Iyengar® Yoga

Zertifizierungshandbuch

September 2022

IYENGAR YOGA DEUTSCHLAND e.V.

Impressum
Dieses Handbuch wird von Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD) herausgegeben.
1. Ausgabe April 2003
2. Ausgabe Januar 2004
3. Ausgabe Januar 2005
4. Ausgabe Januar 2006
5. Ausgabe März 2009
6. Ausgabe Dezember 2010
7. Ausgabe Februar 2012
8. erweiterte und neu gefaßte Ausgabe Januar 2019
9. ergänzte Ausgabe Januar 2020
10. Ausgabe (grundlegend erneuert nach neuen Richtlinien aus Juli 2020) Dezember 2021
11. Ausgabe (mit neuen Erfordernissen der Krankenkassen berücksichtigt) September 2022
© 2003–2022 Iyengar Yoga Deutschland e. V.
„Iyengar“® wird mit Erlaubnis des Markeninhabers verwendet.

„Unterrichten ist eine schwierige Kunst, aber es ist der beste Dienst, den du der Menschheit erweisen kannst."

B. K. S. Iyengar

„Wissen ist immer etwas Universelles. Es ist nicht nur für einzelne Personen. Es ist nichts Individuelles, aber jedes Individuum steuert etwas dazu bei. Wenn Wissen in die richtige Richtung geht und die Unwissenheit vertreibt, führt es uns alle in die gleiche Richtung. So lerne ich also, wenn du lernst. Wenn du fühlst und verstehst, gibt mir das Wissen. Auf ähnliche Weise beginnst du zu verstehen, wenn ich dir Wissen vermittle."

Geeta S. Iyengar

Liebe Prüfungskandidatin, lieber Prüfungskandidat,
das Zertifizierungsgremium (ZG) und der Vorstand des Iyengar Yoga Deutschland e. V. freuen sich über dein Interesse, ein zertifizierter Lehrer oder eine zertifizierte Lehrerin werden zu wollen beziehungsweise deinen derzeitigen Level zu erweitern.
Der Ablauf der Zertifizierung ist seit Anfang der 1990er-Jahre unter der Anleitung von B. K. S. Iyengar (1918–2014) und Geeta S. Iyengar (1944–2018) entwickelt und verfeinert worden. Wir hoffen, dass diese Broschüre den Ablauf der Zertifizierung verständlich macht, sodass du weißt, welcher Standard erwartet wird, welches Wissen du mitbringen musst und wie du geprüft wirst.
Wenn du Fragen oder Bemerkungen hast, richte sie bitte an die Geschäftsstelle des IYD. Kann die Geschäftsstelle dir nicht weiterhelfen, werden deine Fragen an das Zertifizierungsgremium (ZG) weitergeleitet.
Unsere Gemeinschaft der Yogaübenden nach der Iyengar®-Methode ist stolz auf die Qualität der Iyengar®-Yogalehrer/innen und freut sich über dein Interesse und deine Bereitschaft daran zu arbeiten, diesen Standard zu erhalten.
Die inhaltliche Grundlage dieses Textes bilden der *Iyengar® Yoga Association Constitution Guide*, der von B. K. S. Iyengar 2004 an alle nationalen Vereinigungen versendet wurde, seine revidierte Ausgabe dessen von 2009 sowie die *"Zertifizierungs- und Prüfungsrichlinien, Juli 2020"*. Unsere Absicht bleibt, diese vom RIMYI herausgegebenen Werke als praktische Grundlage für unsere Arbeit Gültigkeit zu verleihen. Wir hoffen auf weitere Korrekturen und Verbesserungsvorschläge von euch.
Wir möchten unseren herzlichen Dank und unsere Hochachtung für die Arbeit von B. K. S. Iyengar, Geeta S. Iyengar und Prashant S. Iyengar ausdrücken, die uns allen diesen Weg ermöglicht haben.
Zertifizierungsgremium und Vorstand IYD e. V.

