

B.K.S. Iyengar Yoga Vereniging Nederland

ALGEMENE EXAMENGIDS | *GENERAL EXAM GUIDE*

**Introductory en intermediate junior examens
*Introductory and intermediate junior exams***

B.K.S.

Iyengar

Yoga



Vereniging info@iyengaryoga.nl

Nederland www.iyengaryoga.nl

Updated Maart | March 2017

INHOUD

Welkomstwoord en toelichting <i>Welcome and explanation</i>	3
Examinatoren en hoofdexaminator (moderator) <i>Assessors and Moderator</i>	4
Certificaat en geldigheid certificaten <i>Valid Certification Mark</i>	6
Klachten over de examenprocedures <i>Complaints about exam procedures</i>	7
Gecombineerde Introductory & Teacher in Training examens <i>Combined Introductory & Teacher in Training assessments</i>	8
Toelatingscriteria voor kandidaten <i>Admission Criteria for Candidates</i>	8
Exameisen <i>Exam Requirements</i>	9
Het schriftelijke theorie-examen <i>The written theory test</i>	11
Theorie-syllabus Teacher in Training <i>Theory syllabus Teacher in Training</i>	12
Theorie-syllabus Introductory <i>Theory syllabus Introductory</i>	13
Praktijkexamen: uitvoeren van Asana's <i>Practical exam: Performing the asanas</i>	14
Beoordelingscriteria voor het uitvoeren van asana's <i>Assessment criteria for performing asanas</i>	15
Praktijkexamen: Lesgeven <i>Practical exam: Teaching</i>	20
Beoordelingscriteria voor het lesgeven <i>Assessment criteria for Teaching</i>	21
Eindbeoordeling <i>Final evaluation</i>	21
Asana Syllabus: Introductory <i>Asana Syllabus: Introductory</i>	23
Gecombineerde Examenvolgorde Introductory <i>Combined Exam Sequence Introductory</i>	24
Intermediate Junior Examens <i>Intermediate Junior Assessments</i>	26
Conditions for Admission	26
Theory Exam	26
Intermediate Junior I	27
Exam requirements for Intermediate Junior I	27
Reading	27
Required Knowledge	27
Teaching Requirements	27
Sequence out of the syllabus for the Intermediate Junior Level I	28
Intermediate Junior II	29
Exam requirements for Intermediate Junior II	29
Reading	29
Required Knowledge	29
Sequence out of the syllabus for the Intermediate Junior Level II	30
Exam requirements for Intermediate Junior III	31
Reading	31
Required Knowledge	31
Sequence out of the syllabus for the Intermediate Junior Level III	32

Welkomstwoord en toelichting | Welcome and explanation

De examencommissie is blij met je interesse in de examens en hoopt met deze examengids de examenprocedure duidelijk te maken, zodat dat je weet wat de vereisten zijn, wat je moet weten en hoe je beoordeeld wordt.

Vanaf 2004 heeft de Iyengar Yoga Vereniging Nederland de examens "Teacher in training" (Leraar in opleiding) en "Introductory" afgenomen. Wanneer je slaagt voor het "Introductory" examen en voldoet aan de regels omtrent het Certification Mark ben je gecertificeerd Iyengar Yoga leraar. Sinds 2016 worden de 'Teacher in training' en Introductory examens gecombineerd afgenomen. De examencommissie van de Iyengar Yoga Vereniging in Nederland werkt in overleg met het Ramamami Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune, en conform B.K.S. Iyengar's internationale richtlijnen. De commissie zet zich in voor samenwerking op nationaal en internationaal gebied. Dit is noodzakelijk om bij te kunnen dragen aan de kwaliteit in de traditie van Iyengar Yoga.

In Nederland is er een brede internationale gemeenschap van Iyengar Yoga leraren. Daarom is deze examengids grotendeels tweetalig. De gedeeltes over het Intermediate Junior examen zijn alleen in het Engels.

The Exam Committee of the Iyengar Yoga Association of The Netherlands is pleased with your interest in the exams and hopes that the examination procedures will be clear with this exam guide.

Starting in 2004, the Iyengar Yoga Association of The Netherlands (IYVNL) has been offering the Teacher Training and Introductory exams. When you pass the Introductory exam and comply with the rules concerning the Certification Mark, you are a certified Iyengar Yoga teacher. Since 2016 the 'Teacher in training' and 'Introductory' exams are combined. Our committee works in cooperation with the Ramamami Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune, according to B.K.S. Iyengar's international guidelines. We are committed to cooperating at a national and international level. In this way we contribute to ensuring quality in the tradition of Iyengar Yoga.

In the Netherlands, we have a broad and international field of Iyengar Yoga teachers, so this exam guide is bilingual. The parts about the Intermediate Junior assessments are only in English.

Examinatoren en hoofdexaminator (moderator) | Assessors and Moderator

Een examiner (assessor) is een leraar met ten minste een Intermediate Junior III certificaat voor de Introductory examens. Voor de overige niveaus geldt dat het de assessor een certificaat moet hebben dat ten minste één niveau hoger is dan het niveau waarvoor wordt geëxamineerd. Dat betekent dat een examiner moet beschikken over het Intermediate Senior I certificaat om op het Intermediate Junior II niveau te mogen toetsen.

Hij of zij moet op ieder niveau ten minste twee keer stage hebben gelopen bij een examen (in totaal 4 dagen). In een enkel geval laat de examen- en opleidingscommissie ook een examiner toe, die het Certificaat Intermediate Junior III nog niet heeft gehaald, maar veel ervaring heeft als leraar (meer dan 10 jaar) en die ook al ervaring heeft met het examineren. De huidige examinatoren voldoen aan deze eisen. Zij nemen in Nederland examens af voor de Introductory niveaus. Verder geven deze examinatoren aan aankomende examinatoren de mogelijkheid, om stage te lopen tijdens de examens.

De moderator of hoofdexaminator is een ervaren examiner met ten minste een Intermediate Senior certificaat, die leiding geeft aan het examen en aan het examinatorenteam. Voor de Intermediate Junior I, II en III examens kunnen buitenlandse leraren worden uitgenodigd als ervaren moderator of examiner.

The assessors is a teacher with at least a Junior III certificate, to assess at the Introductory level, and at least one level above the level that is being assessed for other levels. This means that an assessor has to have at least the Intermediate Senior I certificate in order to be able to assess at the Intermediate Junior II level.

He or she must have observed the exams at least twice as interns before being eligible to be an examiner (for a total of 4 days). In some cases, the Exam and Teacher Training Committee allows teachers with lower certificates but many years of teaching experience (over 10 years) and experience with the examination process, to be Assessors. The Exam and Teacher Training Committee invites experienced Iyengar yoga teachers to intern during the exams.

The Moderator is an experienced assessor with an Intermediate Senior certificate who leads the team of assessors and the assessment itself. For the Intermediate Junior I, II and III exams foreign senior teachers may be invited as experienced Moderator or assessor.

Lerarenopleiders | Teacher Trainers

Lerarenopleiders moeten aan de volgende eisen voldoen:

- a. Yogales geven in overeenstemming met de methoden zoals die zijn ontwikkeld door Yogacharya Sri B.K.S. Iyengar.
- b. Geen tegenstrijdige of onverenigbare elementen van andere disciplines vermengen met zijn les.
- c. Een duidelijk onderscheid maken tussen Iyengar yoga (Iyengar methode) en verwante / verenigbare disciplines die hem / haar aanspreken, zoals anatomie, fysiologie, filosofie.
- d. De autoriteit van Yogacharya Sri B.K.S. Iyengar ten aanzien van zijn of haar yogabeoefening en -onderricht erkennen.
- e. Ten minste drie maal lessen hebben gevolgd aan het Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI), waarvan ten minste eenmaal gedurende de afgelopen drie jaar.
- f. Zelf regelmatig en consequent asana en pranayama beoefenen.
- g. Sinds minimaal twee jaar beschikken over een Intermediate Junior Niveau III Certificaat of hoger zodat het niveauverschil tussen hun certificaat en dat van degenen aan wie zij lesgeven minimaal één is.
- h. Informatie over zichzelf en hun lesschema verschaffen.
- i. Gedurende twee jaar met regelmaat aan een bestaande lerarenopleiding hebben deelgenomen om te zien hoe wordt lesgegeven en erkend zijn door de mentor, ofwel functioneren als examinator.

Toestemming wordt gewoonlijk verleend door het Bestuur van de IYVN op aanbeveling van de Examen- en Opleidingscommissie.

Teacher trainers must comply with the following requirements:

- a. *Teach Yoga according to the methods set forth by Yogacharya Sri B.K.S. Iyengar.*
- b. *Not mix contradictory or incompatible elements from other disciplines in his/her teaching.*
- c. *Clearly distinguish Iyengar work from any related/associated/compatible disciplines he/she may draw upon, such as anatomy, physiology, philosophy.*
- d. *Acknowledge the governing influence of Yogacharya Sri B.K.S. Iyengar on his or her own yoga practice and teaching.*
- e. *Have attended classes at the Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) at least three times and one of those in the past three years.*
- f. *Maintain a regular and consistent personal practice of Asana and Pranayama*
- g. *Be certified at Intermediate Junior Level III for at least two years or be certified at a higher level so there is a minimum of one level gap between their certificate and those they are training.*
- h. *Supply information about themselves and their proposed scheme of training.*
- i. *Have attended regularly to observe an existing teacher training class for 2 years and be approved by the class tutor, or function as an assessor.*

Permission will normally be granted by the Board of the IYVN on recommendation of the Assessment & Teacher Training Committee.

Certificaat en geldigheid certificaten | Valid Certification Mark

De Ethische & Certificatie Commissie houdt toezicht op het toewijzen van het certificatiemerk (CM), het internationale kwaliteitskeurmerk voor Iyengar yogaleraren, met het logo dat B.K.S. Iyengar in de houding Natarajasana afbeeldt. Raadpleeg voor vragen hierover ook de Verenigings-website: www.iyengaryoganederland.nl. Zie bijlage B van het Huishoudelijk Reglement.

