kan vara ett bra sätt att få information om det som händer i andra länders föreningar men Certification Mark (CM) skall bara betalas till föreningen i ett land.

Man behöver inte betala CM i det land som man bor i men det kan vara fördelaktigt då man därigenom får möjlighet att lägga ut viktig information på föreningens hemsida, att man exempelvis är certifierad lärare och har en skola. Nyhetsbrev, rabatt på workshops m.m. är andra fördelar med att betala till föreningen i sitt eget land.

Etikkommittén genom Fredrika

Helhet och Hälsomässan

Helgen 11-12 oktober genomfördes hälsomässan Nolia Helhet på Pite Havsbad. Iyengar Yogaföreningen medverkade med egen monter och vi som deltog var Kristina och Erik Berglund, Ulrika Falk Mörtberg, Marielle Marklund, Ylva Nyberg och Karin Schelén. I vår monter erbjöd vi besökarna ett gratis yogatest med fyra enkla övningar och några tips på vad just den personen behövde tänka på. Ca 50 personer genomförde testet som var mycket populärt. Dessutom lottade vi ut en yogalektion för två personer till tre vinnare varje dag utan motprestation. Båda aktiviteterna gjorde att folk blev nyfikna och vi fick kunde berätta om Iyengar yoga. Kristina Berglund höll även en öppen föreläsning under söndagen.

Erik berättar: - Tävlingen med utlottning var ett bra och enkelt sätt att locka mässbesökare till montern som de annars hade tänkt gå förbi. När de kom in i montern var det enkelt att börja prata med dem. Det enkla testet gjorde att det hela tiden hände någonting i montern så att andra besökare stannade upp för att se vad som hände -nyfikna att själva få göra testet. Det känns som att vi hittade ett koncept som fungerade mycket bra. Vi hade tre personer varje dag som ansvarade för montern och det var fullt tillräckligt. Ofta stod vi två personer i montern och turades om under dagen att få raster, så alla hann gå runt och mingla och gå på föreläsningar. Om man ska använda föreningens mässvägg rekommenderar jag att man har en monter som är minst 2x3 meter.

Ulrika berättar: - Jag kan ibland tycka att det är svårt att sälja in något så stort som yoga men under helgen så mötte jag så många positiva, nyfikna och glada människor, och det är väl det som var hela grejen, att få till ett möte som stannar kvar i besökarnas medvetande en stund. Och att få en person att prova på yoga är ju målet. För vi vet ju hur det är med yogan för de allra flesta, när man väl provat så vill man bara ha mer!

Ylva berättar: - Mässan har gett mig ett bra tillfälle att visa vad Iyengaryoga är och var jag finns. Jättekul och inspirerande att träffa så många som är intresserade och nyfikna på yoga.

Karin berättar: -Det var mycket roligt att få chansen att berätta om vår yoga för så många mässbesökare. Att det dessutom togs emot så väl och väckte sådant intresse gjorde det hela bara mer givande. Ett extra plus för föreningens fina monter.

Kristina berättar: -Det var kul att få hålla en föreläsning om yoga på mässan. Trots att föreläsningen hölls tidigt på söndag förmiddag så lockade den många åhörare. Yoga är ju svårt att förklara med ord, det måste upplevas, så jag lät publiken prova några enkla yogaövningar som de kunde göra stående eller sittande och berättade vad positionerna var bra för och på vilket sätt man enkelt kan göra yoga en del av sin vardag för bättre hälsa och bättre kroppsmedvetenhet.

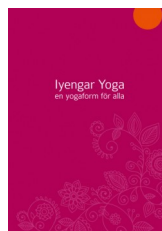


Karin Schelén, Ulrika Falk Mörtberg, Ylva Nyberg och Kristina Berglund. På bilden saknas Marielle Marklund och Erik Berglund

Beställ broschyrer till din skola
Behöver du fler informations-broschyrer om Iyengar yoga till din skola?

Vi har nyligen låtit tryckta upp fler broschyrer och gjort ett nytt insticksblad

Vi skickar broschyrer kostnadsfritt till dig.
Lämna din beställning till:
erik.a.berglund@telia.com



Iyengar  **Yogaföreningen** SVENSK