TEIL 1: ALLGEMEINES

Kapitel 1: Institutionen, Organe, Begriffe ... 8
1.1 Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) ... 8
1.2 Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD) ... 9
1.2.1 Mitgliederversammlung ... 9
1.2.2 Jährliche IYD-Convention ... 9
1.2.3 Vorstand ... 9
1.2.4 Zertifizierungsgremium (ZG) ... 10
1.2.4.1 Mentor/innen, Ausbilder/innen, Ausbildungslehrgängen ... 13
1.2.4.2 Prüfer/innen ... 10
1.2.4.3 Prüfungskommission ... 10
1.2.4.4 Mentor/-, Ausbilder/-, Prüfer/innen-Konferenz (MAPKON) ... 10
1.2.5 Regionalforen ... 10
1. 3 Allgemeine Werte und Richtlinien ... 13
1.3.1 Definition des/der (zertifizierten) Iyengar®-Yogalehrers/in ... 13
1.3.2 Die rechtlich geschützten Gemeinschaftsmarken ... 13
1.3.3 Tätigkeitsfelder nach Level und Verwendung des Markenzeichens ... 14
1.3.4 Ethische Richtlinien ... 14

Kapitel 2: Prüfung und Zertifizierung ... 16
2.1 Titel, Level, Anforderungen ... 16
2.2 Fristen, Voraussetzungen, Anmeldung ... 17
2.3 *Asana*-Prüfung ... 18
2.3.1 Demonstration ... 18
2.3.2 Lehrprobe ... 20
2.4 *Pranayama*-Lehrprobe ... 23
2.5 Theorie-Prüfung ... 23
2.6 Ergebnisse ... 23
2.7 Wiederholung der Prüfung ... 23
2.8 Rückmeldung des Prüflings ... 24
2.9 Erneuerung des Zertifikats ... 24

TEIL 2: VORBEREITUNG AUF DIE LEVEL-1 PRÜFUNG

Kapitel 3: Mentoring und Ausbildungslehrgänge Level-1 ... 26
3.1 Allgemeine Orientierung: Wie werde ich zertifizierte/r Iyengar Yoga Lehrer/in? ... 26
3.2 Zwei Ausbildungsformen
3.2.1 Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Mentor/innen (Mentoring) ... 27
3.2.2 Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Ausbilder/innen ... 29
3.3 Allgemeine Verantwortung und Richtlinien ... 31
3.3.1 Richtlinien für Mentor/innen ... 31
3.3.2 Richtlinien für Ausbilder/innen ... 32
3.3.3 Richtlinien für Mentees und Azubis ... 32
3.4 Gebühren / Abgaben ... 32

TEIL 3: PRÜFUNG UND ZERTIFIZIERUNG AUF DEN EINZELNEN LEVELS

Kapitel 4: Level 1 34
4.1 Literatur 34
4.2. Prüfungsordnung 35
4.2.1 Zulassung/Übersicht 35
4.2.2 Ablauf Pranayama-Lehrprobe 35
4.2.3 Ablauf Theorie-Prüfung, Teil 1 (Anatomie, Physiologie) und Teil 2 (Philosohphie) 35
4.2.4 Ablauf Theorie-Prüfung, Teil 3 "Iyengar-Yoga" / Methodik der Praxis und des Unterrichtens 35
4.2.5 Ablauf praktischer Prüfung 35
4.3 Asana-Syllabus 36
4.3.1 Asana-Syllabus Demo-Beispiel 38
4.4 Pranayama-Syllabus 39
4.5 Lehrprobe 39
4.6 Theorie-Prüfung - Inhalte 40
4.6.1 Anatomie und Physiologie 40
4.6.2 Philosophie 42
4.6.3 Iyengar-Yoga 43
4.6.4 Methodik der Praxis und des Unterrichtens 43

Kapitel 5: Level 2 44
5.1 Literatur 44
5.2 Prüfungsordnung Level-2 45
5.2.1 Zulassung/Übersicht 45
5.2.2 Ablauf Pranayama-Lehrprobe 45
5.2.3 Ablauf Theorie-Prüfung 45
5.2.4 Ablauf praktischer Prüfung 45
5.3 Asana-Syllabus Level-2 46
5.4 Pranayama-Syllabus Level-2 47
5.5 Lehrprobe 47
5.6 Theorie-Prüfung - Inhalte 48
5.6.1 Anatomie und Physiologie 48
5.6.1 Philosophie 49
5.6.1 Unterrichtsmethodik: Yoga in der Schwangerschaft 50

