IYENGAR YOGA NIEUWSBRIEF

zomer 2016

Uitgegeven door de Iyengar Yoga Vereniging Nederland

Inhoud

Van het bestuur ---- 3

Over het Certification Mark ---- 3

Janet H Swinney offers a personal account of the Yoganusasanam, 2015 ---- 4

Een bijzondere veiling in Puna ---- 8

Manouso Manos in St. Petersburg ---- 9

Workshop Rita Keller ---- 10

Interview met Nanda Peek ---- 11

Internationale vergadering over opleiden en examineren van leraren ---- 13

Ayurveda and Iyengar Yoga ---- 14

Workshop van John Schumacher ---- 16

Verenigingsnieuws ---- 18

Nieuwe aanwinsten boeken, cd's en dvd's ---- 19

Yoga overal ---- 20

COLOFON

Bestuur:
Voorzitter
Fons Diepenmaat
Secretaris
Karin de Grip
info@iyengaryoga.nl
Penningmeester
Bernadette Berkhoudt
penningmeester@iyengaryoga.nl

Commissies
Etische en certificatie commissie
Kristien Van Reusel
Examen en opleiding commissie
Hiske van der Meulen
Evenementen commissie
Deborah Pepper
Voorzitter communicatie- en verkoop commissie
Ruud Boone

Redactie Nieuwsbrief
Saskia Hugers, Majanka Keijer
Eindredactie: bestuur
nieuwsbrief@iyengaryoga.nl

Vormgeving
M Goossens Ontwerp, Amsterdam

Aanleveren kopij
Wij ontvangen graag je hulp en eigen bijdrage voor de volgende Iyengar Yoga Nieuwsbrief.

Graag vóór 31 oktober 2016 je bijdrage mailen naar:
nieuwsbrief@iyengaryoga.nl
Aanleveren per mail, bij voorkeur als Word document. Maak kop, inleiding en tussenkopjes vet. Asana's graag met hoofdletters.
Vermeld auteur en fotograaf.
Foto's als aparte bijlage in hoge resolutie, niet in een Worddocument plakken.

Foto voorkant: Marcus Ademola

Van het bestuur...

Het is al bijna twee jaar geleden dat Mr Iyengar is overleden. Even dacht ik toen, hoe moet dat nu verder zonder hem, onze grote inspirator? Kunnen we dat wel?
Maar Iyengar yoga is springlevend. Er zijn zovele beoefenaars over de hele wereld en de nieuwe generaties Iyengar (Geeta, Prashant, Abhij) trekken de kar alsof ze nooit anders gedaan hebben. En ieder van ons beoefenaars heeft het in zich om (Iyengar) yoga te doen, Iyengar yoga uit te dragen en gewoon ... door te gaan. Abhyasa, lijkt me.

Als jullie kersverse penningmeester heb ik de eer het voorwoord van deze prachtige nieuwsbrief te mogen schrijven en ik kan meteen inkoppen dat we er financieel gezien heel gezond voorstaan. Daardoor kunnen we doen wat er van ons verwacht wordt, namelijk het uitdragen van Iyengar yoga door examens en workshops te organiseren en certificaten te verstrekken. De in de jaren opgebouwde reserves zijn voor een groot deel gebruikt om Geeta's Yoga in Action te vertalen. Dat project is zo goed bevallen en het boek is zo goed verkocht dat er een herdruk zit aan te komen! We zitten al vol mooie plannen over volgende vertalingen. En wat dachten jullie van een mooie jubileum viering organiseren? In 2020 bestaan we 25 jaar. Dat is de perfecte gelegenheid om Iyengar yoga op de kaart te zetten.

Ik ben blij dat ik, als nieuwe penningmeester, deel uit mag maken van dit bestuur. Het is een enthousiast en hard werkend team dat alles met voortvarendheid aanpakt.
Aan eenieder: denk eens na over wat je kan doen voor de vereniging, de verschillende commissies kunnen altijd hulp gebruiken. Vairagya is hier nodig: laat die oude denkpatronen los (die van 'ik kan dat niet' of 'het kost me teveel tijd') en meld je aan.

Bernadette Berkhoudt

Over het Certification Mark en wel/géén Iyengar yogales geven

In Nederland hoort het 'regelmatig les geven volgens het niveau van je certificaat' bij de vereisten om het Certification Mark (CM) te behouden. Van Iyengar yogaleraren wordt verlangd dat ze minimaal één les per week geven, gedurende veertig weken per jaar. Natuurlijk kan iemand dat helemaal zelf indelen. In de praktijk zijn er heel weinig leraren die het bij één les per week houden, dat worden er gauw meer.

Er zijn ook mensen die even stoppen met het lesgeven om verschillende legitieme redenen (financieel/familiaal/gezondheid/werkloos). De Ethische & Certificatie Commissie wil dan liefst in contact blijven; vaak weten stoppende leraren niet zo goed hoe het dan moet met het CM, het lidmaatschap. Hierin kan de E&CC advies geven of zelfs collega's samenbrengen. Dus ook al moet je misschien een drempel over om kenbaar te maken dat het niet zo goed met je gaat, twijfel niet om de E&CC te contacteren.

Een pauze van maximaal drie jaar

Je kan besluiten voor een periode van maximaal drie jaar je CM niet te gebruiken. Dan hoef je het lidmaatschapsgeld voor leraren en CM bijdrage (samen €100) niet te betalen en ga je van de lerarenlijst van de website af. Je neemt dan een 'gewoon lidmaatschap' van de Vereniging (€35). Binnen drie jaar kun je je weer melden bij het secretariaat van de IYVN om te zeggen dat je je CM wil activeren. Dan kun je direct online de CM-vernieuwen formulieren invullen en betalen.

Langer dan drie jaar

Ben je er als Iyengar yogaleraar langer dan 3 jaar uit, dan moet je eerst een jaar 'gewoon lid' zijn en tijdens dat jaar les volgen bij een leraar met een hoger certificaat dan jouw hoogst behaalde certificaat. Het studiejaar wordt afgerond met een proefmoment waarop je beoefening en je lesgeven beoordeeld worden. Je leraar schrijft een mail naar de E&CC om je opnieuw aan te bevelen als Iyengar yogaleraar. Zo kan je vanaf het nieuwe verenigingsjaar (1 april) je oude certificaat weer gebruiken. Vanzelfsprekend moet je voldoen aan de verplichtingen en de ethische richtlijnen die bij je niveau van lesgeven horen.

Opzeggen

En dan... We gaan als E&CC voor continuïteit en doen er ons best voor om iemand op de leraren-lijst van de website van de IYVN te laten staan. Tegelijkertijd is het soms bevrijdend voor een yogaleraar om te onderkennen dat zo'n CM niet echt bij hem/haar past. Dat kan zijn omdat de regels die nageleefd moeten worden bij CM-houders, veel te beknellend voelen. In dat geval ligt het voor de hand om 'geen Iyengar leraar' meer te zijn en de CM overeenkomst te stoppen. Stuur dan een mailtje aan de secretaris van de IYVN waarbij je je leraar-lidmaatschap en je CM opzegt. Dan kun je op je website of folder nog wel vermelden dat je geslaagd bent voor een Iyengar yoga lerarenexamen, maar je mag de yogalessen die je geeft niet meer 'Iyengar yoga' noemen of de suggestie wekken (bijvoorbeeld door het gebruik van beeld/geluid-materiaal van de Iyengars) dat je aan de eisen en standaards van een Iyengar CM houder voldoet.

