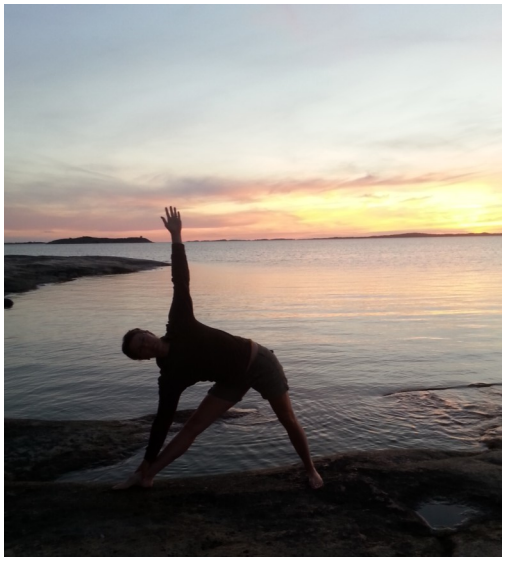
Ordförande har ordet

Hoppas att ni alla haft en fin sommar och höst med vila, yoga och sol!
Jag tror att många med mig kan vittna om att effekterna av att praktisera yoga inte bara märks när man är på mattan utan även i resten av livet. Yogan kan transformera. Jag själv märker hur yogan för mig har blivit en livsstil mer än en träningsform som det var när jag började för många år sedan.



Lina i Trikonasana i solnedgången

Jag har nämligen under hösten fått ytterligare tillfälle att koppla ihop det jag gör på yogamattan med resten av livet. Jag blev erbjuden en mera avancerad tjänst på mitt jobb, vilket kändes väldigt smickrande, och när den värsta egoboosten lagt sig så kände jag mig ändå sugen på att anta utmaningen som det nya uppdraget innebär. Och just att våga anta utmaningar är väl något vi alla gjort när vår lärare sagt åt oss att nu ska vi göra en viss asana och man verkligen inte tror att man kommer klara den men så gör man det, och så kan man ta med sig den känslan av att "det ser svårt ut, men jag fixar det!"

Så jag vill tacka yogan för att jag får utvecklas även i mitt arbetsliv! Kan du dra liknande paralleller med din praktik?

För övrigt representerade jag Sverige och Norge under ett informellt möte i Amsterdam i början av september. Det var startskottet på ett framtida samarbete mellan de mindre föreningarna i Europa, läs gärna reseskildringen som följer! Med hopp om en fortsatt fin vinter!
Lina S Edstam,
Ordförande IYFSE.

Styrelsen informerar

Samtliga 8 medlemmar i styrelsen hade möjlighet att träffas i Stockholm den 11/9 på vårt årliga "in real life"-möte. I år har vi 3 nya ledamöter. Vi tog upp många ärenden under eftermiddagen och här är en del av dem:



Hela styrelsen: Bodil Mauritzen, Isabelle Bede, Sara Karlsson, Susanne Svärd Elofsson, Lina Sjögreen Edstam, Andrea Olow, Christina Hagner och Barbra Waller

Sprida Iyengar Yoga

Vi pratade om olika vägar att sprida Iyengar Yogan. Vi planerar att formulera en kortfattad vision för föreningen som innehåller våra långsiktiga mål.

För att lyckas med detta är det viktigt att föreningens styrelse och dess kommittéer genomsyras av en positiv anda, där vi hjälper varandra framåt på yogans väg och kommer ihåg varför vi är här: att sprida Iyengar yoga utan att kompromissa dess goda kvalitet. PR-kommittén är vår länk utåt och vi kommer fördjupa samarbetet med dem framöver.

Bidrag/stipendier

Nu kan ni medlemmar söka bidrag/stipendier för olika event i syfte att sprida Iyengar yogan! Det kan till exempel vara att undervisa interner på ett fängelse, kollegor på ditt arbete, flyktingar, mm. Välkommen in med din ansökan senast den 31/10/2017. Ansökningsblankett hittar du inom kort på hemsidan under "Iyfse" och "blanketter".

Fortsätter på sidan 3

Iyengar Yogaföreningen Sverige

Reflektioner från workshop i Amsterdam med Birjoo Mehta 2-4 september 2016

Mötet

Ordförande för den holländska Iyengar Yogaföreninen, Fons Diepenmaat, bjöd in alla små föreningar (de med färre än 300 medlemmar) i Europa för ett informellt möte för att ta upp gemensamma frågor och ta reda på om vi skulle vilja börja samarbeta mera.