Het (Introductory) diploma dat je na het slagen op de diploma-uitreiking ontvangt, is een bewijs voor altijd dat je de Iyengar yogaleraren opleiding met succes hebt afgerond. Kies je ervoor om overall als “Iyengar” yogaleraar op het niveau van jouw laatste diploma les te geven en de naam “Iyengar yoga” in je advertenties te gebruiken, dan is het vereist om een Certificatie Merk te nemen. Om het Certificatie Merk te hebben, moet je aan de volgende internationale voorwaarden voldoen:

- lesgeven conform het niveau van je behaalde diploma.
- je houden aan de Ethische Richtlijnen voor Iyengar yogaleraren
- lid zijn van de landelijke Iyengar Yoga Vereniging en de jaarlijkse contributie voor het leraren-lidmaatschap en de jaarlijkse bijdrage voor het CM betalen
- jaarlijks minimaal 25 uur Iyengar yoga bijscholing volgen in binnen- en/of buitenland (zie workshops die door Vereniging worden georganiseerd)
- minimaal een keer per week les geven, geheel volgens de Iyengar methode.
- (het CM jaarlijks verlengen. Dat gebeurt in Nederland via de website van de vereniging. Je krijgt in januari per e-mail een oproep om je gegevens toe te sturen en je jaarlijkse lidmaatschapsgeld en CM bijdrage te betalen. Het verenigingsjaar loopt van 1 april tot en met 31 maart van het volgende jaar.)

The Ethical and Certification Committee overviews the procedures around the Certification Mark (CM), the international quality stamp for Iyengar yoga teachers, with the logo of B.K.S. Iyengar in Natarajasana. See for more questions www.iyengaryoganederland.nl and ‘Bijlage B’ of the ‘Huishoudelijk Reglement’.

The (Introductory) certificate is proof of having successfully passed the exam of teaching at a certain level. Do you choose to teach as an “Iyengar” yoga teacher, and do you wish to use the term “Iyengar yoga” in your advertisements, you have to comply with the following international rules:

- to teach according to the level of teaching you acquired
- to keep yourselves to the Ethical Guidelines for Iyengar yoga teachers
- to be a member of the association in your country and to pay the annual fee for the CM
- to follow a minimum of 25 hours of Iyengar yoga workshops or classes as continuing education (for instance: workshops organized by the Association)
- to teach a minimum of one class a week according to the Iyengar method.
- (to renew the Certification Mark annually. In the Netherlands this happens via the website of the association. In January, you get the invitation by e-mail to send your data of the period between 1 April to 31 March of the next year) and to pay your membership and CM contribution.)

Klachten over de examenprocedures | Complaints about exam procedures

In de bijlage C, artikel XI, van het Huishoudelijk Reglement van de Iyengar Yoga Vereniging Nederland staat welke procedure moet worden gevolgd in het geval van een geschil of een klacht van de Vereniging of van de kandidaat met betrekking tot het examen. (zie www.iyengaryoga.nl, huishoudelijk reglement, onder "Vereniging")

Een klacht kan alleen behandeld worden als deze binnen twee weken na de ontvangst van de uitslag bij de contactpersoon binnengekomen is. Een Ad Hoc Klachtencommissie kan worden samengesteld.

In 'bijlage C, artikel XI' of the Huishoudelijk Reglement of the Iyengar Yoga Association of the Netherlands, the procedures in case of a complaint about the exam procedures are specified. See www.iyengaryoga.nl, under "Vereniging".

A complaint has to be submitted to the contact person of the Exam and Certification Committee within 2 weeks after receiving the result of the exam. An ad hoc Appeals committee may be appointed.

Gecombineerde Introductory & Teacher in Training examens | Combined Introductory & Teacher in Training assessment

Sinds 2016 worden, in opdracht van B.K.S. Iyengar, de Introductory en Teacher in Training examens gecombineerd gehouden: dat wil zeggen dat de syllabi van theorie en houdingen voor de beide niveaus gecombineerd worden getoetst tijdens het examen. De niveaus hebben nog steeds wel hun eigen syllabus (=de vereiste kennis, zie ook aan het einde van dit hoofdstuk).

Since 2016, the Introductory and Teacher in Training assessments are combined, as required by B.K.S. Iyengar. This means that the syllabi of the theory and asanas for both levels are being assessed at the same day and in a combined way. The two levels still have their own syllabus (=required material, see also below).

Toelatingscriteria voor kandidaten | Admission Criteria for Candidates

Voordat een kandidaat kan worden toegelaten voor het examen moet een kandidaat aan de volgende criteria voldoen:

- Voordat hij/zij zich kan aanmelden voor een lerarentraining moet de student tenminste drie jaar les hebben gehad van een gekwalificeerde bij de Vereniging aangesloten leraar.
- Aansluitend moet hij/zij ten minste twee jaar les hebben gehad van een bij de Vereniging aangesloten lerarenopleider en moet hij/zij ten minste 180 uur hebben gestudeerd. Deze uren zijn contacturen. Hierbij is niet inbegrepen het volgen van lessen, workshops en de dagelijkse zelfstudie van de kandidaat. Het is overigens niet verplicht om een speciale lerarenopleiding te hebben gedaan – kandidaten kunnen ook individueel werken met een gekwalificeerd opleider.
- Hij /zij moet twee aanbevelingsbrieven kunnen overleggen, een van zijn lerarenopleider (minimaal Intermediate Junior III) en van een andere leraar met minstens Intermediate Junior II. Deze leraar moet de kandidaat gezien hebben bij het lesgeven en bij het oefenen.
- Hij/zij betaalt examengeld en is lid van de Iyengar Yoga Vereniging Nederland.
- Hij/zij is woonachtig in het land waar hij/zij examen aflegt. Voor kandidaten afkomstig uit landen zonder examencommissie kan van bovengenoemde regel afgeweken worden. Neem in dat geval contact op met de examen- en opleidingscommissie en vraag toestemming aan je eigen vereniging.
- Zij mag, als ze zwanger is of een IVF behandeling ondergaat, geen examen doen. Tijdens de lerarenopleiding voorafgaand aan het examen moeten zwangere kandidaten hun gerichte lerarentraining tijdelijk staken en alleen het zwangerschapsprogramma volgens de richtlijnen van B.K.S. Iyengar beoefenen. Na een bevalling of na een miskraam moet er evenzeer adequaat geoefend worden. Intensieve, krachtige beoefening is in de eerste 3 maanden na bevalling zeer af te raden. Bij een keizersnede is het zelfs aan te raden om 6 maanden aangepast te oefenen. (Zie ook “Yoga, a Gem for Women” van Geeta Iyengar: pagina 80 t/m 83).

Before a candidate may be admitted to sit for the Teacher in Training exam he / she must comply with the following criteria:

- *Before beginning a teachers training, the student must have had at least three years of lessons from a qualified teacher (an Association member).*
- *Afterwards, he / she must have at least two years of lessons from the Association teacher trainer and he / she must have studied for a total of at least 180 hours. These are contact hours. In these hours, the required classes and workshops and the daily self practice and study of the candidate are not included. It is not obligatory to have followed a specific teacher training, a qualified teacher can write a recommendation also after working with a student individually.*

- He / she must be able to submit two letters of recommendation: one from the teacher trainer and one of another teacher with at least an Intermediate Junior II certificate. The teachers must have observed the candidate in his teaching and in his practice.
- He / she must pay the exam fees and be a member of the Iyengar Yoga Association Netherlands.
- He / she must be a resident in the country where the exam takes place. For candidates residing in a country where no exams are held, exceptions can be made. In that case, contact the Exam and Teacher Training Committee and request permission of the Association in your own country.
- If she is pregnant or undergoing IVF treatment, she may not sit the exam. During the teacher training prior to the exams, pregnant candidates must interrupt their teachers training and follow only the pregnancy program according to the guidelines of BKS Iyengar. After childbirth, or a miscarriage, the appropriate sequences must be practiced. Intense, powerful practice in the first 3 months after childbirth is highly inadvisable. When the birth is cesarean, then it is advisable to adjust the practice for up to 6 months after the birth. (See also "Yoga, a Gem for Women" by Geeta Iyengar: page 80-83)

Exameneisen | Exam Requirements

Van kandidaten voor het Introductory examen wordt verwacht dat zij:

- Grondig op de hoogte zijn van de voorgeschreven literatuur met betrekking tot hun syllabus en dat zij voorbereid zijn op mondelinge en schriftelijke vragen hierover.
- Elementaire kennis hebben van het skelet, de grote en belangrijke spiergroepen van het lichaam, de belangrijkste organen en hun functies en dat zij een algemeen inzicht hebben in het functioneren van de gewrichten.
- De asana's en pranayama's die tot hun syllabus behoren, beoefenen en erin les kunnen geven.
- Voor iedere asana of pranayama binnen hun eigen syllabus weten wat gezegd wordt in:
 - Hints, Cautions, Technique and Effects in *Light On Yoga*
 - Technique and Effects in *Yoga, a Gem for Women*
 - Hints and Cautions and The Techniques of Pranayama in *Light on Pranayama*
 - *Yoga in Action; a Preliminary Course of Yoga in Actie, een Introductiecursus.*
- Veilige en effectieve leermethodes gebruiken voor de asana's in hun syllabus, in overeenstemming met de methode van B.K.S. Iyengar. Ze moeten weten hoe het tempo en de opbouw van een les af te stemmen op de mogelijkheden van de leerlingen, hoe effectief te demonstreren, precieze verbale instructies te geven, en hun tegenwoordigheid van geest tijdens het lesgeven te behouden, zodat ze tegemoet kunnen komen aan de behoeften van alle leerlingen, inclusief ouderen en mensen met eenvoudige gezondheidsproblemen.
- Weten hoe aanpassingen aan te brengen voor een leerling met een knieprobleem, met rugpijn, of met hoge bloeddruk, hoewel niet van hen verwacht wordt dat zij voorschriften kennen voor ongewone of ernstige medische problemen. Kandidaten moeten zich ervan bewust zijn dat ernstige medische problemen deelname aan een algemene les kunnen beperken of uitsluiten. Alleen leraren vanaf het Intermediate Senior I certificaat zijn gekwalificeerd om therapeutische toepassingen van de houdingen te onderwijzen mits ze ook in Poona in de therapeutische lessen hebben geassisteerd.