Kristien Van Reusel *Voorzitter Ethische en Certificatie Commissie*

Foto's: Deborah Pepper

Geeta, a Gem for Everyone

Janet H Swinney offers a personal account of the Yoganusasanam, 2015

Janet Swinney publiceerde onderstaand artikel in de Engelse nieuwsbrief. Wij vonden het een mooie tekst. We hebben gevraagd of we haar artikel mochten gebruiken in de Nederlandse nieuwsbrief en Janet voelde zich vereerd. Het is tijdens de Yoganusasanam geschreven als blog, met wijze lessen van Geeta, hier en daar wat humor en ook een beetje over India.

I should explain at the start that I have been practising yoga, mostly in the Iyengar tradition for over forty years, and that I am no longer very interested in how to triangulate my greater trochanter with my little toe nail or align my inner armpit with my outer asteroid. This was my second Yoganusasanam and I was keen to attend because of Geeta's declared focus on pranayama and its underlying purpose. What follows reflects that interest and is drawn from my online posts. I travelled with my close friend, Lizzie Biggin.

4th December 2015

Our hotel is a great improvement on last year's. No more running down the corridor after the housekeeping staff shouting, 'Where are you going with our toiletries?' or 'Bring back the towel. I was using that.' All proof that Divine Providence exists, and that sometimes it works in your favour!

5th December 2015

Later than we ought to, we head into town to the Institute to register and collect our kits. The atmosphere welcoming, and the enthusiasm of the volunteers who have made all the preparations is infectious. Old friends meet and greet. Yes, the trauma of travelling is behind us and signing up for this was the right decision.

6th December 2015

At last! It's the kick-off, and Geeta is on great form. Here are just a few key points from her:

1. Everyone is interested in upgading. But it's easier to upgrade the exterior rather than the interior, and yoga is the process of upgrading the interior.
2. Mind, intelligence and ego - all of these have to be restrained. There is a consciousness above all of these.
3. Think of the eight aspects of yoga as eight petals linked to a central core. As the flower blossoms, the petals unfurl in tandem.
4. If you ignore yamas and niyamas, yoga becomes just physical exercise.
5. One must practise 'involution'. This means looking inward, reducing one's engagement with and enjoyment of the external world. 'Bramacharya', for example, means focusing on the business of Brahma, rather than externalities.
6. Aparigraha means avoidance of holding on. We beautify ourselves in order to try and hold on to youth. We live our lives as though we are going to be here for ever. We must learn to let go (as Guruji did at the end). Nor should you hold on to your achievements. You did something: it may have benefited someone, that's all - let it go.
7. If you practise in this manner, i.e. mindful of yamas and niyamas, your experience will change.
8. The experience (e.g. stress, turmoil) that you don't want, don't get involved with it. Turn the senses in-over (pratyahara). You have to know how to practise so that you don't create problems for yourself.
9. Control what you can control.
10. Dharan, dhyan and samhadhi cannot be taught. But see below…

7th December 2015

1. Be internally aware. Be present in whole of the pose the whole of the time. Aim for multi-pointedness, not one-pointedness. This internality is what differentiates yoga from physical exercise.
2. At the start of your practice, in sukhasana, take the gaze in, towards the back of the head, where there is nothing to look at.
3. Some people think that when the mind has been emptied, then the ultimate goal has been achieved, but no, there's more...
4. This is the day that Geeta mentions: 'Oh teacher training, I haven't done that,' and we all have a damn good laugh at the irony.

Meanwhile, in the outside world - All credit to the rickshaw wallah we travelled back to our hotel with today. He's fighting back against the encroachment of taxi companies like Uber and Ola with the very best of in-journey entertainment. We were startled to be watching a video of Mr. Modi delivering a speech as we hurtled along the dual carriageway.

8th December 2015

Nothing to report today. Totally incapacitated after a night of insomnia during which I made several lists, worked out how to mend a dress with shirring elastic, mentally did my ironing, weed a few times, changed the names of the characters in one of my short stories, remembered two witty phrases and wondered if, as old age approaches, all the connections in the brain get fused together wrongly, generating all kinds of random and esoteric rubbish. (I fear it may be so.) I then wondered if it might be possible to become enlightened before this state has me irrevocably in its grip.

I thought of writing something penetrating about the length of the inner leg in some significant pose, but then decided NOT.

9th December 2015

The key messages I took from Geeta's teaching today:

1. It's important to have honesty/integrity in your practice: no good having a difficulty, masking it and carrying on regardless. Yoga is not about being in a race with other people: it's about facing up to yourself, that's the hard thing. If you have

Foto: Deborah Pepper

a problem, you need to investigate the cause and sort it out.
2. Just going to workshops with different teachers will not do the trick. A teacher who does not see you regularly does not know your body and cannot communicate with you about it.
3. You should not throw yourself at the poses 'willy-nilly'. You need to know what you are doing and approach them step-by-step.
4. Doing just what you fancy is no good, either. You must explore what needs to be done, and do it. This requires discipline. A disciple is one who applies discipline.
5. Teachers shouldn't burden students with the negative by telling them about the risks they might be taking in doing something. If you do that, you are already encouraging them to set up limitations in their own minds. Instead, tell them positively what needs to be done.

10th December

More of Geeta's gems (though not necessarily in the order in which she presented them).

1. Doing asanas is not intellectual work. It is a process of *witnessing*.
2. Asanas are about involution with the eyes open: pranayama is involution with the eyes closed.
3. You must prepare for pranayama, i.e. by lying in savasana and doing ujjayi. You cannot hurry it. In fact, rushing can cause damage.Dhyana cannot be taught, but through pranayama, you can create the conditions in which it can occur.
4. Inhalation touches the septum wall: exhalation touches the nasal wall.
5. When inhaling through the partially closed nostril, draw the wall of the nostril down: when exhaling through the partially closed nostril, draw the wall of the nostril up.
6. Use ujjayi for recovery whenever needed.
7. Under her guidance, pranayama seemed a very straightforward business indeed.

11th December

Some kind of mental occlusion today which prevents me from remembering or reporting anything.

12th December

Geeta spoke more today about the responsibility a teacher must take for his/her students. She pointed out that in our global community, where each guru has numerous followers, the intimacy of the relationship between students and teacher is well-nigh impossible to maintain. She had started the week sounding doubtful about whether or not there would ever be another yoganusasanam. By today, she was talking about the fact that we were *her* students, the importance of the continuity of the relationship and saying that together we needed to go on and do the

Foto: Markus Ademola

In de pauze lekker kokoswater, dit zijn Floor en Marike.

work that needed to be done. Not surprisingly, we all agreed with her!

And finally

Geeta is a remarkable teacher. Despite her spectacles, she seems to have vision like the Hubble telescope. Anyone who has been in her presence is astounded by what she can spot from a million miles away, and then set about rectifying. Her patience with those who need help is endless. You can't fail to be impressed by the lengths she goes to find a solution for someone who has a difficulty. I'm thinking specifically of the woman who struggled with pranayama because she felt as though she had an elephant sitting on her chest. No stone was left unturned until that elephant was sent packing. For this reason alone, people feel a strong emotional bond with her.
I also experience a great sense, via Geeta, of connectedness with the long and extensive tradition of Indian thought. She moves seamlessly from Sanskrit to English to Marathi, drawing upon scriptural references as she goes. I regret that I do not have either the learning or the intellect to do justice to this.
In sum, Geetaji has a wealth of knowledge, the eye of an eagle, a mischievous sense of humour, endless compassion, great problem-solving ability and a fierce intellect. We are blessed to have such a teacher.