Det kom representanter från Danmark, Ungern, Polen, Schweiz, Belgien, Holland och jag från Sverige-Norge. Det blev en lyckad middag där vi genast tog upp en del frågor men mera talade om för varandra hur vi jobbar och hur lika eller olika det är i de olika länderna. Alla föreningar ville ha en fortsatt kontakt för ett framtida nätverkande och utbyte med varandra genom en sluten facebookgrupp.

Vi bestämde också att bjuda in dem som varit tillfrågade men inte haft möjlighet att skicka representanter den här gången. Det var bl.a. Italien, Tjeckien, Finland, Slovakien, Österrike, och Portugal.

Workshopen

Efter en lite skakig lördagsmorgon, då min värdinna Deborah, som i stort arrangerade helgen, fått reda på att Birjoo haft feber på natten och inte mådde bra, stod vi slutligen i Tadasana i gymnastiksalen och Birjoo pratade om proprioceptionen, förmågan att uppfatta var vår kropp är i rummet.

Väldigt användbart i största allmänhet och i synnerhet i yoga så vi ska försöka blir mera lyhörda för vår proprioception. Sedan talade han om Citta Vrtti Nirodhah, att stilla sinnenas fluktueringar.

När man går in i en asana och korrigerar och jobbar och justerar så är man i en "doing state of mind". Sinnena fluktuerar och tankarna far från fötterna till huvudet och tillbaka. När vi däremot fick stanna i en asana en stund så märkte vi hur "doing" gick över i en "experiencing state of mind", dvs efter att göra, så erfar man. Det är då det blir stilla. Han höll oss 10 minuter i Uttanasana och för mig blev det så stilla att jag vaknade med ett ryck när jag höll på att tappa balansen...

På söndag förmiddag ledde Birjoo tre timmar med Pranayama och filosofi och vi växlade mellan att sitta upp och ligga ner. Pranayama, menade han, handlar inte om att kontrollera andningen utan om att kontrollera sinnet. Detta blev väldigt uppenbart när jag kände mig rastlös efter en timme. En regelbunden praktik av Pranayama förbereder för Dharana (koncentration) och Dhyana (meditation).

Under eftermiddagen talade han om "confinement"- alltså att begränsa uppmärksamheten till olika ställen för att få olika effekter.



Gruppfoto av alla som klarat en examen under det gångna året efter ceremonin

Vi gick då igenom elementen i kroppen:
Jordelementet- confinement vid den nedre delen av buken.
Vattenelementet- confinement vid området runt naveln
Eldelementet- confinement vid bröstkorgen
Luftelementet- confinement vid bakhuvudet
Eterelementet- confinement runt omkring huvudet, en bit ifrån huvudet

Vi fick prova på skillnaderna i känslan i kroppen genom att gå igenom alla element med fokus på de olika områdena i både Supta Padangustasana, Adho Mukha Savanasana och Uttanasana. I Sirsasana hade vi "confinement" i bakhuvudet och positionen kändes faktiskt lite lättare!

Detta var såklart bara några delar av helgen och jag är glad att jag åkte ner och fick med mig mycket inspiration såväl till min egen praktik som till arbetet med föreningen. Bland annat har de en fin tradition att varje år, på det återkommande höstkonventet, samla alla som klarat en examen för att, vid en kort ceremoni, dela ut intyget från Pune.

Jag är glad att jag åkte ner och fick med mig mycket inspiration såväl till min egen praktik som till arbetet med föreningen.

Kanske något för oss?
Lina S Edstam

Årsmöte och workshop i Umeå, 10-12 mars 2017

Årets gästlärare är svenskamerikanska Ingela Abbott som har lång och stor erfarenhet av Iyengaryoga. Ingela Abbott är en väldigt kunnig och positiv lärare och det känns roligt att hon har svensk bakgrund och bred erfarenhet från såväl familjen Iyengar som Iyengaryoga i USA. Läs mer om Ingela och hennes studio på: www.yoganorthwest.com/yoga

Temat för workshopen blir "How to help you and your students experiment The Heart Of The Yamas and Niyamas. On the mat and off the mat". Fredag kväll och lördag är alla, som yogat minst ett år, välkomna.

På söndag välkomnar vi lärare eller andra som har hållit på lite längre. Både lördag och söndag inleds med Pranayama-klasser.

Föreningen bjuder på frukt och kaffe/te efter pranayama-klasserna och på vegetarisk lunch på lördag så att vi enkelt ska kunna vara med på årsmötet på lördag eftermiddag. Lördag kväll äter vi gemensam middag som var och en betalar själv.

Lokalen ligger på fem minuters promenad från centrum, flygbuss och centrala järnvägsstationen. Det finns flera billiga vandrarhem i närheten och många hotell på gångavstånd.