Candidates for the Introductory exam are expected to:

- *Be thoroughly aware of the prescribed literature relating to their syllabus.*
- *Have basic knowledge of the skeleton, the major and important muscle groups of the body, the main organs and their functions, and have a general understanding of the functioning of the joints.*
- *Understand the asanas and pranayama programs that belong to their syllabus, practice and be able to teach them.*

- Know what it says for each asana or pranayama within their own syllabus from:
 - *Hints, Cautions, Technique and Effects of Light On Yoga*
 - *Technique and Effects in Yoga, A Gem for Women*
 - *Hints and Cautions & The Techniques of Pranayama in Light on Pranayama*
 - *Yoga in Action, a Preliminary Course*
- Use safe and effective learning methods of the asanas in their syllabus, in accordance with the method of BKS Iyengar. Candidates need to know how to pace and structure a lesson to match the capabilities of the students, and how to effectively demonstrate with precise verbal instructions.
- Know how to make adjustments for a student with a knee problem, back pain, or high blood pressure. It is not expected that you know the rules for unusual or severe medical problems. Candidates should be aware that a student with serious medical problems should not participate in a general lesson. Only teachers with a Senior I certificate are qualified to independently teach therapeutic classes.

Het schriftelijke theorie-examen | The written theory test

Als je aanmelding compleet is ontvang je van de contactpersoon het theorie-examen. Het resultaat van het theorie-examen wordt samen met de feedback van het praktijkexamen gegeven: "geslaagd/niet geslaagd". Na de examendagen vat de Examencommissie de opmerkingen samen in één document per kandidaat. Iedere kandidaat zal deze feedback zo snel mogelijk ontvangen. Kandidaten die echter voor het theorie examen een "onvoldoende" hebben gekregen, ontvangen de feedback al één week na het examen. Daarna krijgt deze kandidaat vier weken de tijd om de vragen die niet voldoende waren beantwoord te herkansen. **NOTA BENE:** is het resultaat op deze herkansing onvoldoende, moet de kandidaat wachten tot het examen van het volgende jaar om het examen over te doen, ook al was de kandidaat voor het praktijkexamen geslaagd. Alleen als het praktijk én het theorie examen met een voldoende is beoordeeld, ontvangt een kandidaat het "Introductory leraar certificaat".

Op de volgende pagina zie je de internationale theorie-syllabi voor beide niveaus: "Teacher in training" en "Introductory". Alle anatomie- en filosofie- en lesgeefvragen die gesteld worden op het schriftelijke theorie-examen van het Introductory examen, komen uit onderstaande theorie-syllabi van beide niveaus.

Once your application is complete the contact person will send you the theory exam. The result of your theory exam will be given together with the evaluation of the practical exam. You will hear if you passed or failed. After the exam days, the Exam and Teacher Training Committee will summarize the feedback. You will receive this summarized feedback as soon as possible. However, if you did not pass for your theory exam, you will receive the feedback within one week after the exam. After this, you have 4 weeks to re-do the questions you did not answer sufficiently. NOTE: if the result after this second chance is still not satisfactory, you will have to wait until the next exam, even if you passed the practical. You can only get the Introductory Certificate if you passed both theory and practical exam.

On the next page you find the international syllabi for the theory part of both the Teacher in training and Introductory level. All questions regarding anatomy, philosophy and teaching will be drawn from these two syllabi.

Theorie-syllabus Teacher in Training | Theory syllabus Teacher in Training

Leeslijst

1. Het voorwoord van "Yoga Dipika" van B.K.S. Iyengar
Introduction to "Light on Yoga" by B.K.S. Iyengar
2. Deel een, sectie I van "Light on Pranayama"
Part One, Section I of "Light on Pranayama"
3. Yoga in Actie: "Preliminary Course" van Geeta S. Iyengar
4. "Basic Guidelines for Teachers of Yoga" van B.K.S. en Geeta S. Iyengar
5. Het hoofdstuk over Pranayama uit "The Tree of Yoga"
6. Sutras: II.29 – II.48 uit "Light on the Yoga Sutras of Patanjali"
7. Alles wat geschreven staat bij "hints and cautions, technique and effects" in "Yoga Dipika", in "Yoga a Gem for Women", in "Light on Pranayama" en in Yoga in Action: "Preliminary Course" over iedere asana en Pranayama van het Introductory I niveau.

Vereiste kennis:

1. Wat is Yoga.
2. Wat is Iyengar Yoga.
3. De definities van de drie Gunas.
4. De definities van Karma, Bhakti en Jnana Yoga.
5. De acht leden van Astanga Yoga (Sanskriet namen en betekenis).
6. Yama's en niyama's en hun betekenis en wat de relatie is tot de eigen oefenpraktijk en het lesgeven.
7. Hoe maak je een sequentie voor een les met beginners.
8. Hoe pas je een houding aan als een student nek- of schouderklachten, pijn in de knieën of in de rug of in de heupen heeft, tijdens het uitvoeren van de houdingen van deze syllabus die jij hem onderwijst. (Als bijvoorbeeld iemand klaagt over heuppijn of lage rugpijn in Supta Baddha Konasana, dan zou je de dijbenen van de leerling met twee dekenrollen kunnen ondersteunen).
9. Weet een goed aangepaste klassieke sequentie voor tijdens de menstruatie. (zie "Yoga, a Gem for Women").
10. Anatomie:
 - De naam, vorm, en locatie van alle belangrijke botten van het lichaam.
 - De naam, locatie en functie van de volgende spieren: trapezius, biceps, triceps, deltoidius, latissimus dorsi, iliopsoas, quadriceps, hamstrings en gluteus.
 - Het verschil tussen ligamenten, pezen en spieren.

Reading List

1. *Introduction to "Light on Yoga" by B.K.S. Iyengar*
2. *Part One, Section I of "Light on Pranayama"*
3. *Yoga in Action: "Preliminary Course" by Geeta S. Iyengar*
4. *"Basic Guidelines for Teachers of Yoga" by B.K.S. and Geeta S. Iyengar*
5. *The chapter on Pranayama from "The Tree of Yoga"*
6. *Sutras: II.29 - II.48 of "Light on the Yoga Sutras of Patanjali"*
7. *Everything that is written in "hints and cautions, technique and effects" in "Light on Yoga" in "Yoga a Gem for Women", in "Light on Pranayama" and Yoga in Action: "Preliminary Course" on every asana and pranayama of the Teacher in Training level.*

Required knowledge

1. *What is Yoga.*
2. *What is Iyengar Yoga.*
3. *The definitions of the three Gunas.*
4. *The definitions of Karma, Bhakti and Jnana Yoga.*
5. *The eight limbs of Astanga Yoga (Sanskrit names and meanings)*
6. *Yama and niyama: their significance and their relationship to your own practice and teaching*
7. *How to create a class sequence for an absolute beginner.*
8. *How do you adjust or support a student with neck or shoulder pain, knee pain, back pain, or hip pain while teaching the asanas of this syllabus. (For example, if someone complains of hip pain or low back pain in Supta Baddha Konasana, you could support the thighs of the student with two rolled blankets).*
9. *Know a classic beginner's sequence for menstruation. (See "Yoga, a Gem for Women").*

10. *Anatomy:*

- *The name, shape, and location of all the major bones of the body.*
- *The name, location and function of the following muscles: trapezius, biceps, triceps, m. deltoideus, latissimus dorsi, psoas major, quadriceps, hamstrings (biceps femoris, m. semitendinosus, semimembranosus muscle) and gluteus.*
- *The difference between ligaments, tendons and muscles.*

Theorie-syllabus Introductory | Theory syllabus Introductory

Leeslijst:

1. Het voorwoord van "Yoga Dipika" van B.K.S. Iyengar
2. Sutras: II.49 – III.13 uit "Light on the Yoga Sutras of Patanjali"
3. Alles wat geschreven staat bij "hints and cautions, technique and effects" in "Yoga Dipika", in "Yoga a Gem for Women", in "Light on Pranayama" en in Yoga in Action: "Preliminary Course" over iedere asana en Pranayama van het Introductory I en II niveau.
4. "Basic Guidelines for Teachers of Yoga" B.K.S. En Geeta Iyengar.

Vereiste kennis:

1. Onderscheid kunnen maken tussen de verschillende soorten spierweefsels.
2. Ligging van de belangrijkste organen in het lichaam.
3. De structuur van en het type beweging bij elk van de gewrichten in het lichaam.
4. Uitleg van de termen en toepassing bij de verschillende gewrichten.
5. Het gedachtegoed dat bij onderstaande sutra's van belang is en het verband tussen deze 3 sutra's en de sutra's van de leeslijst (zie boven)
 - a. Sutra I.2
 - b. Sutra II.46
 - c. Sutra II.53
6. De betekenis van de volgende woorden:
 - a. Citta
 - b. Sadhana
 - c. Prana
 - d. Abhyasa en Vairagya
 - e. Purusa en Prakrti

Reading list:

1. *Introduction to "Light on Yoga" by B.K.S. Iyengar*
2. *Sutras: II.49 – III.13 from "Light on the Yoga Sutras of Patanjali"*
3. *Everything that is written in "hints and cautions, technique and effects" in "Light on Yoga" in "Yoga a Gem for Women", in "Light on Pranayama" and Yoga in Action: "Preliminary Course" on every asana and pranayama of the Introductory level.*
4. *"Basic Guidelines for Teachers of Yoga" B.K.S. En Geeta Iyengar.*

Required knowledge

1. *Distinguish the different types of muscle tissue.*
2. *Placement of the main organs in the human body.*
3. *Structure and type of movement of major joints in the human body.*
4. *Definition of terms of movement and explanation of those terms in relation to different joints.*
5. *Understanding of the following Sutras and how they relate to the Sutras in the reading list (above):*
 - a. *Sutra I.2*
 - b. *Sutra II.46*
 - d. *Sutra II.53*
6. *The meaning of the following words:*
 - a. *Citta*
 - b. *Sadhana*
 - c. *Prana*
 - d. *Abhyasa en Vairagya*
 - e. *Purusa en Prakrti*

Praktijkexamen: uitvoeren van Asana's | Practical exam: Performing the asanas

Aanwezig zijn: een moderator en drie examinatoren, eventuele stagiaire-examinatoren, examenkandidaten en leerlingen aan wie de examenkandidaten lesgeven. Toeschouwers worden niet toegelaten.

