BKS Iyengar wurde 1918 in Bellur in Südindien geboren. Im Alter von 16 Jahren vertraute er sich aufgrund seiner schlechten gesundheitlichen Verfassung seinem Schwager und späterem Guru Krishnamacharya an, der schon damals ein angesehener Yogameister war und den Maharadscha in Mysore unterrichtete. Auch dessen Sohn TKV Desikachar und Pattabhi Jois wurden von Krishnamacharya geprägt, weiter unterrichtete er Indra Devi als erste Frau im Yoga, was zu damaligen Zeiten höchst innovativ war.

Iyengar

Nach seiner Rückkehr nach Pune, wo BKS Iyengar sich weiter dem Studium und der Lehre des Yoga hingab, heiratete er und gründete mit seiner Frau Ramamani eine Familie. 1975 etablierte er nach ihrem frühen Tod das RAMAMANI IYENGAR MEMORIAL YOGA INSTITUTE (RIMYI), das sich seitdem internationaler Anerkennung erfreut und an dem bis heute sein Sohn Prashant und seine Enkelin Abhijata unterrichten. Über 70 Jahre ununterbrochener intensivster Yogapraxis und Lehrerfahrung führten ihn aus tiefer Armut zu weltweiter Anerkennung. Viele berühmte Persönlichkeiten wie Krishnamurti und Yehudi Menuhin wurden von BKS Iyengar unterrichtet. Insbesondere seine Freundschaft mit letzterem trug wesentlich zu seinem Einfluss in der westlichen Welt bei.

HINTERGRUND

Iyengar bezieht sich in seiner Methode auf Patanjali, den Verfasser der Yoga Sutras und den von ihm beschriebenen achtstufigen Weg des Yoga.
Seine eigenen Schriften widmen sich neben zahlreichen philosophischen Betrachtungen zentral der Arbeit an der präzisen und detaillierten Darstellung der verschiedenen Asanas und Pranayamas.

Yoga sollte aufgrund seiner tiefgreifenden Wirkung unbedingt unter Anleitung eines/r erfahrenen und gut ausgebildeten LehrerIn erlernt werden.
Im Iyengar Yoga wurde aufgrund dessen vor einigen Jahren weltweit ein Certification Mark eingeführt. Es dient dazu, Kompetenz und Reife der Unterrichtenden zu gewährleisten. Langjährige Yogaerfahrung, umfassende Ausbildung, sorgfältige Prüfung und regelmäßige Weiterbildung legen somit international einen Qualitätsmaßstab fest, der vom RIMYI in Pune/ Indien vorgegeben wird.

Während die Ausbildung in Deutschland mittlerweile von privaten Ausbildungszentren angeboten wird, nimmt der Verein Iyengar Yoga Deutschland (IYD) e.V. Prüfungen ab und vergibt entsprechende Zertifikate. Er steht in direktem Kontakt zum RIMYI in Pune/ Indien. In ihm sind alle zertifizierten LehrerInnen Mitglied, er ist aber auch Forum für alle anderen Übenden und Interessierten.

LITERATUR

Licht auf Yoga, BKS Iyengar.
Das grundlegende Lehrbuch des Hatha Yoga.

Licht auf Pranayama, BKS Iyengar.
Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga.

Yoga in Bewegung - Einführungskurs, Geeta S. Iyengar.
Ein Einführungskurs für das Üben zu Hause.

Der Urquell des Yoga, BKS Iyengar.
Die Yoga Sutras des Patanjali – erschlossen für den Menschen von heute.

Yoga für die Frau, Geeta S. Iyengar. Das grundlegende Yogalehrbuch für Frauen.