Anmälan:
(Precis som till stora konserter så meddelar vi när vi släpper möjligheten till att anmäla sig!)
Vi meddelar alltså när all info finns på föreningens hemsida www.iyfse.se och det blir möjligt att anmäla sig. Hälsningar Kiki Hagner, Åsa Gustafsson och Åsa Gudmundsson

Fortsättning från sidan 1

Styrelsen informerar

Underlag för beslut om språk på assessment
Vi väntar på den skriftliga rapporten från mötet i Pune i december 2015, då Geeta hade möte med flera assessorer om hur utbildning och examen ska se ut i framtiden. Tills vidare gäller att man vid examen för Intro-nivå kan undervisa på svenska/norska, då vi har assessorer som förstår språken. Vid examen för Juniornivåer talar vi engelska, då vi kan ha assessorer som inte förstår svenska/norska. Om en kandidat skulle få tunghäfta kan en nationell assessor hjälpa till med översättning.

Vid årsmötet i Umeå 2017 är det några av oss som avgår, så om du är nyfiken på arbetet i styrelsen, ta gärna kontakt med någon av oss, eller valberedningen! Väl mött önskar vi alla!
Styrelsen genom Lina

Efterlysning

Kan någon tipsa om ett onlineprogram för att ta emot anmälningar, betalning och leverera kvitton som skulle passa vår förening? Det ska användas till en eller två workshops per år med max 100 deltagare.

Istället för att någon ideell kraft inom föreningen ska ta emot anmälningar, notera deltagande, middagar och specialkost m.m. och sedan skriva ut kvitton, vill vi köpa in ett billigt pålitligt program för det här jobbet. Har någon av er förslag och tips?
Meddela i så fall kiki.hagner@gmail.com
Med hopp om svar
Arrangörskommittén till Umeå 2017 och Styrelsen

Iyengar Yogaföreningen Sverige

IYFSE med på Yoga Games 2017?



Hej alla yogavänner!
För ungefär ett halvår sedan, representerade vi IYFSE på Yoga Games i Göteborg (23-24 april 2016). Lisbet med lärare från Ganesha yoga erbjöd klasser; Leela och Göteborgs Yoga centrum hjälpte till med material och personal till montern. Yvonne från "Yoganära" och Ingrid från "Yoga nu" (se bild) stod vi montern och tillsammans med oss andra (Linda, Alberto, Cecilia, Maria, Lena-Mi, Martin, Malin och Merja) bidrog de till att sprida inspiration och information om Iyengar Yoga. Du kan läsa om Malin Lindqvists erfarenhet av att stå i montern på nästa sida

Precis som alla de andra gångerna var det väldigt värdefullt att vara med och att visa att vi finns.

Vid montern hade vi vår attraktiva roll-up och trevligt informations-material. Vi syns som bäst dock när vi kan demonstrera vad Iyengar Yoga innebär... Vi visade därför ställningar med hjälp av rekvisita som vi hade tagit med oss – mattor, klossar, bälten, stol, böcker, osv. Precis som tidigare år var höjdaren den exotiska ryggböjaren som många ville testa!

Precis som tidigare år var höjdaren den exotiska ryggböjaren som många ville testa!

Vi som var med på årets Yoga Games vill tacka föreningen för förtroendet att representera Iyengar Yoga på denna mässa. Till nästa år hoppas vi att styrelsen ger Göteborg möjlighet att vara med igen.

Nästa års mässa är redan bokad: Göteborg 26-28 maj 2017 .Det blir billigast om vi bokar oss i tid, och då kan vi också välja vår monterplats mycket friare och i lugn och ro skaffa personal som kan bemanna den. Det är inte givet att alla som har varit med en gång kan vara med igen nästa år. Och det tar lite tid att kontakta nya yogautövare!!

Som vi alla vet, livet rör på sig hela tiden och inget är konstant. Endast praktiken består...

Namaste,
Merja Mankila, yogalärare, Göteborg

Iyengaryoga ur en students perspektiv

Jag har tränat i Iyengar Yogastudion på Södermalm i Stockholm i snart två år och gått från känslan att – jo, men det är nog bra för mig, till att - det är nödvändigt för mig att hitta balansen i min kropp.

Jag vill gå på yogan, det får mig lugn på ett behagligt sätt, trött och mosig i kropp och huvud, men ändå pigg, vilket verkar vara bristvara i mitt liv. För mig är Iyengaryogan ett verktyg och ett hideaway där jag en stund kan gömma mig från allt.