Voordat de asana's worden uitgevoerd, wordt aan de kandidaten gevraagd of ze gezondheidsproblemen of blessures hebben, die hun beoefening beperken of menstrueren. Deze problemen worden genoteerd en er wordt rekening mee gehouden bij de beoordeling van de kandidaat. De wijze waarop een kandidaat met een klacht/de menstruatie omgaat, speelt in de eindbeoordeling een rol.

De asana's worden door alle kandidaten tegelijkertijd uitgevoerd. Zie voor de volgorde van de asana's tijdens het examen Bijlage 3.

Drie examinatoren (plus eventuele stagiaire-examinatoren) lopen rond om de kandidaten te observeren. De hoofdexaminator kan desgewenst om een herhaling vragen. Alle houdingen worden door de examinatoren aan de hand van een vijftal criteria met een puntensysteem beoordeeld. Per kandidaat en per houding wordt tevens genoteerd, wat er eventueel te verbeteren valt, zodat dat later in de feedback aan de kandidaat teruggekoppeld kan worden.

Present at the exams are: a Moderator, three Assessors, any trainee Assessors and candidates. Spectators are not allowed.

Before the asanas are performed, the candidates are asked if they have health issues (including menstruation) or injuries, which may limit their practice. These health issues are listed and are then taken into account. The way a candidate handles his/her menstruation will be taken into account in the evaluation.

The asanas will be performed by all candidates at the same time. See Appendix 3 for the sequence.

During the exam, the Assessors and trainees will be walking around to observe and score the candidates. The Moderator may wish to ask questions or to repeat an asana. All poses are assessed by the Assessors and are assigned points based on five criteria. Per candidate and per asana, observations are also made so that later the candidate can receive feedback.

Beoordelingscriteria voor het uitvoeren van asana's | Assessment criteria for performing asanas

De asana's uit de syllabus moeten zoveel mogelijk worden uitgevoerd in overeenstemming met de klassieke houdingen zoals beschreven in *Light on Yoga*; *Yoga, a Gem for Women* en *Yoga in Action, a Preliminary Course*. Kandidaten moeten laten zien hoe ze in hun normale oefenpraktijk werken.

Als de kandidaat de klassieke houding niet kan uitvoeren in verband met een gezondheidsprobleem of een blessure, moet de houding worden aangepast, bijvoorbeeld met hulpmiddelen (props). Uit deze aanpassing dient niet alleen een helder begrip van de houding te blijken, maar ook inzicht in het probleem en de aangewezen aanpak ervan in die houding. Het gebruik van hulpmiddelen dient de essentiële principes van de asana-technieken te ondersteunen en te verbeteren (bijvoorbeeld de uitlijning van de houding).

De examiners gebruiken de volgende **5 beoordelingscriteria voor het uitvoeren**:

1. Begrip van de asana's
2. Het in lijn brengen van het lichaam in een houding (alignment/uitlijning)
3. Het verlengen van het lichaam in een houding (extension/uitstrekking)
4. De precisie bij het uitvoeren van een houding (precision/precisie)
5. De stabiliteit bij het uitvoeren van een houding (stability/stabiliteit)

The asanas from the syllabus should be carried out in accordance with the classical postures described in "Light on Yoga", "Yoga, a Gem for Women" and "Yoga in Action, a Preliminary Course" wherever possible. Candidates must show how they work in their normal practice.

If the candidate cannot execute the classical asanas in due to a health problem or an injury, it must be modified, for example with props. By adjusting the asana for the injury it should not only prove a clear understanding of the asanas, but also give insight into the problem and the appropriate approach needed for that asana. The use of props should support and improve the techniques of the asana (for example, the alignment of the posture).

*The assessors will use **these 5 criteria for practice assessment**:*

1. *Understanding of the asanas*
2. *The alignment of the body in a position (alignment)*
3. *The extension of the body in a posture (extension)*
4. *The precision in the execution of a posture (precision)*
5. *The stability in the execution of a posture (stability)*

Ongesteld tijdens examen? | *Menstruation during exam?*

Als je verwacht ongesteld te zijn tijdens het examen, heeft dat invloed op een aantal houdingen (bij normale menstruatie en geen verdere medische klachten). We vragen kandidaten om voorafgaand aan het examen te laten weten dat zij hun menstruatie verwachten, en zullen hen in contact brengen met een of meer examinatoren om een afspraak te maken om enkele houdingen te laten zien. Van enkele andere houdingen vragen we de kandidaat om ze tijdens het examen kort te laten zien, als is te zien in de tabel hier onder.

If you expect to have your period during the assessment, this influences a number of asanas (in case of normal menstruation and no associated medical problems). We would like candidates to let us know before the exam that they are expecting their menstruation, and will then instruct them to make an appointment with one or more assessors to demonstrate some of these asanas, and to show the other asanas shortly during the assessment as indicated in the table above.

NB: In het rood, wat de kandidaat wordt aangeraden om te doen tijdens het examen bij buik-, hoofd-pijn, vermoeidheid, ezv. (maar HOEFT niet per se te doen). In het zwart, wat de kandidaat wordt verwacht om te doen als alternatieve asana.

NB: In red, what the candidate is recommended to do during the exam in case of abdominal- or head-ache, tiredness, etc. (but does not HAVE to do). In black what the candidate is expected to do as alternative asana.

EXAMEN SERIE VAN ASANAS	ASANA VARIATIES TIJDENS MENSTRUATIE
EXAM ASANAS' SEQUENCE	ASANA VARIATIONS DURING PERIOD
1. Tadasana	
2. Utkatasana	
3. Vrksasana	
4. Utthita Trikonasana	
5. Virabhadrasana II to Utthita Parsvakonasana (beide eerst aan één kant, dan aan de andere kant both on one side and then both on the other)	
6. Ardha Chandrasana	
7. Gomukhasana (in Tadasana)	
8. Utthita Hasta Padangusthasana I (voorste been ondersteund front leg supported)	Korte tijd, dan wissel naar II / Short time then change to II
9. Virabhadrasana I to Virabhadrasana III (beide eerst aan één kant, dan aan de andere kant both on one side and then both on the other)	
10. Padangusthasana (a. holle rug b. naar beneden a. concave b. down)	
11. Garudasana	
12. Parivrtta Trikonasana	Utthita Trikonasana, rug tegen muur / back to wall
13. Parivrtta Parsvakonasana	Utthita Parsvakonasana, rug tegen de muur / back to wall
14. Padahasthasana (a. holle rug b. naar beneden a. concave b. down)	
15. Parivrtta Ardha Chandrasana	Ardha Chandrasana, rug tegen de muur / back to wall
16. Uttanasana (a. holle rug b. eindhouding a. concave b. final)	Voeten uit elkaar / Feet apart

17. Parsvottanasana (handen in Namaskar indien mogelijk final, hands in Namaskar if possible)	
18. Prasarita Padottanasana (a. holle rug b. naar beneden a. concave b. down)	
19. Parighasana (LOY pl. 38)	Voet en hand tegen muur / Foot and hand against wall
20. Adho Mukha Svanasana (a. duim en wijsvinger tegen muur b. hielen tegen muur a. thumb and index finger against wall, b. heels)	
21. Salamba Sirsasana - 5 min (bij de muur wall support)	Supta Swastikasana of/or Supta Baddhakonasana gesteund / supported
22. Dandasana	
23. Paschimottanasana	Hoofd gesteund en voeten uit elkaar / Head supported and feet apart
24. Marichyasana I (twist only, LOY pl. 143)	
25. Janu Sirsasana	Hoofd gesteund / Head supported
26. Triang Mukhaikapada Paschimottanasana	Hoofd gesteund / Head supported
27. Marichyasana I (vooroverbuiging, pak handen achter de rug bend forward with hands)	Hoofd gesteund / Head supported
28. Baddha Konasana	
29. Upavistha Konasana (rechttop zitten sitting upright)	
30. Siddhasana	
31. Virasana & Parvatasana in Virasana	
32. Supta Padangusthasana I and II (omhoog en zijwaarts up front and to the side)	Supta Padangusthasana I korte tijd, dan gaan naar II / short time then go to II
33. Urdhva Prasarita Padasana (90°)	Dandasana, voeten uit elkaar / feet apart
34. Paripurna Navasana	Parsva Dandasana naar rechts / to the right
35. Ardha Navasana	Parsva Dandasana naar links / to the left
36. Bharadvajasana I (eindhouding final)	
37. Bharadvajasana II	
38. Marichyasana III (2x, 2e keer handen vastpakken indien mogelijk 2x, 2nd time clasp hands if possible)	Marichyasana I, alleen draaien / twist only
39. Ardha Matsyendrasana I (hulpmiddel, deken tussen de voet en zitbotten, bij muur preparatory learning to sit on the foot, wall/foot)	Ga naar de zittende positie op de voet zonder te draaien / Sit properly on the foot but without twisting
40. Malasana (a. heiligbeen bij de muur, b. houd touwen vast a. sacrum wall support b. holding ropes)	

41. Supta Virasana (met en zonder ondersteuning with and without support)	
42. Adho Mukha Svanasana (voorhoofd ondersteund support forehead)	
43. Chaturanga Dandasana	Korte tijd / Short time
44. Urdhva Mukha Svanasana	
45. Bhujangasana	
46. Dhanurasana	Korte tijd / Short time
47. Salabhasana	Korte tijd of gesteund / Short time or supported
48. Makarasana	Korte tijd of gesteund / Short time or supported
49. Ustrasana	Korte tijd of gesteund / Short time or supported
50. Dwi Pada Viparita Dandasana (op een stoel, voeten op tweede stoel, benen parallel met vloer, achterpoten stoel vasthouden on two)	Hoofd gesteund / Head supported
51. Urdhva Dhanurasana (omhoog vanuit een stoel from the chair)	
52. Chatushpadasana (Benen gebogen, enkels vasthouden met de handen / Legs bent, hold ankles with hands. LOY pl 258 and GFW pl	
53. Salamba Sarvangasana I	Swastikasana rechtop zitten, Parvatasana armen / sitting upright with Parvatasana arms
54. Eka Pada Sarvangasana	Swastikasana naar voren, hoofd gesteund / extending forwards, head supported
55. Parsvaikapada Sarvangasana (zo ver als mogelijk as far as possible)	Swastikasana, wissel van been / change legs' crossing
56. Halasana (tenen op de grond toes on floor, 3 min. LOY pl. 243)	Adho Mukha Virasana, hele romp gesteund op bolsters / whole trunk supported on bolsters
57. Supta Konasana	Aanhouden / Maintain
58. Karnapidasana	Aanhouden / Maintain
59. Setu Bandha Sarvangasana (a. blokken onder staartbeen en hielen, b. voeten op muur, handen onder rug a. bricks for tailbone and	
60. Supta Baddha Konasana (met bolster en 1 riem with bolster and 1 belt)	
61. Savasana (zwachtel om voorhoofd, normaal inademen, diep uitademen eye band; normal in breath and deep out breath)	