Kapitel 6: Level 3 51
6.1. Literatur 51
6.2. Prüfungsordnung 51
6.2.1 Zulassung/Übersicht 51
6.2.2 Ablauf der *Pranayama*-Prüfung 51
6.2.3 Ablauf *der Theorie-P*rüfungen, Teil 1, 2 und 3 52
6.2.4 Ablauf der praktischen Prüfung 52
6.3 *Asana*-Syllabus 52
6.4 Pranayama-Syllabus 54
6.5 Lehrprobe 54
6.6 Theorie-Prüfung - Inhalte 55
6.6.1 Philosophie 55
6.6.2 Unterrichtsmethodik: Yoga bei gesundheitlichen Problemen 55

Kapitel 7: Level-4 und Level-5 58
Literatur 58
Level-4 *Asana*-Sylabus 58
Level-4 *Pranayama*-Sylabus 59

b.w.

TEIL 4: ANHANG 1

Kapitel 8: Informationen zum Verein und zur personellen Besetzung 61

1. Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD) 61
   - Geschäftsstelle IYD und Kontakt 61
   - Mentor/- und Ausbilder/innen 62
   - Ausbildungslehrgänge 62
   - Prüfer/innen 62
   - Beitrags- und Gebührenverzeichnis 63
   - Satzung des IYD 64
   - Geschäftsordnung des Vorstands 70
   - Geschäftsordnung des Zertifizierungsgremiums 72

2. Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) 74
   - Pune Constitution Guidelines, 2009 74
   - Aims and Objectives of RIMYI 74

ANHANG 2

Register wichtiger Änderungen im Handbuch 75

ANHANG 3

Literatur 78
Bücher der Iyengars/RIMYI 78
Bücher von anderen Autoren/innen 79

ANHANG 4

Zur Neuordnung der Intro- (Level 1-) Ausbildung, Zertifizierung und Prüfungen, 2017-2022 81
Brief von RIMYI, 2017 (mit deutscher Übersetzung) 81
Stellungnahme des ZG 2018, 2019 89
Info und Erklärung zu den Anforderungen der Krankenkassen, 2022 90

ANHANG 5

Zertifizierungs- und Prüfungsrichlinien, Juli 2020 - RIMYI (als eigenständiges Werk hier komplett übernommen) 93
Inhaltsverzeichnis der Richtlinien 95

ANHANG 6

Syllabi der alten Level-Struktur (bis 2020) 166
1. Introductory 166
2. Intermediate Junior 174
3. Intermediate Senior 184
4. Advanced Junior 193
5. Advanced Senior 196

ANHANG 7

Antragsmappe 198
1. Antrag zur Fördermitgliedschaft im IYD 199
2. Antrag zum Status: Mentee / Auszubildende/r im IYD 200
3. Anmeldung zur praktischen Prüfung 202
   - 3a. Empfehlung zur Prüfung 204
4. Antrag zum Status: IYD-Mentor/in 206
5. Antrag zum Status: IYD-Ausbilder/in 208
6. Antrag zum Status: IYD-Prüfer/in 210
7. Antrag zum Status: Theorie-Dozent/in des IYD 212
8. Jahresbericht des/der Mentor/- und Ausbilder/in 214

TEIL 1: ALLGEMEINES

Kapitel 1: Institutionen, Organe, Begriffe

1.1 Ramamani Iyengar Memorial Institute (RIMYI)

Das Ramamani Iyengar Memorial Institute (RIMYI) ist das Mutterinstitut der Iyengar®-Yogagemeinschaft und befindet sich in Pune im Staat Maharashtra, Indien. Es wurde am 19. Januar 1975 gegründet und ist der verstorbenen Ehefrau von B. K. S. Iyengar, Smt. Ramamani Iyengar (1930–1975), gewidmet.

Nach dem Tod B. K. S. Iyengars (1918–2014) und seiner Tochter Geeta S. Iyengar (1944–2018) wird das Institut vom Sohn Prashant S. Iyengar und der Enkelin Abhijata Sridar Iyengar geführt.