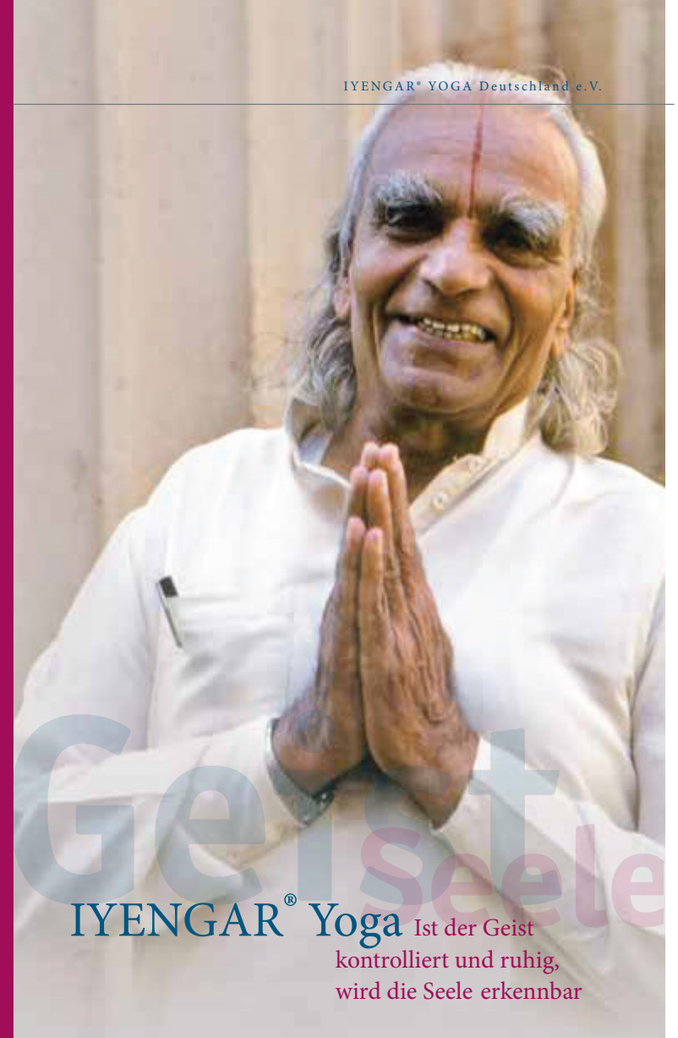
Licht fürs Leben, BKS Iyengar.
Die Yogavision eines großen Meisters.

Iyengar Yoga für Anfänger, BKS Iyengar.
Eine Einführung in 30 klassische Yogahaltungen.

KONTAKT

IYENGAR YOGA Deutschland e.V.
Brunnenstraße 37 · 10115 Berlin
Tel +49 (0)1747295597
info@iyengar-yoga-deutschland.de
www.iyengar-yoga-deutschland.de
@iyengar_yoga_deutschland

IYENGAR® YOGA Deutschland e.V.



Geist Seele

IYENGAR® Yoga

Ist der Geist
kontrolliert und ruhig,
wird die Seele erkennbar

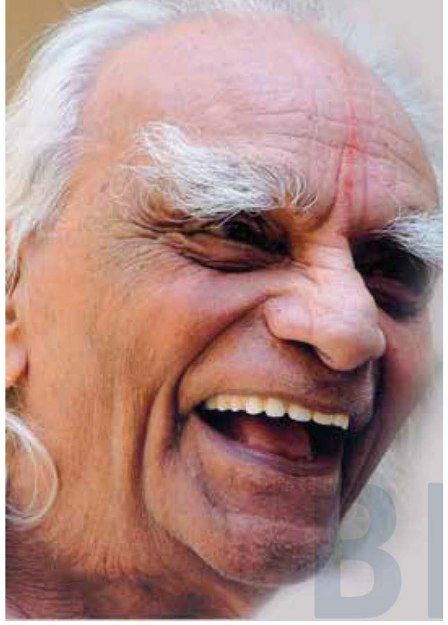
IST DER GEIST KONTROLLIERT UND RUHIG, WIRD DIE SEELE ERKENNBAR

Yoga heißt Einssein. Yoga bedeutet Vereinigung. So beginnt BKS Iyengar sein Buch „Der Baum des Yoga". Eine Aussage, die genauso umfassend wie einfach ist. Und so ist Yoga.

Yoga ist ein Weg der Vereinigung des Menschen mit sich selbst und lässt sich in seinen Ursprüngen über mehrere tausend Jahre zurückverfolgen. Ziel des Yoga ist es, dem Menschen durch intensive körperliche, emotionale und geistige Schulung einen Weg zu äußerem und innerem Frieden zu weisen. In allen seinen Ausprägungen geht es im Grundsatz um die Entwicklung von Freiheit. Dem Sich-Lösen von Verstrickung, Leid und Illusion mittels leidenschaftlicher Suche des Einzelnen nach einer Verbindung mit einem größeren Ganzen.

Yoga steht allen offen und kann unabhängig von Alter und Konstitution erlernt werden.
In den Vorstellungen des Hatha Yoga wird der Körper als Tempel der Wahrheit, des Wissens und der Erfahrung betrachtet. Die Arbeit an ihm ist nach BKS Iyengar die Methode, durch die „der unruhige Geist beruhigt und die Energie in schöpferische Bahnen gelenkt wird". Durch regelmäßiges Praktizieren unterschiedlichster Körperhaltungen und Atemtechniken wird es den Übenden ermöglicht, eingeschriebene Lebensmuster zu überwinden, stabile Gelassenheit zu entwickeln und tiefer in die Schichten des eigenen Selbst vorzudringen.

