

Innan resan var jag orolig för att yoga så många timmar, jag är ju en rastlös typ, ganska otränad och rätt lat.



Yvonne Benzian åkte på yogaretreat i Portugal och ångrade sig inte. Läs mer på sidan 2!

.....

NYHETSREV NR 2 / DEC 2010

Iyengar Yogaföreningen i Sverige, IYFSE

Om några månader är det dags för årsmöte!

Nästa årsmöte äger rum den 19 mars 2011 i Umeå. Då kommer Rita Keller, seniorlärare från Tyskland att hålla en workshop. Mer information om tider skickas ut från eventkommittén tillsammans med en affisch som ni gärna får sätta upp på era yogaskolor och andra ställen.

Obs! Sista dagen för att lämna in förslag/motioner till årsmötet är 19 februari. Kallelse skickas ut i slutet av februari, senast den 26:e.

Grattis alla nya certifierade lärare!

Den 2–3 oktober arrangerades en examen för de kandidater som skulle göra sitt slutliga prov för att bli certifierade Iyengar Yogalärare. Examen skedde på Göteborgs Yogacentrum. Kandidaternas lärarutbildare var Leela Hansen.

En panel bestående av tre examinatorer och en moderator fanns på plats för att bedöma kandidaternas prestationer i både deras praktik och undervisning. Examinatorer var Tove Lind från Danmark, Willy Bok från Belgien och Berber Schönholzer från Holland. Moderator var Monica Haar från Sverige.

Följande kandidater klarade sina prov och är nu internationellt godkända Iyengar Yogalärare: Anna Lygner, Charlotte Bless, Dirce Corradini Stridh, Isabelle Andersson Bede, Janna Brattli, Louise Witthoft Österstam, Maria Göransson, Mikael Bede, Tanja Gunnarsson, Vigdis Skaaning

Grattis till er alla !

Många händer, kloka huvuden, provelever, övernattningsmöjligheter och måltider 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.

Ej färdigutbildade lärare

Lärare som går under utbildning ska enbart kalla sig "yogalärare". Först när man har klarat Introductory II är det ok att kalla sig "Iyengar yogalärare". Under alla lärarutbildningar ska den här informationen tydligt ges till alla elever, lärarutbildaren ansvarar för detta.

PÅ RETREAT I PORTUGAL



Jawahar Bangera kommer till Sverige!

21–22 juni anordnar Iyengar Yogaföreningen i Sverige en workshop i Göteborg med seniorlärare Jawahar Bangera, en av BKS Iyengars äldsta elever från Mumbai. Vi är stolta över att Jawahar vill undervisa i vår förening och detta är ett unikt tillfälle att träna under en lärare som har varit elev hos Guruji under så många år. Boka in i kalendern redan nu! Mer information kommer under våren.

Tentera i ett annat land

Den svenska föreningen anordnar än så länge endast tentamen för Introductory 1 och 2. Det betyder att den som vill uppgradera sitt certifikat och tentera Junior- eller Senior-nivåer måste åka utomlands.

Enligt direktiv från Guru-ji, som vi informerade om i nyhetsbrev 4 och 5 / 2009 så ska man tentera i det land som är närmast det där man bor och undervisar, oavsett var man har gjort sin lärarutbildning. För oss i Sverige innebär det att vi ska tentera i Danmark.

När en Iyengar Yoga kandidat/lärare blir godkänd på en examen utomlands, gäller examensresultatet i Sverige så snart IYFSE har mottagit ett dokument med resultatet. Dokumentet skall vara underskrivet av en moderator och minst en av examinatorerna som bedömt läraren vid det tillfället.

Brevet ska förutom ovanstående signaturer innehålla lärarens namn, certifikatsnivå, tid och plats för examen.

Yoga för gravida

Om man är utbildad lärare och har yogaelever som blir gravida är dessa välkomna att fortsätta på vanliga kurser, så länge läraren känner sig säker på vilka modifieringar som ska göras för gravida. Alla som undervisar gravida i sina vanliga klasser är välkomna att be om en mentor.

För att kunna ha klasser som vänder sig enbart till gravida ska man vara Senior I lärare.

Om man redan har klasser som vänder sig enbart till gravida och inte är certifierad Senior I lärare, så vill föreningens etikkommitté gärna få ta del av den informationen. Kontaktperson för etikkommittén är Maja Seve Westas, majaseve@hotmail.com

.....

På upptäcksresa i kroppen

Armarna värker och jag tänker att jag nog inte orkar stå i Adhomukha Svanasana många sekunder till. Och har det verkligen bara gått en timme på de tre vi ska yoga nu på förmiddagen, vi som åkt tillsammans med Lisbet Wikman till Quinta Mimosa i Almancil, Algarve, Portugal?

Det var ett förväntansfullt och en smula nervöst gäng på tio personer som en efter en droppade in på underbara Quinta Mimosa. Den fina Quintan ligger cirka tjugo minuter från flygplatsen i Faro. Vi bodde i vackra rum i några olika hus, alla med kök där vi kunde laga frukost och även middag om vi ville. Varje dag fick vi efter yogapasset en god ayurvedisk brunch med vissa o-ayurvediska inslag som varma frallor med

SKRIV TILL OSS!





jordnötssmör, mandelssmör och marmelader. Kaffe vet jag inte hur ayurvediskt det är men gott det är det!

Yogasalen var vacker och lugn. I salen samlades vi halv nio varje morgon för ett tre timmar långt yogapass. Till oss svenskar anslöt sig två-tre engelska kvinnor, så Lisbet fick instruera på "true swenglish", något hon klarade galant, även om det blev en del fniss ibland. Innan resan var jag orolig för att yoga så många timmar, jag är ju en rastlös typ, ganska otränad och rätt lat. Och de första dagarna var tuffa men det var ändå långt häftigare än vad jag någonsin trott. Vi hann gå in i de olika "asanas" och verkligen hitta så rätt det gick. Passen blev intressanta på ett nytt sätt och jag klarade långt mer än vad jag trodde. Och var vi alldeles trötta så bad vi Lisbet att förklara extra noga så att vi andra fick en stunds vila. Att yoga så intensivt i flera dagar är nästan som att åka på upptäcktsresa i sin kropp. Vad klarar jag? Vad har jag svårt för? Vad är lätt och vad känns nästan omöjligt. Vilka muskler är långa och vilka är korta som pingisbollar. Iyengaryogan upplever jag som väldigt förlåtande och vi yogade efter vår egna förmåga. Vi hade också tid att hjälpa varandra i olika asanas, det är intressant att vara flera i en övning. Och mot slutet av veckan kändes till och med hunden som möjlig för armarna (har jag berättat att det är min hatställning?). Eftermiddagens pass på en timme kändes som en baggis.

Utöver yogan låg vi i solstolar runt en av de tre poolerna, vi njöt av den vackra trädgården, åt god mat, samtalande och skrattade i massor. Alla som ville fick massage eller andra behandlingar av väldigt duktiga terapeuter. Det här var en toppenvecka som jag klart rekommenderar till andra. Tack alla härliga reskompisar och tack Lisbet!

Yvonne Benzian

Har du varit på retreat eller haft en annan yogaupplevelse?

Kanske i Indien, hemma eller någon annanstans.

Skriv till oss och berätta! Maila till: info@evalenahedvall.se