- Van tevoren laten zien aan examiner:

1) Parivrtta Trikonasana, 2) Parivrtta Parsvakonasana, 3) Parivrtta Ardha Chandrasana, 4) Marichyasana III, 5) Ardha Matsyendrasana I, 6) Urdhva Prasrita Padasana, 7) Paripurna Navasana, 8) Ardha Navasana, 9) Salamba Sirsasana, 10) Salamba Sarvangasana I, 11) Eka Pada Sarvangasana, 12) Parsvaikapada Sarvangasana, 13) Halasana, 14) Supta Konasana, 15) Karnapidasana

Heb je medische klachten rondom de menstruatie, werk dan met je leraar en laat tijdens het examen zien hoe je houdingen aanpast, zoals met andere medische problemen ook gebeurt. Als je om de een of andere reden de houdingen die we je vragen te laten zien niet kunt doen,

neem dan contact op met de Examencommissie.

Als je onverwacht tijdens of kort voor het examen pas ontdekt dat je ongesteld bent geworden, kun je ook een afspraak maken om de houdingen na afloop van het examen aan een examiner te laten zien.

- **demonstrate to assessor beforehand:** 1) Parivrtta Trikonasana, 2) Parivrtta Parsvakonasana, 3) Parivrtta Ardha Chandrasana, 4) Marichyasana III, 5) Ardha Matsyendrasana I, 6) Urdhva Prasarita Padasana, 7) Paripurna Navasana, 8) Ardha Navasana, 9) Salamba Sirsasana, 10) Salamba Sarvangasana I, 11) Eka Pada Sarvangasana, 12) Parsvaikapada Sarvangasana, 13) Halasana, 14) Supta Konasana, 15) Karnapidasana

If you have medical issues concerning your menstruation, we ask you to work with your teacher and show during the assessment how you adapt the poses, as you would with another medical issue. If there is a reason why you cannot demonstrate these asanas, please contact the Exam Committee.

Should you unexpectedly discover during or shortly before the assessment that your period starts, you can also demonstrate the asanas in a separate meeting after the assessment.

Praktijkexamen: Lesgeven | Practical exam: Teaching

Direct na het uitvoeren van de asana's van het examen worden aan iedere kandidaat de twee houdingen bekend gemaakt, waarin de kandidaat 's middags les gaat geven. De twee houdingen zijn al door de hoofdexaminator gekozen vóór het begin van het examen. De kandidaat kiest een derde houding en maakt met de drie houdingen een juiste volgorde.

De kandidaat krijgt 5 minuten voor het lesgeven per houding. Er wordt meestal door twee kandidaten tegelijk lesgegeven. De hoofdexaminator kan een kandidaat vragen, een leerling in zijn houding te verbeteren en daarvoor kan de kandidaat zo nodig props gebruiken voor zijn leerling.

Daarna volgt een sessie, waarin de kandidaat één op één les geeft in **Salamba Sirsasana I** bij de muur. Aansluitend geeft de kandidaat ook les aan één leerling in **Salamba Sarvangasana en Halasana**. Laat de leerling via Halasana naar Sarvangasana gaan; geef les in Sarvangasana; laat de leerling terug naar Halasana gaan; geef les in Halasana en laat de leerling uit Halasana terugrollen. Veiligheid staat hierbij voorop. Belangrijk is bij de houdingen waarbij één op één les wordt gegeven, de kandidaat moet laten zien hoe hij zijn/zij haar leerling een adequate ondersteuning kan geven.

De proefleerlingen bij het lesgeefexamen verstaan Nederlands en basaal Engels. Aan de examenkandidaat wordt gevraagd te bedenken in welke taal (Nederlands of Engels) hij/zij zal lesgeven als hij/zij gecertificeerd is. In dezelfde taal geeft de kandidaat les bij het examen.

Immediately after performing the asanas of the exam, each candidate will be given 2 asanas which they will teach in the afternoon. These two asanas are chosen by the Moderator before the start of the exam. The candidate chooses the third asana and makes a proper sequence of the 3 asanas.

The candidate will get 5 minutes for teaching each posture. There are usually two candidates simultaneously teaching their sequences. The Moderator may ask a candidate to improve a student in the asana, and then the candidate may, if necessary, use (additional) props for the student.

*In addition, the candidates also teach one student **Salamba Sirsasana 1** at the wall, and teach one student **Salamba Sarvangasana and Halasana**. Let the student go via Halasana to Sarvangasana, teach Sarvangasana, let the student go back to Halasana, teach Halasana and let the student roll back from Halasana. Safety is key. It's important that the candidate shows he/she knows how to give adequate support to the student.*

The exam students normally have an understanding of basic English and Dutch. The candidate is asked to consider which language he/she would teach in if he/she is certified. Candidates should teach in this same language (Dutch or English) during the exam.

Beoordelingscriteria voor het lesgeven | Assessment criteria for Teaching

De examinatoren beoordelen alle houdingen waarin wordt lesgegeven binnen de tijd waarin ze worden onderwezen via een puntensysteem, aan de hand van **zes beoordelingscriteria**:

1. het voordoen van de asana's
2. duidelijkheid van de instructies
3. observatie en correctie
4. lesgeven in omgekeerde houdingen
5. zorg voor de student
6. organisatie en overzicht bij het lesgeven

De kandidaten geven les volgens de stappen van het onderwijsmodel van B.K.S. Iyengar:

1. De kandidaat introduceert de Asana door eerst de naam in het Sanskriet en in het Nederlands te noemen en de Asana (aan één kant) te demonstreren.
2. De kandidaat voert de Asana samen met de leerlingen uit, waarbij hij tegelijkertijd lesinstructies geeft en zijn leerlingen observeert.
3. Vervolgens geeft de kandidaat instructies terwijl de leerlingen de Asana zelfstandig doen. Hij loopt rond om te zien, hoe de leerlingen de Asana uitvoeren en of ze respons geven en de instructies kunnen opvolgen. Dit is niet noodzakelijk een herhaling van de houding, maar kan ook tijdens het uitvoeren van de 'andere kant' gebeuren.
4. De kandidaat doet instructies nog eens duidelijk voor, loopt weer rond en verbetert de houdingen van de leerlingen. Hij geeft alleen nieuwe instructiepunten als de instructies door het merendeel van de leerlingen zijn opgepakt.

*The assessors evaluate the instructions for the asanas taught with a point system, based on the following **six evaluation criteria**:*

1. *The demonstration & performance of the asanas*
2. *Clarity of the instructions*
3. *Observation and correction*
4. *Teaching of inversions*
5. *Care for the student*
6. *Control of the students*

The candidates will teach according to the steps of the teaching model of B.K.S. Iyengar:

1. *The candidate introduces the asana by naming the pose in Sanskrit and English and demonstrating (only 1 side necessary).*
2. *Candidate performs the asana along with the students, giving instructions and simultaneously observing the students.*
3. *Then, candidate instructs and lets the students perform the asana on their own, while candidate is walking around to see how the students are doing and if they can follow the instructions. This is not necessarily a repetition of the asana, but can also happen during the performance of the 'other side'.*
4. *Candidates demonstrates instructions, walks around again and adjusts the poses of the student. Candidate only gives new points if the instructions have been picked up by the majority of the students.*

Eindbeoordeling | Final evaluation

Na de middagsessie komen de examinatoren bij elkaar om de scores van iedere kandidaat uit te rekenen. De kandidaat wordt dezelfde dag op de hoogte gesteld van de uitslag, en ontvangt binnen een week feedback. Na het slagen voor het praktijk- én het theorie-examen ontvangt de kandidaat het gekalligrafeerde diploma van de "Ethische- en Certificatie commissie".

After the teaching portion of the exam, the assessors will meet to tally the scores from the morning and afternoon sessions. Candidates will hear the result of the assessment the same day, and will receive feedback within a week. If the candidate passed both the theory and the practical exam, he/she will receive the official Certificate from the Ethical and Certification Committee.

Asana Syllabus: Teacher in Training | Asana Syllabus: Teacher in Training

N.B. Dit is de syllabus; de veronderstelde kennis voor dit niveau. Het zijn de houdingen die de kandidaat moet kunnen laten zien en waarin hij/zij na het behalen van het certificaat mag lesgeven. Het examen bestaat uit de gecombineerde syllabi van Teacher in Training en Introductory. Voor de volgorde waarin de asanas tijdens het examen worden uitgevoerd zie Bijlage 3. De assessoren kunnen bij volgende examens kiezen uit de belangrijke asana's (**dikgedrukt**) om te zien of de oefening wordt bijgehouden.