Janet Swinney

Foto: Deborah Pepper

Janet H Swinney is a freelance writer who specialises in short fiction. You can find her on Facebook and at www.janethswinney.com. She teaches yoga at Morley College, near Waterloo, London.

Hebzucht en vrijgevigheid
Een bijzondere veiling in Puna

Met een grote groep Nederlanders waren we afgelopen december bij de tweede *Yoganusasanam*, een achtdaagse conventie onder leiding van Geeta Iyengar. Het was een leerzaam en inspirerend programma met als thema: Pranayama. Wij genoten volop en leerden veel.

De bijeenkomst vond plaats in een immense badmintonhal in en buitenwijk van Puna. De ruimte was groot genoeg voor de – ongeveer - 1200 yogi's 'from all over the world'. De klimaatbeheersing was perfect, nooit te warm, nooit te koud.
Geeta was in topvorm. Geduldig, liefdevol en vooral didactisch op hoog niveau nam zij ons aan de hand op weg naar meer kennis van ademhaling, energie en meditatie.
Het oefenprogramma werd afgewisseld met lezingen, muziek, film en lekkere lunches. De zaal was versierd met mooie affiches van foto's van Mr Iyengar uit de Yoga Dipika. Kleine, grote en een paar hele grote posters hingen aan de plafonds en de muren. Een paar achter het podium trokken voortdurend mijn aandacht: ze waren uitgelicht in mooi blauw led-licht.

Foto's: Deborah Pepper

De laatste dag zou er een veiling plaatsvinden van een deel van deze posters en hoewel hebzucht ons vreemd zou moeten zijn, konden velen van ons de verleiding niet weerstaan om te dromen van zo'n mooie poster: in je eigen studio of bij grote landelijke bijeenkomsten… Toen duidelijk werd dat de opbrengst naar Bellur zou gaan was de hebzucht meteen een stuk minder erg, want Bellur, de geboorteplaats van Mr Iyengar: dat was een goed doel!

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar: zijn naam is ontleend aan zijn geboorteplaats en zijn leven lang heeft hij opbrengsten van zijn werk teruggebracht naar Bellur: scholen, een Patanjali tempel, een gezondheidscentrum en onlangs een nieuw complex: de Iyengar Yoga Academie…

Manuso Manos, al meer dan 30 jaar een zeer gewaardeerd senior leraar, zou de veilingmeester zijn. We lieten hem weten dat wij (de Nederlandse groep) geïnteresseerd waren in een of meer van die mooie posters. Als kinderen hingen we aan zijn lippen en hoopten dat Manuso ons (Nederlanders, vaste klanten van zijn workshops…) zou begunstigen en helpen bij de veiling. Hij gaf ons één tip: als de bieding begint, wacht niet af, bied meteen, bijt je vast en hou vol. Hoe langer je wacht, hoe gekker men wordt en hoe duurder de posters.
Snel mailcontact met onze bestuurlijke achterban en de diverse thuisfronten zorgden ervoor dat we scherp waren toen de veiling begon. Het laatste uur van de workshop die dag van Geeta was ik slecht geconcentreerd – in gedachten al bij het bieden en het 'willen winnen'. Ik voelde me een slechte yogi en toch ook weer niet, want als het lukte om zo'n prachtige poster mee naar huis te nemen was dat wel weer heel mooi… Het lukte!! De eerste poster was een van de allergrootste en allermooiste: Iyengar in Padmasana. Zo recht, zo sterk zit hij op die foto… Wij Hollanders stonden dicht bij elkaar en haalden voor een mooie prijs de eerste poster binnen, later gevolgd door enkele niet minder mooie, maar iets kleinere. Alles werd later als een pakket veilig verscheept en is goed aangekomen.

We hebben een mooi bedrag bij elkaar geboden ten gunste van Bellur. Wie wil weten wat er allemaal in Bellur gebeurt en wat er in de loop van de decennia precies is ontwikkeld voor de lokale bevolking en inmiddels ook voor de internationale Iyengar yogabeweging, raad ik aan te googelen op Bellur en Iyengar. En voor wie wil en kan: nog meer giften zijn natuurlijk altijd welkom!

Fons Diepenmaat

The Hip Shuffle
Manouso Manos in St. Petersburg

Rachel Mathenia plaatste op Facebook op 23 maart j.l. de, zoals zij het noemt, 'Manouso hip shuffle': www.facebook.com/yogaforecast/posts/645101832295960

Wat was het mooi en inspirerend dat wij een week later, tijdens de yogaworkshop in het weekend van 1 t/m 3 april in Sint Petersburg, deze 'hip shuffle' live onder leiding van Manouso mochten oefenen. Een stapje in een nooit eindigende sadhana, met inspirerende en inzicht gevende lessen van Manouso.
We hebben met staande houdingen naar de 'hip shuffle' toegewerkt. We moesten de binnenkant van het bovenbeen in verbinding brengen met de heup van de tegenovergestelde kant. In verbinding brengen, maar tegelijk de afstand vergroten, ruimte creeren en openen, van Utthita Trikonasana naar Virabhadrasana II en dan naar Utthita Parsvakonasana aan dezelfde kant. Daarna volgde de 'Manouso hip shuffle', waarbij Manouso aangaf dat hij deze van Geetaji geleerd heeft. Van de 'hip shuffle' ging het verder via Akarna Dhanurasan, naar Eka Pada Sirsasana en nog veel meer. Zo gaf Manouso zijn kennis en toewijding aan ons door. We zijn hem daar heel dankbaar voor. Ook bedanken wij Sergey Mikhailov uit Sint Petersburg voor het organiseren en uitnodigen van Manouso.

Namasté!
Irma Menssink en Pascal Poell

Foto: Irma Menssink

Foto: Deborah Pepper

Workshop Rita Keller
20 | 21 februari 2016 in Ede

Deze workshop leverde veel mooie ervaringen én twee enthousiaste verslagen op. Tijdens het weekend werd ook de door Karina van Lieshout gemaakte Nederlandse vertaling van 'Yoga in Action' gepresenteerd.

Fred *and* **Sara** *(zara12eses@yahoo.com)*
Despite the bad weather conditions and the early wake-up, the 2 hours road from Brussels to Ede was worth it! The first good memory was Deborah's warm welcome, guessing who we were (it was the first time we met) and giving us the key of our room and bracelets for lunch purposes (what an excellent organisation!). When we were leading to our rooms, our eyes were delighted exploring the Akoesticum. The nice mixture of old, recycled and recently refurbished premises created such an atmosphere that made us just feel like at home. Then, we went to class and discovered Rita Keller. She radiates sensitivity, inner peace and well being. She taught us to focus on our senses, often forgotten while so concentrated on the actions of the asanas. We also appreciated the schedule that allowed us to recover from the morning practice (3 hours of asanas and 2 hours of theory in the afternoon). The meals were rich, diverse and healthy. We loved the freshly cooked bread! And "the cherry on the cake" was the group! People were so open, relaxed, and friendly that it seemed we knew them since ages. We keep a very good souvenir from our experience and we wish to get in touch with the friends we made. After all, Brussels is not that far from Holland. We wish you the best and hope to see you again!

