Ordförande har ordet



Hösten är här och jag hoppas att ni alla hade skön sommar med vila och tid för yogapraktik! Jag vill börja med att tacka alla som är engagerade i kommittéerna och i styrelsen, för arbetet med föreningen. Alla ger av sin fritid och sin kunskap och det är stort. Tack även till er som är medlemmar och som stöttar oss genom ert bidrag, det är mycket värt.

Vi i styrelsen träffades den 5 september i Stockholm och gick bland annat tillbaka till stadgarna för att titta på föreningens syfte och mål. En mening i taget analyserade vi och försökte få en gemensam bild av vad vi är till för och vilka mål föreningen har. Det var väldigt lärorikt och nyttigt. I största allmänhet är det ibland väldigt bra att stanna upp och se vart man är på väg. Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Prathyara, Dharana, Dhyana och Samadhi är den grund varpå IYFSE står, så låt oss fundera över hur vi förhåller oss till dessa grundpelare. Familjen Iyengar har också stannat upp och ska nu i november/december hålla ett möte i Pune med världens alla lärarutbildare för att diskutera hur lärarutbildningarna ska se ut. Vi ser med spänning fram emot eventuella nya riktlinjer. Önskar er alla en fin höst!/
Namaste Lina Sjögreen Edstam

Styrelsen informerar

Vill du använda namnet Iyengar i din yogaskolas namn eller på din hemsida ska du kontakta styrelsen då det kommit nya regler för administrativa frågor som B. K. S. Iyengar tidigare själv handlade. Iyengar-familjen har nu gett mandat åt styrelsen att fatta beslut om dessa frågor.

Det går nu att söka bidrag från föreningen för att delta i yoga och hälsomässor. Har du idéer kan du kontakta styrelsen och lämna kostnadsförslag. Erik Berglund i PR-kommittén kan bidra med broschyrer och det finns också en skärmvägg att låna för den som vill.

Styrelsen arbetar vidare med föreningens mål och visioner med utgångspunkt i stadgarna.

I Google Drive finns nu en aktivitetslista som kan göra det lättare att strukturera arbetet.



Åsa Gudmundsson, Isabelle Bede, Andrea Olow via Skype, Karin Halberg-Lange, Barbra Waller och Lina S. Edstam

Valberedningen
Valberedningen börjar snart sitt arbete inför årsmötet 2016 som hålls den 12 mars i Oslo. Valberedningen vill veta vilka som kan tänka sig att sitta kvar i styrelse och kommittéer och även få fram nya ledamöter. På hemsidan finns information om alla kommittéer och vilket uppdrag föreningen har.

Är Du intresserad av att engagera dig i föreningen, kontakta då gärna Ingrid Engström, (yoganugbg@gmail.com), Susanne Swärd-Elofson, yogasanagoteborg@gmail.com eller Siri Kemeny (Norge) sike@live.no

Pranayama-lektioner med Geetaji 6 –13/12 2015
(Obs! Nytt datum)
Geeta kommer att leda Pranayama-lektioner dagligen kl. 9 – 12 i Balewadi Sports Complex, Pune. Transport till och från RIMYI kan du boka i samband med anmälan och det går också att köpa till lunch. Lektionerna kostar 450 US$.

Vill du även köpa en omgång props blir den totala summan 505 US$.

Det är även möjligt att resa till BKS Iyengars hemby, Bellur, och vara med vid invigningen av den nya yogalokalen den 17-19 december.

Är du intresserad av att delta kan du höra av dig till kiki.hagner@gmail.com

Iyengar Yogaföreningen Sverige

IYFSE med på Yoga Games i Göteborg

Vi var elva stycken i IYFSE´s monter på Yoga Games 24-26 april 2015 och vi berättade om Iyengar Yoga och visade en del lätta positioner för besökarna som också fick prova olika props och kunde se vad man kan göra med t.ex. ett bälte och mycket mer! Hela tiden kom det nya yogaintresserade som vi väckte intresse hos. Och själva fick vi nya upplevelser när vi besökte andra yogaklasser.



Så här berättar några i montern:

Linda Thorsell yogaelev som ser fram emot sin yogalärarutbildningen på Göteborgs Yoga Centrum till hösten:
- YogaGames 2015 går mot sitt slut och jag är trött i kroppen men fylld av energi och nyfikenhet. Jag har sjungit Ganeshas mantra på Katy Appeltons Workshop Ganesha Flow och funderat på vilka vägval jag gör, ibland i en helt annan riktning än jag först hade tänkt mig! På Rusty Wells pass Bhakti Flow Master Class svettades och skrattade jag tillsammans med min mattgranne när Rusty lockade fram lekfullhet och barnslighet i oss!
I montern mötte jag många nyfikna yogisar, sådana som provat Iyengaryoga och andra som var helt nya. Vi visade yogaställningar med klossar, rep och rygg-böj och lockade in många som ville prova på. Tack för en mycket fin helg, hoppas vi ses igen nästa år!

Jenny Atterland
För mig var det första gången och det var verkligen roligt att träffa andra Iyengar yogautövare och få möjlighet att tala om för nyfikna besökare varför vi tränar Iyengar yoga. Extra kul var det när någon besökare vågade prova backbendern och upptäcka hur skönt det var - och låg kvar ett bra tag!

Jag var också på en föreläsning, Make No-sense med Simon Krohn som är en underhållande och även underfundig föreläsare som det verkar vara influerad av Buddhistisk filosofi. Föreläsningen avslutades med en avspänningsövning som var väldigt skön efter en intensiv lördag där vi nog borde haft lite böcker för besökarna att bläddra i t.ex. Light on yoga m.fl.