*N.B. This is the syllabus; the required knowledge for his level. The candidate has to be able to present these asanas, and may teach them after obtaining his/her certificate. The exam consists of the combined syllabi of Teacher in Training and Introductory. For the exam sequence, see Appendix 3. In future exams, assessors can choose the important asanas (**printed in bold**) to see if practice is maintained.*

1. Tadasana
2. Vrksasana
3. Utthita Trikonasana
4. Virabhadrasana II
5. **Utthita Parsvakonasana**
6. **Virabhadrasana I**
7. Ardha Chandrasana
8. Parsvottanasana - (handen op de grond | *arms down*)
9. Prasara Padottanasana - (holle rug | *concave back*. LOY pl. 31)
10. **Parighasana**
11. Padangusthasana
12. Padahasthasana
13. Uttanasana (holle rug | *concave back*)
14. Adho Mukha Svanasana (a. duim en wijsvinger tegen muur b. hielen tegen muur | a. *thumb and index finger against wall*, b. *heels against wall*)
15. Utkatasana
16. Dandasana
17. Gomukhasana (alleen de armen | *arms only*)
18. Siddhasana
19. Virasana
20. Parvatasana in Svastikasana
21. Triang Mukhaikapada Paschimottanasana
22. Marichyasana I (*twist only*)
23. Malasana (a. alleen hurken met of zonder steun van de muur voor de rug, b. hielen op een opgerolde deken | a. *just squatting, with or without wall support for back*, b. *heels on a rolled blanket* LOY pl. 317)
24. **Salamba Sarvangasana I**
25. **Halasana** (tenen op een stoel | *legs on stool*)
26. Karnapidasana
27. Supta Konasana
28. Chatushpadasana (Benen gebogen, enkels vasthouden met de handen *Legs bent, hold ankles with hands*. | LOY pl 258 and GFW pl 102.)
29. Setubandha Sarvangasana – (op een blok | *on a brick*)
30. Urdhva Prasara Padasana - (90°)
31. Bharadvajasana I (zonder vasthouden van de bovenarm | *without holding the upper arm*)
32. Savasana (op bolster met een zwachtel over de ogen, de normale inademing en uitademing observeren | *on bolster with eye band observing the normal in breath and out breath*)

PRANAYAMA

1. Ujjayi (I & II)
2. Viloma (I & II)

*LOY = Light on Yoga, GFW = Gem for Women

Asana Syllabus: Introductory | Asana Syllabus: Introductory

N.B. Dit is de syllabus; de veronderstelde kennis voor dit niveau. Het zijn de houdingen die de kandidaat moet kunnen laten zien en waarin hij/zij na het behalen van het certificaat mag lesgeven. Het examen bestaat uit de gecombineerde syllabi van Teacher in Training en Introductory. Voor de volgorde waarin de asanas tijdens het examen worden uitgevoerd zie Bijlage 3. De assessoren kunnen bij volgende examens kiezen uit de belangrijke asana's (**dikgedrukt**) om te zien of de oefening wordt bijgehouden.

*N.B. This is the syllabus; the required knowledge for his level. The candidate has to be able to present these asanas, and may teach them after obtaining his/her certificate. The exam consists of the combined syllabi of Teacher in Training and Introductory. For the exam sequence, see Appendix 3. In future exams, assessors can choose the important asanas (**printed in bold**) to see if practice is maintained.*

1. Garudasana
2. Parivrtta Trikonasana
3. **Parivrtta Parsvakonasana**
4. Parivrtta Ardha Chandrasana (vanuit Parivrtta Trikonasana | *see Art of Yoga pl. 13*)
5. Virabhadrasana III
6. Utthita Hasta Padangusthasana I (ondersteun voorste been | *front leg support*)
7. **Adho Mukha Svanasana** (voorhoofd op bolster | *support forehead*)
8. **Parsvottanasana** (eindhouding | *final*)
9. **Prasarita Padottanasana** (eindhouding | *final*)
10. **Uttanasana** (eindhouding | *final*)
11. **Urdhva Mukha Svanasana**
12. **Chaturanga Dandasana**
13. Bhujangasana I
14. Dhanurasana
15. Salabhasana & Makarasana
16. **Ustrasana**
17. Paripurna Navasana
18. Ardha Navasana
19. Supta Virasana (met en zonder ondersteuning | *with and without support*)
21. Baddha Konasana (zit op deken als het te moeilijk is | *give margin if difficult*)
22. Supta Baddha Konasana
23. Upavistha Konasana (rechttop zittend | *sitting straight*)
24. Janu Sirsasana
25. Marichyasana I (vooroverbuiging, pak handen achter de rug | *bend forward with hands entwined*)
26. Paschimottanasana
27. **Salamba Sirsasana** (tegen de muur en in touwen | *against wall and in ropes*)
28. Salamba Sarvangasana I
29. Halasana (tenen op de grond | *toes on floor 3 min. LOY pl. 243*)
30. Eka Pada Sarvangasana
31. Parsvaikapada Sarvangasana (zo ver als mogelijk | *as far as possible*)
32. Parsva Halasana
33. **Setu Bandha Sarvangasana** (ook wel: Uttana Mayurasana) (hulpmiddel, bijv. voeten tegen de muur, hielen op blok of stoel | *with support, i.e. feet on wall, brick or stool*)
34. Supta Padangusthasana I en II
35. **Bharadvajasana I** (eindhouding | *final*)
36. **Bharadvajasana II**
37. Malasana (hielen op de grond; handen pakken muur of pilaar | *heels down, facing wall or column to hold, LOY pl. 317*)
38. Marichyasana III (tegenoverliggende gebogen elleboog over gebogen knie | *twist: opposite bent-elbow over the bent knee, LOY pl. 301*)
39. Ardha Matsyendrasana I (hulpmiddel, deken tussen de voet en zitbotten, bij muur | *preparatory learning to sit on the foot, wall/foot support. LOY pl. 307-308*)
40. Urdhva Dhanurasana I (omhoog vanuit een stoel | *from chair or stool*)
41. Dwi Pada Viparita Dandasana (op een stoel, voeten op tweede stoel, benen parallel vloer, achterpoten stoel vasthouden | *on a chair – legs parallel to floor*)
42. Savasana (zwachtel om voorhoofd, normaal inademen, diep uitademen | *eye band; normal in breath and deep out breath*)

PRANAYAMA

1. Brahmari (I A, I B, II A, II B)
2. Ujjayi (III to IV)
3. Viloma (III)

*LOY = Light on Yoga, GFW = Gem for Women

Gecombineerde Examenvolgorde Introductory | *Combined Exam Sequence* *Introductory*

NB: dit is de volgorde van houdingen zoals ze waarschijnlijk op het examen uitgevoerd zullen worden. Echter, de moderator kan altijd afwijken van de gegeven volgorde. De houdingen zijn afkomstig uit de syllabi van Teacher in Training en Introductory. **Vet gedrukte** asana's betekenen: de houding is ook belangrijk voor volgende niveaus. De tijdsduur van de houdingen staat er alleen bij als ze afwijkt van Light on Yoga (Yoga Dipika).

Gebruik bij de asana's de hulpmiddelen zoals aangegeven. Waar niets wordt aangegeven, gebruik je alleen hulpmiddelen als dat nodig is om een blessure te ondersteunen of om een juiste actie te bereiken die anders (nog) niet mogelijk is. Pranayama wordt tijdens het examen niet geobserveerd.

NB: this is the sequence of asanas as they will most likely be performed during the exam.

However, the moderator may deviate from this sequence. The asanas are taken from the Teacher in Training and Introductory syllabi. Bold print means: asana is also important for upcoming levels. Timing is only noted if different from the timing in Light on Yoga.

Use props in the asanas as described in the list. Where nothing is mentioned, use only props that are necessary in order to support an injury or to achieve a correct action. Pranayama will not be observed during the assessment

1. Tadasana
2. Utkatasana
3. Vrksasana
4. Uttitha Trikonasana
5. Virabhadrasana II to **Uttitha Parsvakonasana** (beide eerst aan één kant, dan aan de andere kant | *both on one side and then both on the other*)
6. Ardha Chandrasana
7. Gomukhasana (in Tadasana)
8. Uttitha Hasta Padangustasana I (voorste been ondersteund | *front leg support*)
9. **Virabhadrasana I** to Virabhadrasana III (beide eerst aan één kant, dan aan de andere kant | *both on one side and then both on the other*)
10. Padangustasana (a. holle rug b. naar beneden | *a. concave b. down*)
11. Garudasana
12. Parivrtta Trikonasana
13. **Parivrtta Parsvakonasana**
14. Padahastasana (a. holle rug b. naar beneden | *a. concave b. down*)
15. Parivrtta Ardha Chandrasana
16. **Uttanasana** (a. holle rug b. eindhouding | *a. concave b. final*)
17. **Parsvottanasana** (handen in Namaskar indien mogelijk | *final, hands in Namaskar if possible*)
18. **Prasarita Padottanasana** (a. holle rug b. naar beneden | *a. concave b. down*)
19. **Parighasana** (LOY pl. 38)
20. Adho Mukha Svanasana (a. duim en wijsvinger tegen muur b. hielen tegen muur | *a. thumb and index finger against wall, b. heels against wall*)
21. **Salamba Sirsasana** - 5 min (bij de muur | *wall support*)
22. Dandasana
23. Paschimottanasana
24. Marichyasana I (*twist only, LOY pl. 143*)
25. Janu Sirsasana
26. Triang Mukhaikapada Paschimottanasana
27. Marichyasana I (vooroverbuiging, pak handen achter de rug | *bend forward with hands*)
28. Baddha Konasana
29. Upavishta Konasana (recht op zitten | *sitting straight*)
30. Siddhasana
31. Virasana & Parvatasana in Virasana
32. Supta Padangustasana I and II (omhoog en zijwaarts | *up and to the side*)
33. Urdva Prasarita Padasana (90')
34. Paripurna Navasana
35. Ardha Navasana
36. **Bharadvajasana I** (eindhouding | *final*)
37. **Bharadvajasana II**
38. Marichyasana III (2x, 2e keer handen vastpakken indien mogelijk | *2x, 2nd time clasping if possible*)
39. Ardha Matsyendrasana I (hulpmiddel, deken tussen de voet en zitbotten, bij muur | *preparatory learning to sit on the foot, wall/foot support. LOY pl. 307-308*)
40. Malasana (a. heiligbeen bij de muur, b. houd touwen vast | *a. sacrum wall support b. holding ropes*)
41. Supta Virasana (met en zonder ondersteuning | *with and without support*)
42. **Adho Mukha Svanasana** (voorhoofd ondersteund | *support forehead*)
43. **Chaturanga Dandasana**
44. **Urdva Mukha Svanasana**
45. Bhujangasana