Majogé van Vliet
Het is 'al' mijn tweede workshop van de IYVN dus van de stress dat ik er als student niet bij zou horen, heb ik gelukkig geen last meer. Sterker nog, het weekend dat eraan zit te komen voelt als vakantie. Gewapend met weekendtas, mat en kamillethee van de Starbucks stap ik op A'dam CS de trein in, op weg naar Ede/Wageningen – 50 min rechtstreeks.
Het Akoesticum blijkt eerder 2 dan 3 minuten wandelen van perron 1b te liggen en het oogt als een majestueus gebouw met open, lichte inrichting, gelakt beton op de vloeren, veel oude stenen, hout, glas, staal en bloemen. Mijn slaapkamer deel ik met eveneens een student uit het tweede jaar en het leuke is dat we al eerder kennis maakten. Flarden van klassieke muziek zweven door de gang: hier wil ik wonen – mijn weekend kan niet meer stuk.
De lessen van Rita laten mij op eenvoudige wijze intensief voelen door te focussen op verschil en herhaling. Nog een week lang les van Rita en mijn leven zou voorgoed gewijzigd zijn. Verder leert ze ons hoe de ei-

Lees verder op pagina 12

Er valt niets te willen

Interview met Nanda Peek, antwoorden op de 3 vragen: Kun je iets over jezelf vertellen, hoe ben je met Iyengar Yoga in aanraking gekomen en hoe breng je je yoga in praktijk?

Nanda Peek beoefent al 40 jaar Iyengar yoga en heeft het ontstaan en de ontwikkeling ervan in Nederland meegemaakt. Na een pauze van tien jaar hervatte ze in 2012 haar lespraktijk, met minder verwachtingen maar met meer plezier en een groter hart.

Toen ik een jaartje Iyengar yoga deed kwam mr. Iyengar in 1976 naar Nederland. Hij gaf een aantal lessen en vanaf die tijd was ik volledig verkocht aan Iyengar yoga.
Ik was bloedfanatiek en Iyengar yoga beheerste mijn hele leven. Oefenen en nog eens oefenen en de tijd daartussen besteedde ik aan lesgeven en slapen. Ik ben zo`n 15 jaar van die 40 over mijn grenzen gegaan (pffff) en ik ben daarna meer gaan zoeken naar een juiste balans tussen yoga en andere leuke of belangwekkende zaken doen.

Eigen yogabeoefening is de pijler
Omdat ik van nature fanatiek ben, zoek ik nu juist naar meer speelsheid in mijn oefenen.
Ik heb de neiging om de lat voor mezelf hoog te leggen, waardoor ik weerstand opbouwde om aan de slag te gaan met mijn self-practice. Sinds ik me daarvan bewust ben, oefen ik met een andere intentie en is perfectie niet meer het hoogste streven.
Voor mij werkt het oefenen het beste als ik spontaan kan blijven, geen verwachtingen heb en niet zo veel zit te willen. Dat 'willen' (te veel wilskracht aanwenden), waardoor ik vroeger veel blessures heb opgelopen is nu echt wel verleden tijd. Ik heb gemerkt dat er juist helemaal niets te willen valt, dat je yoga alleen maar kunt 'doen' en dat willen een overbodige extra activiteit is, die je zelf creëert. Niet doen dus. Wat ik van al die blessures wel geleerd heb, is hoe ik deze op kon lossen en daarmee ook weer anderen kon helpen, als ik lesgaf.

De eigen yogabeoefening is de pijler waar yoga op rust. Door de regelmatige beoefening leer je jezelf beter kennen en vervolgens kan je kijken wat je met de aangetroffen stand van zaken wil. Bij dit leren kennen van jezelf zit ook een stuk ontluistering. In je hoofd kan je goed bedenken hoe het zou moeten zijn, of hoe 'ik' zou willen dat het was, maar de werkelijkheid blijkt soms heel anders te zijn. Hoe moet je daarmee omgaan? De grote magische woorden zijn: accepteren en verdragen dat het zo is als het is. Uiteraard heeft dit proces vele niveaus, van een beetje ermee flirten tot en met totale overgave aan 'wat er is'. Op die manier wordt leven een overgave aan wat er is,

Foto: Kerry Reinking

wat mijzelf nog steeds niet ontslaat van de voor mij, dringende behoefte om zo veel mogelijk kleur en fleur aan dit plaatje toe te voegen. Wat mij betreft moet het leven ook gevierd worden en dat is wat ik wel eens mis bij Iyengar yoga.

Hard werken
Toen ik gevraagd werd voor dit interview moest ik even goed nadenken of ik dat wel wilde. Yogadocenten worden tegenwoordig zo op een voetstuk gezet. Ik wil niet bewonderd worden. Jaren geleden was dat anders. Toen wilde ik heel goed worden en erkenning krijgen. Ik oefende vier uur per dag. Ik was trots op mijn vaardigheden, op mijn eigen school. 'Oh wat ga ik lekker.' Nu word ik er ongemakkelijk van om op de voorgrond te staan. Mijn kick ligt in het helpen van leerlingen. Dat ik ze dingen leer waar ze iets aan hebben. Of dat ik ze door de juiste oefeningen van hun pijn in de rug kan afhelpen. Die verandering ging niet van de ene op de andere dag.

Samen met mijn toenmalige partner Clé Souren zette ik in de jaren zeventig Iyengar yoga in Nederland op de kaart. In de jaren tachtig hebben we de Iyengar yoga docentenopleiding opgericht. Amsterdam werd internationaal een van de grootste Iyengar centra van de wereld. De lessen zaten vol. Iyengar yoga was mijn leven. Iyengar yoga is een goed doortimmerd systeem om je gevoel en lichaam helemaal te leren kennen en om je hele leven fit te blijven. Dat fysiek strenge en concrete vond ik fijn. Van het harde werken werd ik stil in mijn hoofd. En misschien wilde ik ook wel een beetje lijden, want ik leerde er van om te voelen. Tegelijkertijd…het was nooit goed genoeg. In India bij mijn grote leraar, meneer Iyengar, ben ik weleens in tranen uitgebarsten omdat hij zo streng was. Maar daardoor leerde je wel dingen die je niet voor mogelijk had gehouden. Toch bleef er onderhuids een verlangen naar meer vrijheid, lol, losheid, maar dat kreeg geen ruimte. Discipline was voor mij een doel geworden. Het risico

van lichamelijk zo gedisciplineerd zijn, is dat je geest ook strak wordt. Ik verwachtte van mijn leerlingen bijvoorbeeld dat ze elke dag een tot twee uur oefenden. Ik realiseerde me toen nog niet dat niet iedereen dat wilde of kon.

Foto: Kerry Reinking

Een nieuw begin

Van 2002 t/m 2012 ben ik gestopt met lesgeven, maar daarna begon ik er toch weer naar te verlangen. In die tijd eindigde ook mijn relatie, dus een goed moment om mijn oude vak weer op te pakken.