I studion känner jag mig alltid välkommen och går därifrån med en glad kropp och ett gott sinne. Under den tid jag tränat Iyengaryoga har jag lärt mig mer om min kropp och fått en starkare kroppskännedom än under hela sjukgymnastutbildningen, där man mer får lära sig teorier om alla små muskler, leder och ligament.

I yogan får jag uppleva känslan av att vara upp och ner, känna obalanser och få uppleva kroppens reaktion att vilja ställa allt till rätta och skapa en homeostas med kroppen i jämvikt.

När kroppen till sist slutar kämpa emot blir jag omfamnad av en känsla av styrka och grundning och kommer därför ständigt tillbaka till studion med min längtan till svettiga mattor och färgglada yogabloomers.

Den där B.K.S Iyengar, som hänger på väggen, han var nog inte så dum ändå. Trist att jag inte hann träffa honom, tror att han var en väldigt klok man som bl.a. sa:

"Action is movement with intelligence. The world is filled with movement.
What the world need is more conscious movement, more action."
Hanna Alfredsson

Yoga Games 2016 sett från IYFSE monter Malin Lindqvist berättar

Jag var en av Iyengar Yogaföreningens tio representanter på Yoga Games 2016. I montern fanns en station med hjälpmedel för stående och liggande positioner, bakåtböjningar, vridningar samt inversioner. Många deltagare testade. Även detta år var ryggböjaren den mest intressanta!

Vi hade tagit med böckerna "Light on yoga", "Yoga, A Gem for women" och "Iyengar Yoga for Motherhood" författade av familjen Iyengar, varav min var den sistnämnda.

Böckerna väckte intresse och gav en snabb och pedagogisk inblick i utövandet av Iyengaryoga. Därutöver hade vi en broschyr med presentation av den svenska Iyengar Yogaföreningen och ett blad med en sammanställning av samtliga Iyengaryogaskolor i Sverige för att besökarna enklare ska kunna hitta sin lokala Iyengar Yogaskola och se att Iyengar Yoga -skolor finns spridda över landet.

Böckerna väckte intresse och gav en snabb och pedagogisk inblick i utövandet av Iyengar Yoga.

Av min 25-åriga erfarenhet av yoga har jag ägnat nästan 10 år åt Iyengaryoga; de senaste fyra åren har varit fokuserade på min egen rehabilitering. Den erfarenheten hade jag stor användning av när jag stod vid montern, eftersom de flesta jag pratade med var intresserade av att rehabilitera diverse skador. Jag hänvisade dem till Leela Grethe Hansen för mer information och vidare hänvisningar angående rehabilitering med hjälp av Iyengaryoga.

Det jag lyfte fram som unikt med Iyengaryogan jämfört med de flesta västanpassade yogaformerna var linjering, individanpassning och användning av hjälpmedel för att kunna utföra positionerna anatomiskt korrekt.

Därutöver nämnde jag att i USA är Iyengaryoga den vanligaste yogaformen för rehabilitering och prevention av skador. Jag pratade också med tidigare utövare av Iyengaryoga, som hade gått över till andra yogaformer med större fokus på filosofi, meditation och pranayama. Deras uppfattning var att Iyengar yogan var en mycket bra grund, som de tagit med sig till det nuvarande yogautövandet. Sammantaget hoppas jag att min tid i montern var minst lika givande för besökarna som för mig.
Malin Lindqvist

Etik och certifieringskommittén för 2016

Etikkommittén utarbetar, i linje med styrelsens arbete, olika policydokument och ansökningar som ska bli mer lättillgängliga då de kommer att ligga på hemsidan, dvs lätta att ladda ner.

Bland annat skriver vi en ansökningsmall om att få använda sig av Iyengars namn i sitt företag, hemsida och andra platser i marknadsföringssyfte samt en ansökan om hur man går tillväga, då man har examinerats och vill ha ett certifikat från Pune.

Vi vill även passa på att gratulera följande lärare som klarade examen i Sverige i år:

Introduktion 2
Trond Saastad
Renata Nowak
Lucy Johnson
Katinka Mahieu
Astrid Reinholdtsen Innvaer
Nada Assadi Talajic
Björghild Engen
Helen Christensen
Anne Grethe Skaug
Maddalena Maresca
Sara Gyllestad
Julia Lindeborg
Eva Aronsson
Lisa Hjerstedt

Junior 1
Andrea Hedenskog - jan 16
Selma Hetland
Bodil Mauritzen
Isabelle Bede
Sara Karlsson
Jorid Överdahl
Liselotte Svenkerud
Marielle Marklund

Junior 2
Kirsten Dalsgaard Millington
Elin Doefler
Nina Sjödin
Kristina Berglund
Janna Brattli
Andrea Olow

Iyengar Yogaföreningen Sverige