46. Dhanurasana
47. Salabhasana
48. Makarasana
49. **Ustrasana**
50. Dwi Pada Viparita Dandasana (op een stoel, voeten op tweede stoel, benen parallel vloer, achterpoten stoel vasthouden | *on a chair – legs parallel to floor*)
51. Urdhva Dhanurasana (omhoog vanuit een stoel | *from chair or stool*)
52. Chatushpadasana (Benen gebogen, enkels vasthouden met de handen *Legs bent, hold ankles with hands.* | *LOY pl 258 and GFW pl 102.*)
53. **Salamba Sarvangasana I**
54. Eka Pada Sarvangasana
55. Parsvaikapada Sarvangasana (zo ver als mogelijk | *as far as possible*)
56. **Halasana** (tenen op de grond | *toes on floor 3 min. LOY pl. 243*)
57. Supta Konasana
58. Karnapidasana
59. **Setu Bandha Sarvangasana** (a. blokken onder staartbeen en hielen, b. voeten op muur, handen onder rug | *a. bricks for tailbone and heels, b. feet on wall, hands support back*)
60. Supta Baddha Konasana (met bolster en 1 riem | *with bolster and 1 belt*)
61. Savasana (zwaachtel om voorhoofd, normaal inademen, diep uitademen | *eye band; normal in breath and deep out breath*)

*LOY = Light on Yoga, GFW = Gem for Women

Intermediate Junior Examens | *Intermediate Junior Assessments*

Conditions for Admission

To be admitted to the Intermediate Junior exams, a candidate must:

- Be trained by a certified teacher with minimally an Intermediate Junior III level for Intermediate Junior I and II, and by a certified teacher with minimally an Intermediate Senior I level for Intermediate Junior III.
- Send in one letter of recommendation, so that the Exam and Teacher Training Committee can judge whether the candidate is ready to apply for the level (a "training course" is not mandatory in order to apply for a higher level assessment). The letter of recommendation should come from the teacher who has trained you.
- For Intermediate Junior I: possess an Introductory II certificate for at least 18 months. For Intermediate Junior II: possess an Intermediate Junior I certificate for at least one year. For Intermediate Junior III: possess an Intermediate Junior II certificate for at least one year.
- Possess the Certification Mark.
- Be a member of the IYVN.
- Pay the exam fee (examengeld) of € 150.00 on time.
- Reside in the country where the exam takes place.
Please Note: candidates who reside in a country where no exams are held might be allowed to do exams in the Netherlands but they have to follow a specific procedure. Please ask the Exam & Teacher Training Committee (examencommissieIYVN@gmail.com) as soon as possible.
- Send in the registration form. This form as well as the letter of recommendation, you can download from the website www.iyengaryoga.nl

Cancellation of the exam is possible up to eight weeks before the exam: only then a full refund of the exam fee is possible. In case of illness or calamity at a later moment in time, your money may be refunded in part if you can show a medical report by your doctor, physio- or psychotherapist.

If you expect to have your menstruation around the dates of the exam, you should mention this in your registration form (questionnaire) and the Exam and Teacher Training Committee will arrange an appointment with a minimum of two assessors to test your inverted asanas. This should happen BEFORE the exam if possible.

Theory Exam

To judge your theoretical knowledge, you will receive a theory exam from the Exam and Teacher Training Committee, after you've sent in your registration forms. You must answer all the theory questions truthfully and completely. Before the exam the Moderator and assessors will evaluate them. The results of the theory test will be given at the end of the practical exam. Within one month each candidate will receive a written exam feedback. Those who scored "not sufficient" in the theory exam will have 4 weeks to work at the questions that need reworking. If the result of this second test is still unsatisfactory, then the candidate will have failed the exam and will not receive a certificate.

Intermediate Junior I

Exam requirements for Intermediate Junior I

The *Basic Guidelines for Teachers of Yoga* by B.K.S. Iyengar and G.S. Iyengar contains study material for each of the readings and topics listed below. It is the responsibility of candidates to find the relevant parts of Basic Guidelines and use them as a study guide for this syllabus.

Reading

- Books I (Samadhi Pada) and II (Sadhana Pada) in *Light on the Yoga Sutra of Patanjali*. Know the basic ideas that underlie these chapters.
- What is written about every asana and pranayama on this syllabus and on the previous syllabi in the “hints and cautions, technique and effects” sections of *Light on Yoga*, “technique and effects”
- section of *Yoga a Gem for Women*, the “hints and cautions and techniques of Pranayama” sections of *Light on Pranayama*, and *Yoga in Action: Preliminary Course*.

Required Knowledge

- Know the Sanskrit names and meaning for the following:
 - a. Kriya Yoga and its components
 - b. The three gunas
 - c. The five klesas
- How to develop a sequence emphasizing certain types of poses
- Know the following anatomy:
 - a. Structure (all parts) and function (all movements) of the shoulder joints (acromioclavicular, glenohumeral, and sternoclavicular joints)
 - b. Structure (all parts) and function (all movements) of the knee joint
 - c. General knowledge of the nervous -, circulatory -, digestive -, respiratory -, lymphatic - and endocrine systems.

Teaching Requirements

- Be able to perform and teach the asanas and pranayama, belonging to the syllabus in question and the previous syllabi.
- Know and be able to implement the 5 steps of B.K.S. Iyengar’s teaching system:
 1. Introduce the asana by saying its Sanskrit name, and then the Dutch/English name.
 2. Demonstrate the asana.
 3. Perform the asana together with the students, while at the same time teaching and observing.
 4. Ask the students to do the asana on their own, to see what is wrong in their pose, to give them feedback by demonstration, rather than only theory.
 5. Observe whether the students respond and follow the instructions. The teacher should only introduce new points if the majority of the group understands the given instructions.
PLEASE NOTE: step 2 and/or 3 are often omitted at this level. The Moderator will guide you on your exam day.
- Apply safe and effective teaching methods for the asanas within the syllabus in question and the previous syllabi, in accordance with the method of B.K.S. Iyengar.
- Know how to adjust the tempo and the sequencing of a lesson to the students’ capacities, how to effectively demonstrate the asana, how to give precise instructions, and how to maintain your presence of mind while teaching, to comply with the students’ needs, including older students and those with simple medical conditions.
- Know the ethical guidelines for teachers.

During the exam you are expected to show your teaching: candidates teach TWO of the asanas from the *Sequence out of the syllabus* listed below (5 minutes of teaching allowed for each asana: one Introductory asana and one Int. Junior I asana), and teach the following inversions (candidates teach one student each):

Salamba Sirsasana, Salamba Sarvangasana. Eka Pada Sarvangasana, Halasana.

Sequence out of the syllabus for the Intermediate Junior Level I

NB The order of asanas might be slightly altered by the Moderator during assessment for practical reasons. Int. Jun. 1 asanas are in CAPITALS and the important ones in bold. The important asanas from previous levels are shown in italic. The Moderator might ask to see any asanas from the important asanas in bold of this and previous certificates to see if practice is maintained.

Directions to perform the asanas during exam: Use the props like they are proposed in the list, other use of props is only to give an extra support to perform the asana the best way your body can do.

1. Tadasana
2. Utthita Parsvakonasana
3. Virabhadrasana 1
4. Parsvottanasana
5. PRASARITA PADOTTANASANA 2 (*LOY pl. 36)
6. **UTTHITA PARVA HASTA PADANGUSTHASANA (with support)**
7. **UTTHITA PARVA HASTA PADANGUSTHASANA (without support)**
8. URDHVA PRASARITA EKAPADASANA (hands on the ground)
9. Uttanasana
10. ADHO MUKHA VRKSASANA (against wall; hands sideways)
11. **PINCHA MAYURASANA (against wall)**
12. Salamba Sirsasana 1 (6-8 mins., independent)
13. MAHA MUDRA
14. ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA (2 mins each side; both hands hold foot)
15. Paschimottanasana
16. Baddha Konasana (1 min sitting, 1 min fwds)
17. UPAVISTHA KONASANA (1 min sitting, 1 min fwds)
18. UBHAYA PADANGUSTHASANA
19. PURVOTTANASANA
20. ARDHA MATSYENDRASANA 1 (entwining arms or with bent elbow)
21. Bharadvajasana 1
22. Bharadvajasana 2
23. GOMUKHASANA
24. EKA HASTA BHUJASANA
25. LOLASANA
26. SWASTIKASANA & SUPTA SWASTIKASANA
27. URDHVA PRASARITA PADASANA (sequence to full pose)
28. JATHARA PARIVARTANASANA (legs bent)
29. PARYANKASANA
30. **BHEKASANA**
31. Adho Mukha Svanasana
32. Chaturanga Dandasana
33. Urdhva Mukha Svanasana
34. Ustrasana
35. Dhanurasana & PARVA DHANURASANA
36. URDHVA DHANURASANA (from chair)
37. DWI PADA VIPARITA DANDASANA (chair support, interlocked hands behind head on the ground,
legs: horizontal on 2nd chair)
38. Salamba Savangasana 1 (8 mins.)
39. SALAMBA SARVANGASANA 2
40. **EKA PADA SARVANGASANA**
41. HALASANA (*LOY pl. 241)
42. Halasana & PARVA HALASANA (feet on floor)
43. SETUBANDHA SARVANGASANA (dropping back)
44. Savasana

Pranayama: Ujjayi (stages 5 to 8), Viloma (stages 4 to 5), Kapalabhati
Pranayama has to be part of your personal practice. During the exam it will not be observed.

Intermediate Junior II

Exam requirements for Intermediate Junior II

The *Basic Guidelines for Teachers of Yoga* by B.K.S. Iyengar and G.S. Iyengar contains study material for each of the readings and topics listed below. It is the responsibility of candidates to find the relevant parts of Basic Guidelines and use them as a study guide for this syllabus.

Reading

- Chapters 1 through 6 of the Bhagavad-Gita.
- Hatha Yoga Pradipika (candidates have to begin to be familiar with this text, although it will not be covered specifically on the written exam).
- What is written about every asana and pranayama on this syllabus and on the previous syllabi in the “hints and cautions, technique and effects” sections of Light on Yoga, “technique and effects” section of Yoga a Gem for Women, the “hints and cautions and techniques of Pranayama” sections of Light on Pranayama, and Yoga in Action: Preliminary Course.

Required Knowledge

- How to design a sequence for inversion practice with variations.
- How to design a sequence preparing for Padmasana.
- How to design a sequence preparing for arm balances.
- How to work with pregnant women.
- The functions of the following anatomical systems: nervous, circulatory, digestive, respiratory, lymphatic, endocrine.
- How to link actions within a pose and how to link from pose to pose.
- How to modify poses, within the context of a class, for a student with a knee problem, lower back problem, or menstruation.