Ik denk dat Meneer Iyengar mij te egocentrisch vond toen ik net begon met yoga en ik denk dat hij gelijk had. Ik heb moeten leren een groter hart te krijgen. Maar het is moeilijk om wat je zelf niet hebt gehad, aan anderen te geven. Dankzij yoga, zen-meditatie, therapie, levenservaringen en misschien ook het ouder worden heb ik meer zelfvertrouwen gekregen en ben ik meer ontspannen in het contact met anderen. Ik ben nu een andere docent. Ik heb meer begrip en ik ben minder hard. Toch blijf ik zoeken naar een goede balans tussen discipline en losheid. Want er moeten wel fatsoenlijke asana's gedaan worden en ik wil de leer niet afzwakken. Ik ga op zoek naar speelsheid, maak grapjes die soms kunnen schuren. Als ik zie dat een leerling uit angst altijd op hetzelfde matje gaat zitten, zeg ik bijvoorbeeld: 'Kom we schuiven allemaal drie plaatsen op. En als jij dat ongemakkelijk vindt, loop ik wel even met je mee.' En soms zet ik mezelf voor schut, om te laten zien dat ik heus niet heilig ben als docent. Want het stoot me tegen de borst, al die grote ego's in de yogawereld. We doen het toch juist om daarvan af te komen?

Vervolg van pagina 10

Een bloemetje en dankwoord voor Karina van Lieshout die de vertaling verzorgde van Yoga in Actie.
Foto: Deborah Pepper

de eigen oefenpraktijk uit te voeren en ze legt het verband tussen de Hatha yoga met de Ajurvedische keuken. Mijn aantekeningen nalezend heb ik ook iets van die Ajurvedische keuken opgestoken, ondanks dat ik er helemaal niets van wist: lijnzaad- en sesamolie blijken minder waterig en smaakvoller dan olijfolie en het zou beter zijn mijn eetwijze te matigen door 's avonds niet meer te eten.
Als jongste aanwezige lid van de IYVN (2015) ontvang ik zaterdagavond van Fons het eerste exemplaar van het prachtig vormgegeven en in helder Nederlands geschreven 'Yoga in actie, Introductiecursus' van Geeta S. Iyengar: een reuze verrassing waarvoor hartelijk dank! Thuis meteen mijn lidmaatschapsgeld voor 2016 in orde gemaakt want ik hoop dat de Vereniging ook het vervolg gaat vertalen. En Deborah, dank voor de organisatie van dit geweldige evenement: ik kom de volgende keer heel graag weer naar Ede!

Maitri, Karuna, Mudita en Upeksha

Internationale vergadering over opleiden en examineren van leraren

Het opleiden en examineren van (nieuwe) leraren is één van de belangrijkste factoren in het doorgeven en levend houden van het gedachtengoed van B.K.S. Iyengar. Dat vinden ook Geeta en Prashant. Daarom hebben zij vertegenwoordigers van alle landen bijeengeroepen in Pune om van 30 november tot 2 december 2015 te vergaderen over het systeem van opleiden en examineren. Nederland werd hier vertegenwoordigd door Hiske van der Meulen, hoofd van de Examen- en Opleidingscommissie, en Kristien Van Reusel, hoofd van de Ethische en Certificatiecommissie. Zij werden bijgestaan door senior leraren en moderatoren Berber Schönholzer en Pascal Poell.

Internationale samenwerking én ruimte voor verschillen

Tijdens de drie dagen durende vergadering gaven Geeta en Prashant vrijelijk hun mening. We verwachten in de komende tijd nog een verslag of samenvatting van de vergadering met richtlijnen over hoe we nu in de toekomst verder gaan. De algemene toon van de vergadering was positief. Iyengar yoga is bloeiende in veel landen en de kwaliteit is over het algemeen hoog. Er is relatief veel harmonie in hoe verschillende landen het opleiden en examineren aanpakken. Geeta en Prashant zijn niet van plan een verplichte standaardisatie op te leggen; binnen het systeem van Iyengar yoga is er zeker ruimte voor regionale verschillen van aanpak, zolang de 'yoga' in het geheel maar gewaarborgd blijft. Maar harmonie en samenwerking tussen de verschillende landen is zeer belangrijk zodat we kunnen blijven leren en groeien als gemeenschap. Om deze internationale harmonie te bevorderen zullen er in de komende jaren enkele boeken uitkomen die in de lerarenopleidingen gebruikt kunnen worden. Bovenal blijft yoga een proces waarin ethische en morele groei voorop staat, dus Maitri, Karuna, Mudita en Upeksha (vriendelijkheid, compassie, vreugde en acceptatie) moeten ook in de opleidingen en examens terugkomen.

Foto's Marcus Ademola
Boven Prashant, links Geeta

Verloop van de vergadering

Op de eerste dag vertelde Geeta dat ze de vergadering bijeenriep om meer helderheid te verkrijgen over hoe de verschillende landen omgaan met het overdragen van het systeem van Iyengar yoga. Ze kreeg na de dood van Guruji veel certificaten om te ondertekenen en veel correspondentie omtrent het proces van certificatie met vragen en onenigheden. Na de inleiding van Geeta kwamen vertegenwoordigers van de landen waarin Iyengar yoga al lange tijd wordt beoefend, of waar veel leraren zijn, aan het woord om uiteen te zetten hoe zij het systeem van opleiden en examineren toepassen. Door discussies en vragen kwamen veel verschillende aspecten aan de orde. Een kort verslag van de vergadering is op de ALV verspreid.

De lange vergaderdagen werden onderbroken met pauzes waarin de Iyengars ons zeer gastvrij voorzagen van thee en lunch. Geeta en Prashant toonden zich zeer betrokken, door vragen te stellen en de verschillende landen van advies te voorzien. Birjoo Metha (die door de IYVN is uitgenodigd om in september een workshop te geven) trad op als moderator van de bijeenkomst – hij probeerde het tempo erin te houden en gaf af en toe prikkelende samenvattingen waarmee hij de discussie levendig hield. Abhijata, de kleindochter van mr. Iyengar onderhield het contact met de diverse landen en zorgde dat alle onderwerpen die speelden ook in de discussie terugkwamen.

Roerende woorden ter afsluiting

Aan het eind van de vergadering sprak Prashant nog zijn dank uit jegens de aanwezigen en allen die zich met de 'ondankbare taak' van het opleiden en examineren bezighouden. Guruji heeft een uitermate rijk systeem met een gestandaardiseerd examensysteem heeft nagelaten, en deze opleiders en examinatoren hebben het op zich genomen om dit uit te voeren. Geeta en Prashant hoeven daarom geen revolutie te ontketenen – ze hoeven slechts de 'cultuur van yoga' in onze systemen te brengen.

Hiske van der Meulen

Foto:

The key to enter my inner world

Ayurveda and Iyengar Yoga

Cristina Libanori wil graag haar ervaring delen over de samenhang tussen Ayurveda en Iyengar yoga. Hieronder geeft ze een introductie. In de volgende edities van onze Nieuwsbrief gaat ze uitgebreider op het onderwerp in.

It was during one of my first visits to the RIYMI in Poona, I had come for a month of yoga practice with the Iyengar family, when I experienced for the first time "the world of Ayurveda".

At the time, I was practicing for the Intermediate Junior I exam and I was struggling and felt frustrated that my body would not oblige. It just seemed stiff and stubborn. No matter how strong my intention was to loosen up and soften before engaging into yoga practice, I was impatient, I had high expectations and a limited amount of time available during my stay in India.