Maria Tevell
Min första yogamässa, vad roligt det var!
Snabbt fick vi upp montern och hann t.o.m. småprata med andra utställare och titta på deras montrar. Det var också skoj att prata med nyfikna besökare. Bara litet synd att vi inte hade mer "livat" i vår monter som ändå var trevlig. Det var också kul att prova några av passen och upptäcka nya yogaformer, nya instruktörer och förstå hur Iyengaryogan hjälper oss att träna även andra former på ett bättre sätt. Bra jobbat med alla arrangemang! Ser fram emot nästa år!

Vi hoppas att IYFSE också är med på Skandinaviens största yoga event 21-24 april 2016!!!
Merja Mankila

Årsmöte i Oslo 12 mars 2016

I Oslo förbereder vi nu årsmötet och hämtar en del inspiration från Oslos största turistattraktion, Vigelandsparken, där det finns flera yogainspirerade skulpturer . Oslo Iyengaryogasenter är värd för föreningens årsmöte med workshop i Oslo den 11-13 mars 2016.

Vi jobbar hårt med att engagera duktiga yogalärare till workshopen i Oslo. Än så länge är programmet en väl bevarad hemlighet, men vi lovar att så småningom komma med spännande nyheter som gör att du får en fin överraskning att glädja dig litet extra åt när du kommer till Oslo.
Siv Storm Thoresen, Janna Brattli och Marthe Elise Stramrud



Siv Storm Thoresen och Janna Brattli i Vigelandsparken

Iyengaryoga ger mig tillbaka en bit av livet



Anna Sehlstedt har tränat Iyengar yoga sedan hon fick multipelskleros, MS. Det stärker henne fysiskt och mentalt. Nyligen deltog Anna i en workshop med den amerikanske yogaläraren Garth McLean för att få ut mer av sin träning.
Anna Sehlstedt är trött men glad när hon sitter i omklädningsrummet på Göteborgs yoga-centrum efter tre dagars yogaworkshop.
- Jag kan bli besviken på kroppen när jag mår sämre, men yogan gör att jag trivs bättre i min kropp och det blir lättare att hantera tuffare perioder, säger hon.
Under workshopen med den amerikanske gästläraren Garth McLean, som själv har MS, har Anna tillsammans med andra personer med neurologiska besvär utforskat hur de kan dra nytta av Iyengar yoga. Yogaformen lägger stor vikt vid att utföra yogaställningar på ett fysiologiskt hälsosamt sätt. Med olika hjälpmedel som klossar,
stolar, filtar och bälten kan också personer med fysiska begränsningar utföra yogaställningarna anatomiskt korrekt. För 30-åriga Anna som tränat yoga i tre år, blev den största insikten från workshopen att hon kan fortsätta träna även under perioder när hon mår sämre.
– Jag lärde mig att jag kan välja bort de mest fysiska ställningarna och istället göra yogapositioner som ger återhämtning och vila. Tidigare har jag inte vågat träna alls när jag känt mig sämre, vilket gjort att kroppen blivit stel och jag fått mer ont.
Anna drabbades av MS i 25-årsåldern. Hon fick bland annat svårt att gå, blev extremt trött, hade kraftiga smärtor i nacken och problem med finmotoriken. Sedan några år tillbaka får hon bromsmedicin och hon är noga med att träna yoga regelbundet. Helst varje dag.
– När jag blev sjuk började jag söka efter en träningsform som skulle hjälpa mig att må bättre. Jag ville få tillbaka mina förmågor så långt det var möjligt.
Hon fastnade för Iyengar yoga med lärare utbildade i anatomi och fysiologi som kan anpassa träningen efter individen.
– Jag märkte hur jag genom yogan kom i kontakt med muskler och leder som annars är svåra att nå.

Det uppstår en härligt flödande känsla i kroppen och mentalt känner jag mig mer stabil och harmonisk efter ett yogapass.

Idag mår Anna huvudsakligen bra och lever ett vanligt liv fyllt med heltidsjobb och intressen. Det syns inte på utsidan att Anna har MS. Många av hennes bekanta känner inte ens till att hon har sjukdomen.
– Det var skönt att delta i en workshop med andra människor som har liknande erfarenheter. Vi hade det gemensamt att vi vill göra det bästa av vår livssituation.

Anna Sehlstedt
Yrke: Socionom. Arbetar med ensamkommande flyktingbarn.
Familj: Sambo, mamma, pappa och syster.
Intressen: Yoga, rida, resa, lyssna på musik och träffa vänner.
Läs mer: I MS Magasinet nummer 3 2014, kan du läsa ett reportage om Garth McLean, lärare i Iyengar-yoga. Under våren 2015 kommer han att leda en yogaworkshop för personer med neurologiska besvär på Göteborgs yogacentrum: www.yogacentrum.com

Beställ broschyrer till din skola

Behöver du fler informationsbroschyrer om Iyengar yoga till din skola? Vi har nyligen låtit trycka upp fler broschyrer och gjort ett nytt insticksblad. Vi skickar broschyrer kostnadsfritt till dig. Lämna din beställning till: erik.a.berglund@telia.com

Ny lärarutbildning i Stockholm

Ingrid Engström börjar den 5 februari 2016 sin andra lärarutbildning/fördjupningskurs i samarbete med Vasastans Iyengaryoga. Utbildningen är tvåårig och uppdelad på fyra terminer. Läs mer på: www.viyoga.se/ny-lararutbildning-i-iyengar-yoga/