Teaching requirements

- Be able to perform and teach the asanas and pranayama, belonging to the syllabus in question and the previous syllabi.
- Know and be able to implement the 5 steps of B.K.S. Iyengar’s teaching system:
 1. Introduce the asana by saying its Sanskrit name, and then the Dutch/English name.
 2. Demonstrate the asana.
 3. Perform the asana together with the students, while at the same time teaching and observing.
 4. Ask the students to do the asana on their own, to see what is wrong in their pose, to give them feedback by demonstration, rather than only theory.
 5. Observe whether the students respond and follow the instructions. The teacher should only introduce new points if the majority of the group understands the given instructions.
PLEASE NOTE: step 2 and/or 3 are often omitted at this level. The Moderator will guide you on your exam day
- Apply safe and effective teaching methods for the asanas within the syllabus in question and the previous syllabi, in accordance with the method of B.K.S. Iyengar.
- Know how to adjust the tempo and the sequencing of a lesson to the students’ capacities, how to effectively demonstrate the asana, how to give precise instructions, and how to maintain your presence of mind while teaching, to comply with the students’ needs, including older students pregnant women and those with simple medical conditions.
- Know the ethical guidelines for teachers.

During the exam you are expected to show your teaching: candidates teach TWO of the asanas from the *Sequence out of the syllabus* listed below (5 minutes teaching allowed for each asana; one Introductory/Int. Junior I asana and one Int. Junior II asana)

Teaching of inversions (candidates teach one student each): Salamba Sirsasana, Eka Pada Sirsasana, Parsva Sirsasana, Salamba Sarvangasana. Eka Pada Sarvangasana, Halasana.

Sequence out of the syllabus for the Intermediate Junior Level II

NB The order of asanas might be slightly altered by the Moderator during assessment for practical reasons. Int. Jun. II asanas are in CAPITALS and the important ones in bold. The important asanas from previous levels are shown in italic. The Moderator might ask to see any asanas from the important asanas in bold of this and previous certificates to see if practice is maintained.

Directions to perform the asanas during exam: Use the props like they are proposed in the list, other use of props is only to give an extra support to perform the asana the best way your body can do.

1. Tadasana
2. Ardha Chandrasana
3. Parivrrta Trikonasana
4. Parivrrta Parsvakonasana
5. Parivrrta Ardha Chandrasana
6. Virabhadrasana 3
7. ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA (both hands on floor)
8. Urdhva Prasrita Ekapadasana
9. Utthita Parsva Hasta Padangusthasana
10. UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA (Independent)
 - a. 1 (LOY pl. 21)
 - b. 2 (LOY pl. 23)
11. ADHO MUKHA SVANASANA (no support)
- 12. ADHO MUKHA VRKSASANA (palms front)**
13. Pincha Mayurasana
14. Salamba Sirsasana 1
15. EKA PADA SIRSASANA
- 16. PARVA SIRSASANA**
17. Virasana & Supta Virasana
18. Paryankasana
19. Bhekasana
- 20. PADMASANA**
- 21. MATSYASANA**
22. TOLASANA
23. DWI HASTA BHUJASANA
- 24. AKARNA DHANURASANA 1 (LOY PI. 173)**
25. UPAVISTHA KONASANA (final)
26. KURMASANA (stage 1, ref: LOY plates 361 – 364)
27. ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA (holding from behind with belt)
28. MALASANA 2 (head supported)
29. SUPTA PADANGUSTHASANA
 - a. 1a (LOY pl. 284)
 - b. 1b (LOY pl. 285)
 - c. 2 (LOY pl. 286)
 - d. 3 (LOY pl. 287)
30. PARIVRTTA SUPTA PADANGUSTHASANA 2 (leg across the body)
31. Jathara Parivartanasana (with bent legs)
32. MARYICHYASANA 3 (full pose)
33. URDHVA DHANURASANA (from 2 x bolsters)
34. DWI PADA VIPARITA DANDASANA (chair support; feet on the floor, with bent elbows, hold front legs of chair)
35. Salamba Sarvangasana
36. Eka Pada Sarvangasana
37. Savasana

Pranayama: Brahmari, Ujjayi IX en X, Viloma VI, Kapalabhati, Bhastrika (1 en II; 3 of 4 cycles, 5 to 6 strokes at a time, followed by Savasana.

Pranayama has to be part of your personal practice. During the exam it will not be observed.

Intermediate Junior III

Exam requirements for Intermediate Junior III

The *Basic Guidelines for Teachers of Yoga* by B.K.S. Iyengar and G.S. Iyengar contains study material for each of the readings and topics listed below. It is the responsibility of candidates to find the relevant parts of Basic Guidelines and use them as a study guide for this syllabus.

Reading

- Chapters 1 through 6 of the Bhadavad-Gita.
- Book III (Vibhuti Pada) in *Light on Yoga Sutras of Patanjali*
- What is written about every asana and pranayama on this syllabus and on the previous syllabi in the “hints and cautions, technique and effects” sections of *Light on Yoga*, “technique and effects” section of *Yoga a Gem for Women*, the “hints and cautions and techniques of Pranayama” sections of *Light on Pranayama*, and *Yoga in Action: Preliminary Course*.

Required Knowledge

- How to bring the teachings of Patanjali into the teaching of asana and pranayama.
- How to show and correct an action on a student in a class.
- How to modify poses, within the context of a class, for a student with a knee problem, back problems, or menstruation.

Teaching Requirements

- Be able to perform and teach the asanas and pranayama, belonging to the syllabus in question and the previous syllabi.
- Know and be able to implement the 5 steps of B.K.S. Iyengar's teaching system:
 1. Introduce the asana by saying its Sanskrit name, and then the Dutch/English name.
 2. Demonstrate the asana.
 3. Perform the asana together with the students, while at the same time teaching and observing.
 4. Ask the students to do the asana on their own, to see what is wrong in their pose, to give them feedback by demonstration, rather than only theory.
 5. Observe whether the students respond and follow the instructions. The teacher should only introduce new points if the majority of the group understands the given instructions.
PLEASE NOTE: step 2 and/or 3 are often omitted at this level. The Moderator will guide you on your exam day
- Apply safe and effective teaching methods for the asanas within the syllabus in question and the previous syllabi, in accordance with the method of B.K.S. Iyengar.
- Know how to adjust the tempo and the sequencing of a lesson to the students' capacities, how to effectively demonstrate the asana, how to give precise instructions, and how to maintain your presence of mind while teaching, to comply with the students' needs, including older students, pregnant women and those with simple medical conditions.
- Know the ethical guidelines for teachers

During the exam you are expected to show your teaching: candidates teach TWO of the asanas from the *Sequence out of the syllabus* listed below (8 minutes teaching allowed for the Introductory or Int. Junior I and II asana; 7 minutes for the Int. Junior III asana).

Teaching of inversions (candidates teach one student each): Salamba Sirsasana, Parsva Sirsasana, Parsvaikapada Sirsasana, Salamba Sarvangasana, Parsvaikapada Sarvangasana, Halasana, Parsva Halasana, Karnapidasana & Supta Konasana.

Sequence out of the syllabus for the Intermediate Junior Level III

NB The order of asanas might be slightly altered by the Moderator during assessment for practical reasons. Int. Jun. III asanas are in CAPITALS and the important ones in bold. The important asanas from previous levels are shown in italic. The Moderator might ask to see any asanas from the important asanas in bold of this and previous certificates to see if practice is maintained.

Directions to perform the asanas during exam: Use the props like they are proposed in the list, other use of props is only to give an extra support to perform the asana the best way your body can do.

1. Tadasana
2. Utthita Hasta Padangusthasana (independent) 1 (LOY pl. 21) / 2 (LOY pl. 23)
3. PARIVRTTA UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA
4. Parivrtta Trikonasana
5. Parivrtta Parsvakonasana
6. Parivrtta Ardha Chandrasana
7. ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA (LOY pl. 350)
8. Uttanasana (full pose)
9. ADHO MUKHA VRKSASANA (hands/fingers forward)
10. ADHO MUKHA VRKSASANA (hands/fingers back, like Mayurasana but with hands apart, cm. 45 from wall)
11. PINCHA MAYURASANA (palms down)
11. PINCHA MAYURASANA (palms up)
12. Sirsasana (3 minutes)
13. Parsva Sirsasana
- 14. PARIVRTTAIKAPADA SIRSASANA**
15. PARSVAIKAPADA SIRSASANA (foot to floor)
16. Janu Sirsasana.
17. ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA (LOY pl. 135)
18. Matsyasana in Padmasana
19. MARICHYASANA 2
20. ARDHA MATSYENDRASANA (LOY pl. 313-316)
21. PARVA UPAVISTHA KONASANA (LOY pl. 152)
22. PARIVRTTA UPAVISTHA KONASANA
- 23. PARIVRTTA JANU SIRSASANA**
- 24. PARIVRTTA PASCHIMOTTANASANA**
- 25. AKARNA DHANURASANA 1 & 2 (LOY pl. 175)**
26. MALASANA 3 (LOY pl. 321)
- 27. KURMASANA 2 (LOY pl. 365)**
28. EKA PADA SIRSASANA (LOY pl. 371)
- 29. BHUJAPIDASANA**
- 30. JATHARA PARIVARTANASANA (legs straight)**
- 31. URDHVA DHANURASANA 1 (straight from ground)**
- 32. DWI PADA VIPARITA DANDASANA (elbows supported against the wall, feet on cm. 30 high support)**
- 33. DWI PADA VIPARITA DANDASANA (independent : feet on floor, knees bent)**
- 34. SETUBANDHA SARVANGASANA**, coming up to Sarvangasana
- 35. URDHVA PADMASANA IN SARVANGASANA (if possible)**
- 36. PINDASANA IN SARVANGASANA** Note: if Padmasana does not come in Intermediate Junior level III it must be done at Senior level I or II.
37. Savasana

Pranayama: Ujjayi XI and XII (to capacity without strain), Viloma VII and VIII, Brahmari IV A and IV B, Kapalabhati III, Bhastrika III, Savasana.

Pranayama has to be part of your personal practice. During the exam it will not be observed.