I suffered intense pain in my body coupled with a volatile, restless mind. I was determined to achieve progress in my practice but I was not capable of letting go of my high yet unknown expectations in order to understand what *that something I needed to let go of first,* was precisely.

Someone at the RIYMI, suggested that I take Ayurvedic massage. Situated locally, was a very well known Ayurveda studio, close to the hospital in Poona. I was advised that Ayurvedic massages would help me to release my tension. So, feeling determined, I went off with my both bodily aches and volatile mind.

With the grace of a dancer

After the Ayurvedic intake consultation with the doctor, I was led into a quiet, dark and subdued room on the first floor. In the room I could see that there was a mat on the ground and above, a rope hung from the ceiling dropping down onto the center of the mat… I found the hanging rope a bit intimidating to start with, but there was some familiarity as both rope and mat were familiar and made me feel like I was in an Iyengar yoga environment…

A soothing scent of herbs, a fragrance of pure nature filled the whole space along with the objects in the massage room. The warm atmosphere, the scent of the sesame oil in the air, the ambience, immediately filled me with a sense of calm and safety.

They asked me to undress in the bathroom and then lay down on the mat with my belly down. The masseur, a tall, lean, silent and peaceful Indian man, was wearing a white cloth around his waist and upper legs with bare feet. He approached me and gently poured warm oil all over the whole of my back and my body.

Then, to my surprise, the masseur firmly grabbed the rope from the ceiling with both hands and using the weight of his own body, he began to stroke the back of my body with one foot, whilst balancing on the other leg. It took a lot of effort for him. I was amazed by his control: the mastery and agility he had of his body weight and the pressure he could release onto my oily body through his foot, sliding down my skin, the my back, legs and arms, in many different directions, with the grace of a dancer.

It felt like new streams of energy were coursing through my body in all directions. The pressure of different parts of his foot combined with expertly varying his body weight, he was able to firmly penetrate the fibers of my body muscles. This had the effect of pushing toxins out from my body and redistributing the elements according to the design of so me ancient, original human blueprint.

That evening, I slept like a baby and the following days I had a sensation of being grounded in my legs while feeling lightness in my chest. The next morning, when I stepped on the mat in the RIMYI, something had definitely shifted in my approach to practice.

Being in that very moment

No longer was it my head directing my yoga practice. I was now experiencing a 'deep knowing'. There was an overwhelming sense of "being in that very moment" with every part of my body playing their role, just like instruments in an orchestra. I practiced Savasana – to be as receptive as possible in that new state of feeling.

The sounds and movements of the other practitioners in the space around me was no longer bothering me. The stress of the never ending inner voice chiding me for not practicing well or long enough for the day had finally disappeared from my mind. I had found the key to enter my inner world. Some unexpectedly wide and open space was present, waiting to be accessed and explored in Savasana.

That Abhyanga foot massage had definitely transformed my thinking renewed my energies and for the rest of my time I felt clearer in my head. I truly understood my purpose for being in Poona. I was there to find a more balanced sense of being. The exam syllabus, my practice and the massages were simply tools I could use to redefine my new center and to let go of what was now unnecessary in both my practice and generally in life.

Later I went for my second foot Abhyanga massage and while I was waiting I began a conversation about the benefits I had experienced with another yoga teacher in the waiting room of the studio. He shared with me that he had made an arrangement with this Ayurvedic doctor to learn about this type of massage. We were both Iyengar yoga teachers and the rope work done with the foot fascinated to both of us. What points were pressed? What was the effect on the body/mind? He suggested that I join him in a private foot massage course he had planned with this wise, experienced doctor.

We received 12 classes together, of 2 hours each. We were able to practice on each other and share the learning: such a valuable and enlightening experience. We learned how difficult it was balancing one's own body weight and forces, hanging from the rope, whilst gliding the foot on the oily body. How important it was to know one's own physical limitation and we realized how much our yoga practice would support us in the acrobatic movements.

This was my first step into the wonderful world of Ayurveda, so much intertwined with Yoga discipline.

Four years of intense studies

Back home from India, I passed my Intermediate Junior exam, I was inspired and I engaged into an Ayurveda therapy program. So began 4 years of intense studies. What appealed to me the most, was to realize how much I had already learnt from my experience thanks to the Iyengar Yoga education and also, how much more there was yet to unfold and explore in my yoga practice. I could connect "the dots". A profound realization was that both Yoga and Ayurveda emphasized the Gunas concept. They both focus on cultivation of Sattva but from different functional aspects: in Yoga, Sattva is considered as the higher quality that allows spiritual growth to occur. In Ayurveda Sattva is the state of balance that makes healing possible.

Although there are different opinions whether Patanjali and Charaka, the principal contributor to the ancient science of Ayurveda, are one and the same person, we can actually assume that, whilst Patanjali regards the consciousness, the mind, as the ground needing treatment, in Ayurveda, it is the living body in which the soul dwells, that primarily needs treatment. The latter, being mentioned in the Astadala Yogamala Vol. 3, section 3 by Guruji.

Ayurveda has systemized healing states achievable by the practice of Yoga that best compliment one's own individual phase of life and physical/mental condition. As Iyengar Yoga teachers, we have a deeper understanding of Ayurveda & Yoga concepts. Both are based on Samkhya philosophy. For example, as the elements in their different forms and subtleties, present in nature, so do they present in our bodies/minds. We can refine our Yoga practice and so it's application, especially in the area of individual therapy.

My aim with this article is to raise awareness and ignite interest in the subject of Iyengar Yoga and Ayurveda integration, to encourage collaborative research, amongst my colleagues, as Iyengar yoga teachers in the Netherlands. I would like to thank the Iyengar Yoga association Nederland for providing me with this opportunity to hopefully be able to share my experiences with all of you in the forthcoming future.

Cristina Libanori

Foto: Emese Csornai

Aandacht moet stromen

Workshop van John Schumacher

Foto's: Petra de Gijsel

Wat een mooi weekend was het in Ede van 20 tot 22 mei met senior-leraar John Schumacher. De workshop werd gegeven in een voormalige kazerne van waaruit je zo het bos in kon lopen. Een mooie plek om te vertoeven, met een fijne docent voor de groep.

Vrijdagavond was voor de niveaus junior I en hoger. Daarin kwamen, uiteraard, Sirsasana en Sarvangasana uitgebreid aan bod, maar John behandelde ook een aantal armbalancings.

Zaterdagochtend werden diverse staande houdingen onder de loep genomen, maar ook weer Sirsasana en Sarvangasana. Al snel haalde John sutra II.26 aan die zegt: 'Vivekakhyatih aviplava hanopaya', oftewel: 'De aandacht moet zonder onderbreking stromen'. Dit geldt ook voor de asana's waar de energie zonder onderbreking moet stromen. Dus in Adho Mukha Svanasana moet de energie via de armen door de schouders richting de zitbotten stromen. De energie moet niet worden tegengehouden door de alsmaar opendraaiende actie van de bovenarmen. Deze sutra is van toepassing op alle asana's en werd het hele weekend een aantal keren aangehaald. In het ochtendprogramma behandelde John ook Urdhva Prasarita Padasana, Paripurna en Ardha Navasana en Marichyasana III. Na een prima lunch, zonnige buitenlucht en de Algemene Leden Vergadering, behandelde John in de middag opnieuw Sirsasana en Sarvangasana en deed hij een aantal vooroverbuigingen en ademhalingsoefeningen. Hij liet iedereen liggen in Supta Baddha Konasana voor een 'horizontale' ademhaling. In Supta Tadasana met een opgerolde deken onder de bovenrug vroeg hij iedereen in te ademen vanuit de onderste ribben en de adem te laten vallen richting de buik vanuit de onderste ribben.