BKS Iyengar ist einer der bedeutendsten und wohl der einflussreichste Yogameister unserer Zeit. Er widmete sich zeit seines Lebens dem Studium und der Weiterentwicklung des Yoga, verfasste zahlreiche Bücher und Schriften und machte bereits Mitte des vergangenen Jahrhunderts als einer der Ersten den Yoga im Westen bekannt. Viele der heute existierenden Yogarichtungen beziehen sich auf seine Lehre. Sein wohl berühmtestes Werk ‚Licht auf Yoga', 1966 erschienen, prägt bis heute Generationen von Übenden und gilt weltweit als Standardwerk des Yoga.



ASANA UND PRANAYAMA

Yoga nach BKS lyengar betont die Entwicklung von Kraft, Standfestigkeit und klarer Körperausrichtung im Zusammenspiel mit Flexibilität, Balance und Entspannung. Im Zentrum stehen die Yogahaltungen (Asanas), die in unterschiedlichen Sequenzen und anhand von unterschiedlichen Schwerpunkten geübt werden. Hinzu kommen Atemtechniken (Pranayamas), durch welche die Lebensenergie auf einer feinstofflicheren Ebene wahrgenommen und gelenkt werden kann.

Grundlage für die meisten anderen Asanas sind im Iyengar Yoga die Stehhaltungen. Weiter werden Vorwärtsstreckungen und Drehungen geübt, Rückwärtsstreckungen, regenerative Haltungen und Umkehrstellungen.

HILFSMITTEL

Beim Üben von IyengarYoga kommen so genannte Hilfsmittel zum Tragen. Ihre gezielte Entwicklung durch BKS Iyengar revolutionierte die Kunst des Yoga und legte darüber hinaus den Grundstein für den therapeutischen Yoga. Asanas können mithilfe von Wänden, Klötzen, Gurten und Stühlen unterstützt und so in all ihren Aspekten erforscht und erfahren werden. Körperliche Einschränkungen, Konstitution oder Alter der übenden Menschen spielen somit eine eher untergeordnete Rolle, da die Asanas nun in unterschiedlichen Varianten ausführbar sind. Iyengar Yoga ermöglicht so auch im Gruppenunterricht einen individuellen Zugang auf die konkreten Bedürfnisse der Übenden.

MEDITATION IN BEWEGUNG

Die Methode, die fordernd und kraftvoll zugleich ist, zeichnet sich durch genaue Arbeit am Körper aus und führt zu tiefer Konzentration. Einzelne Stellungen werden dabei bewusst gehalten, um ihre Wirkung intensiver wahrnehmen und gestalten zu können. Der Körper wird durch die präzise Ausrichtung in allen Bereichen gekräftigt und in ein neues Gleichgewicht gebracht. Iyengar geht davon aus, dass Bewegungen kleinster Körperbereiche die Ausführung einer Übung nicht nur vervollständigt sondern ihr eine neue Qualität und Dimension erschließt. Das detaillierte Arbeiten verleiht dem Üben, das zunächst nur aus dem Einnehmen einer vorgegebenen äußeren Form besteht, die Struktur einer inneren Dynamik. So wird jede Haltung zu einem den ganzen Menschen erfassenden Geschehen, zu einer Meditation in Bewegung.

MITGLIEDSCHAFT

Fördermitglied
Werden Sie Fördermitglied und unterstützen Sie die Iyengar Yoga Gemeinschaft in Deutschland mit einem Jahresbeitrag von 50 €. Mitgliedsgebühren können steuerlich abgesetzt werden. Erhalten Sie kostenlos die Abhaysa und die Teilnahme an den Conventions zum vergünstigten Mitgliedspreis. Inbegriffen ist ebenfalls eine monatliche, kostenlose Betriebsberatung.

Mitglied als LehrerIn
Die zertifizierten LehrerInnen werden in unserer LehrerInnensuche geführt und erhalten Unterstützung bei der Anerkennung durch die Prüfstelle für Prävention. Voraussetzung hierfür ist ein Iyengar-Yoga Lehrzertifikat, sowie der Erwerb der Certification Mark Lizenz. Für mehr Informationen bitte zunächst die Geschäftsstelle kontaktieren:

info@iyengar-yoga-deutschland.de

Mitglied als angehende/r LehrerIn
Voraussetzung hierfür ist die Teilnahme an einer vom IYD akkreditierten Ausbildung oder einem Mentoring mit dem Ziel ein Iyengar-Yoga Lehrzertifikat zu erwerben. In diesem Fall erhalten Sie weitere Vergünstigungen bei der Teilnahme an 2 Conventions.

Mitglied werden
Anträge können im Online-Bereich der IYD- Website gestellt werden.
Eine vorherige Registrierung ist nötig –
unter dem Button “Anmelden” auf der Startseite, ganz oben rechts.
Nach dem Ausfüllen und Abschicken der Registrierungsinformationen erfolgt eine Freischaltung durch die Geschäftsstelle.
Nach erfolgreicher Freischaltung können Sie sich unter dem Button "Anmelden" in Ihren Account einloggen und den Mitgliedsantrag Online stellen.