Zondagochtend was de zaal opnieuw redelijk goed gevuld voor de laatste workshopdag. Na de invocatie heerste er, zoals John zei, een verwachtingsvolle stilte: een stilte die wacht op wat komen gaat, een stilte vol beloften. Voor degenen die van achteroverbuigingen houden, werden de beloften zeker waargemaakt. Op zijn rustige en ingetogen wijze loodste John iedereen door de activerende achteroverbuigingen heen met Bhekasana, Dhanurasana, Urdhva Dhanurasana met de handen op de stoel en Urdhva Dhanurasana vanaf de grond. Sommigen konden met behulp van John de drop back nog eens oefenen. Uiteraard mochten in de ochtendsessie de omgekeerde houdingen niet ontbreken en werd alles voor afgegaan door het nodige schouderwerk. In de middag behandelde John vragen van deelnemers. Daarna werd iedereen voorbereid op pranayama. De kunst van het goed zitten voor de zittende pranayama werd nog even aangehaald. Daar lag de nadruk meer op dan op de pranayama zelf. Na Savasana werden alle sessies afgesloten met een korte zittende meditatie. Dit leverde een mooie en verstilde sfeer op.

Wat opviel aan John Schumacher is zijn rustige en duidelijke manier van uitleggen. Ondanks zijn rust ontbrak ook de humor niet. Regelmatig haalde John een sutra aan en vertaalde die naar de asana's. Hij gaf mooie voorbeelden over Guruji en stelde nog maar eens vast dat Iyengar rechtlijnig en duidelijk moet zijn voor de beginners, maar dat dit zeker niet dient te zijn voor de gevorderde leerling. Hij moedigde iedereen aan te onderzoeken, te ervaren en te voelen wat voor hem/haar werkt.

Bedankt John Schumacher, kom snel weer!
Majanka Keijer

Het verslag van de ALV, gehouden tijdens deze workshop, zal later volgen.

Foto's: Petra de Gijsel

Berichtje van de penningmeester

Je kunt tot uiterlijk 31/12/2016 aanmelden en betalen voor een abonnement op Yoga Rahasya 2017. A.u.b. via de website !

Mocht je Yoga Rahasya nog niet ontvangen hebben dit jaar (in maart is de eerste in de brievenbus gevallen) en je denkt wel te hebben betaald, neem dan even contact op. penningmeester@iyengaryoga.nl

Aankondiging Workshop 3-4 september

Birjoo Mehta 3 en 4 september in Nederland, nadere informatie volgt op www.iyengaryoganederland.nl

Facebookpagina Iyengar Yoga Vereniging Nederland

Misschien heb je het al gezien, sinds een paar maanden zijn wij ook op Facebook present.
Op de Facebookpagina plaatsen wij met regelmaat nieuws, actuele items en evenementen, bijvoorbeeld Iyengar yoga workshops, die door de vereniging georganiseerd worden. Ook workshops van andere Iyengar yoga verenigingen in Europa zullen gedeeld worden.
De pagina is bedoeld voor leden van de vereniging en voor alle andere mensen die geïnteresseerd zijn in Iyengar yoga. We willen dit platform onder andere gebruiken om interactie aan te gaan en meer bekendheid te geven aan Iyengar yoga.
Graag nodigen we je uit om de pagina te 'liken'.
De Facebookpagina is te vinden onder naam: 'Iyengar yoga vereniging Nederland'.

Ruud Boone
Voorzitter Communicatie commissie

Foto op achtergrond: Deborah Pepper
De op de veiling gekochte poster.

Nieuws over boeken, CD's, DVD's B.K.S. Iyengar Yoga Vereniging

CATEGORIE: IYENGAR CD'S / DVD'S

Titel: Yoganusasanam 2014 (DVD)

Omschrijving: Deze complete set bestaande uit 2 dozen met in totaal 35 DVD's is een complete vastlegging van de workshop door Geeta S. Iyengar, die als titel: "Yoganusasanam" meekreeg.
Patanjali begint zijn Yoga Sutras met: "atha yoganusasanam", wat: "Nu begint de introductie over Yoga". Deze workshop, die de passende naam: yogunasanam kreeg, is een training vanuit de oorsprong van yoga, een zaadje dat wordt geplant bij de beginnende beoefenaar.

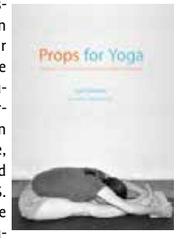
De workshop is gegeven van 1 tot 10 december 2014, en introduceert de fundamenten van Iyengar Yoga aan de beginner, en verfijnt de gevoeligheid en opmerkzaamheid van de gevorderde student, en verstevigt de basis van Guruji's wijze van lesgeven in de senior leraar.
"Yoga is one – it is what Patanjali has imparted" – B.K.S. Iyengar.
Guruji B.K.S. Iyengar, heeft gedurende jaren van het oefenen van zijn lichaam, geest en intelligentie, Patanjali's Asthanga (8-voudig pad) Yoga vorm gegeven, dat als Iyengar Yoga over gehele wereld bekend is geworden.
Geeta S. Iyengar (zijn dochter) heeft als inspirator de fakkel overgenomen en laat haar licht schijnen over de principes en de gecompliceerdheid van haar vader's kennis en wijze van lesgeven.
Zij leidt zowel de beginnende als doorgewinterde beoefenaar naar "yoganusasanam", yoga beoefening die de gedragsregels in acht neemt, als basis voor elk morele en spirituele ontwikkeling in ieders bestaan.

Formaat: *175 x 165 x 106 mm*
Gewicht: *1.620 gr*
Prijs: *€ 165,00*
BTW: *Hoog tarief (21 %)*

CATEGORIE: THERAPIE EN PROPS

Titel: Props for Yoga, Volume 2: Sitting Asanas and Forward Extensions

Omschrijving: Dit is het 2e boek in de serie van de hand van Eyal Shifroni Phd., met bijdragen van Michael Sela, die het gebruik van props laat zien bij de yoga beoefening.
Voortbordurend op het succes van het 1e boek in deze serie, legt dit 2e deel de nadruk op de zittende houdingen en voorwaarts strekkende houdingen. Zowel de algemeen bekende en vernieuwende toepassingen van hulpmiddelen worden gepresenteerd.
Dit boek geeft, zoals we gewend zijn, een heldere uitleg, door middel van stap voor stap aanwijzingen, alsmede een schat aan foto's, commentaar en adviezen. Elke categorie van houdingen wordt voorafgegaan, door een korte introductie, die zijn gebaseerd op uitleg van B.K.S. Iyengar en andere yoga leraren, inclusief de beschouwingen van de auteur zelf.



Als je A Chair for Yoga en Props for Yoga Volume 1 hebt weten te waarderen, zal je dit 2e deel ook als zeer waardevol ervaren.

178 pagina's
Formaat: *279 x 216 x 10 mm*
Gewicht: *600 gr*
Prijs: *€ 30,00*
BTW: *Laag tarief (6 %)*

Yoga in Actie – beginnerscursus:

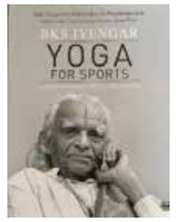
Na de inspirerende boekpresentatie door Fons Diepenmaat en Karina van Lieshout op 20 februari 2016 in Ede is het snel gegaan, dat wil zeggen dat van de 1e druk met een oplage van 750 stuks er nog slechts 200 stuks in voorraad zijn.
Dit succes is boven verwachting, en mogelijk gemaakt door de promotie van de vereniging, maar vooral door de aanschaf van leraren, leden en een flink aantal niet-leden.
De Belgische Iyengar Yoga Vereniging heeft in overleg de aankondiging van de vertaling naar de leraren gestuurd, en de verwachting is dat het boek dus ook ruime aandacht krijgt in België.

Namens het bestuur zijn presentie-exemplaren verzonden naar uitgeverijen, opleidingen en bladen, met het verzoek het boek onder de aandacht te brengen, en aandacht te geven in nieuwsbrieven en websites.
Heb jij ook reacties, opmerkingen laat dat aan het bestuur weten: info@iyengaryoga.nl
Het bestuur neemt binnenkort een besluit over een hernieuwde druk.

CATEGORIEN: IYENGAR YOGA BOEKEN – THERAPIE EN PROPS

Titel: Yoga for Sports: A Journey Towards Health and Healing

Omschrijving: Het is een bekend fenomeen dat atleten gevoelig zijn voor blessures en, nog slechter, steeds terugkerende blessures. Veel prestatiegerichte atleten hebben last van, wat bekend staat als het overbelastingsyndroom. Sporters die veel bewegingen herhaaldelijk uitvoeren, krijgen vaak last van korte, overbelaste spieren, die kwetsbaarder worden door verrekkingen of verstuikingen, met daarnaast weinig gebruikte spieren, die gestaag zwakker worden.



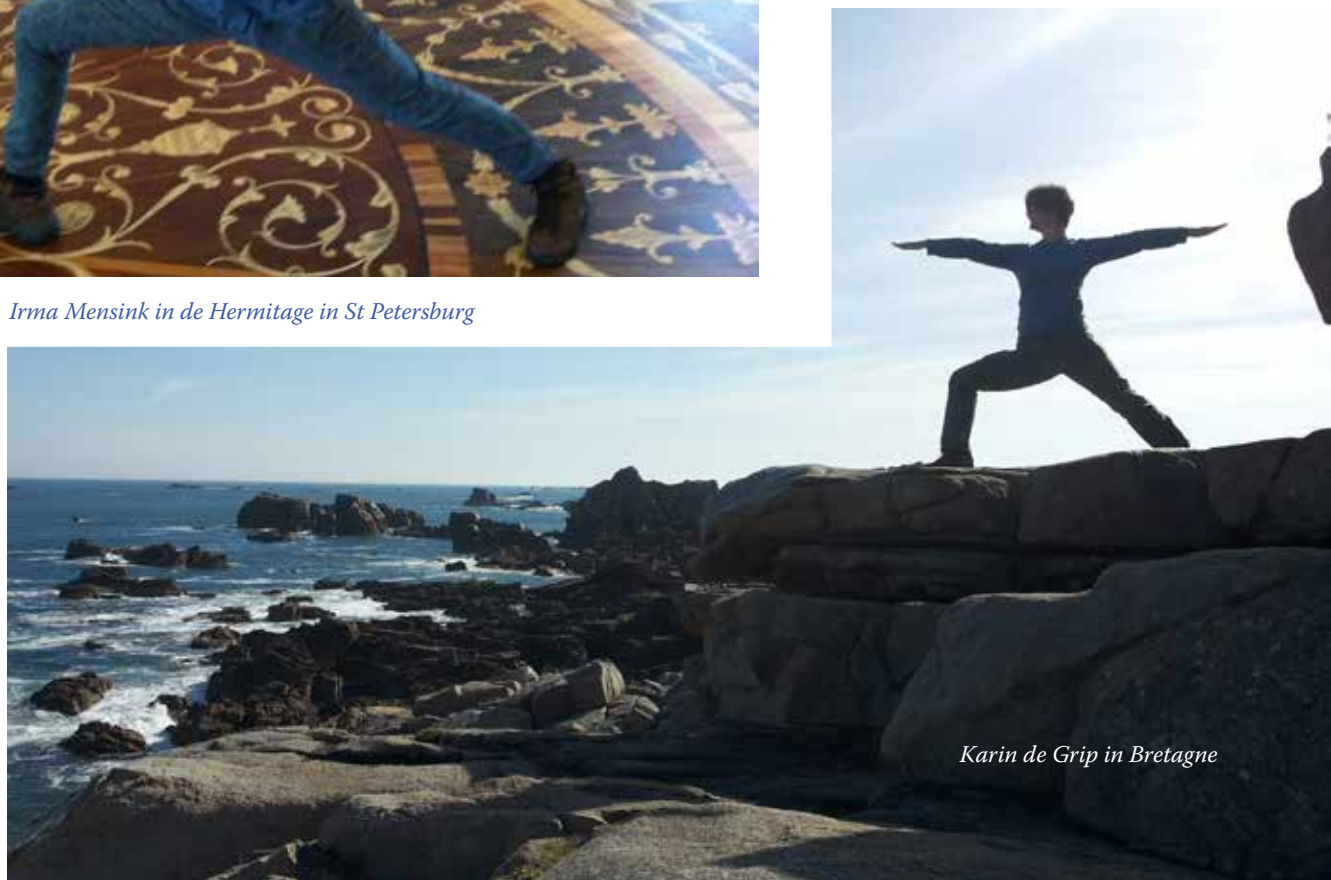
Dit is het klassieke syndroom dat ontelbare atleten op verschillende momenten in hun carrière ervaren. In zijn leven heeft Yogacharya B. K. S. Iyengar gedurende acht decennia verschillende sporters de subtiele aspecten van yoga onderwezen; beginnend met professor DB Deodhar, de nestor van het cricket in India tot Sachin Tendulkar, de genie van het cricketbat en wicket.
Yoga for Sports laat zien hoe yoga het lichaam en geest kan trainen, en sporters helpt om leniger, sterker en meer gefocust te worden. Yoga is gebaseerd op het principe dat yoga het lichaam als geheel integreert, en verschuift de nadruk naar de kwaliteit van het bewegen
Met een nauwgezette uiteenzetting van de menselijke anatomie en gedetailleerde beschrijving van de technieken voor het uitvoeren van meer dan 100 asanas (houdingen) en pranayama (ademhalingsoefeningen); inclusief aanpassingen van de asanas, het gebruik van hulpmiddelen, en de specifieke volgorde van de houdingen, voor de verschillende omstandigheden van lichaam en de geest, kijkt dit boek op een holistische manier naar het welzijn van de sporter.
Iedereen, gelijk uit welke rang of stand, kan zich in dit boek verdiepen, en iets van waarde vinden, wat ze kunnen toepassen om de kwaliteit van hun gezondheid en welzijn te verhogen.

Formaat: *220 x 283 x 22 mm*
Gewicht: *1600 gr*
Prijs: *€ 40,00*
BTW: *Laag tarief (6 %)*

Anna Staedler in Mallorca

Irma Mensink in de Hermitage in St Petersburg

Yoga overal



Karin de Grip in Bretagne