Seit Jahrzehnten besuchen Schüler/innen und Lehrer/innen aus der ganzen Welt das Institut, um ihre Übungspraxis zu verfeinern und sich fortzubilden. Die Übungskurse am RIMYI sind ein integraler Bestandteil des IYD-Zertifizierungsprozesses. In Deutschland wird die aktive Verbindung zwischen RIMYI und der hiesigen Gemeinschaft auch dadurch gestärkt, dass wir indische Lehrer/innen des RYMI oder diesem nahestehende als Unterrichtende einladen.

1.2 Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD)

Der Verein ist ein Zusammenschluss von Menschen, die sich dem von Yogacharya Sri B. K. S. Iyengar entwickelten Yoga verpflichtet fühlen. Die im Anhang aufgeführten „Aims and Objectives of the Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI)“ erklären dies näher. Der Verein fördert das öffentliche Gesundheitswesen und die Bildung, indem er die Yogapraxis in all ihren Formen propagiert, soweit sie der körperlichen und geistigen Entfaltung dient und die Gesundheit unterstützt.
Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD) wurde 1994 auf Wunsch von B. K. S. Iyengar gegründet und repräsentiert seitdem Iyengar®-Yoga in Deutschland. Ursprünglich hieß der Verein "B. K. S. Iyengar-Yoga-Vereinigung Deutschland e. V." 1995 kam als Träger der vereinseigenen Lehrer/innen-Ausbildung der "Berufsverband der B. K. S. Iyengar-Yoga-Vereinigung Deutschland e. V." dazu. 2008/09 wurde der Berufsverband aufgelöst und der jetzige Name eingeführt. Die Lehrer/innen-Ausbildung wurde in die Hände der privat geführten Institute gelegt; das Prüfungswesen blieb beim IYD.

Zu den Tätigkeiten des Vereins gehören unter anderem

- die Organisation und das Abnehmen von Prüfungen sowie die Vergabe von Zertifikaten,
- das regelmäßige Informieren der Mitglieder über Kurse, Workshops und andere Veranstaltungen,
- die Organisation überregionaler Yogaseminare,
- die Herausgabe der Zeitschrift *Abhyasa,* in der regelmäßig Artikel und Reportagen über die Entwicklung von Iyengar®-Yoga weltweit erscheinen,
- die Koordination der Einladung von Gastlehrer/innen aus dem Ausland,
- das Informieren der Öffentlichkeit über Yoga und Iyengar®-Yoga.

Die Organe des Vereins sowie die jährliche IYD-Convention werden im Folgenden beschrieben. Für detaillierte Angaben siehe die Satzung des IYD, die am Ende des Handbuchs im Anhang nachzulesen ist.

1.2.1 Mitgliederversammlung

Die ordentliche Mitgliederversammlung findet mindestens einmal im Kalenderjahr statt. Der Mitgliederversammlung sind nach vereinsrechtlichen Maßgaben insbesondere folgende Aufgaben vorbehalten:

- die Wahl des Vorstands und des Zertifizierungsgremiums,
- die Festsetzung der Mitgliedsbeiträge,
- die Beschlussfassung über Anträge der Mitglieder und über Satzungsänderungen.

1.2.2 Jährliche IYD-Convention

Jährlich findet an einem Wochenende die IYD-Convention statt. Es unterrichtet ein/e vom RIMYI designierte/r Gastlehrer/in Mitglieder und Gäste 10 bis 12 Zeitstunden. Der Vorstand organisiert, lädt ein und verwaltet die Convention. Zur Teilnahme von Azubis und Mentees siehe die Bedingungen hierzu im Kapitel 3. Der Ort der Convention wechselt von Stadt zu Stadt.

1.2.3 Vorstand

Der Vorstand setzt sich aus von der Mitgliederversammlung gewählten ordentlichen Vereinsmitgliedern zusammen, von denen mindestens 3 Lehrer/innen des IYD sein müssen, sowie einem durch das Zertifizierungsgremium bestimmten Mitglied des Zertifizierungsgremiums.

Der Vorstand ist insgesamt für alle Angelegenheiten des Vereins zuständig, wie die Mitgliederversammlung und den Internetauftritt sowie das langfristige Wohlergehen des Vereins.

1.2.4 Zertifizierungsgremium (ZG)

Es werden 6 Lehrer/innen des IYD in das Zertifizierungsgremium (ZG) gewählt, die über ein hohes Maß an Erfahrung und Umsicht verfügen. Über die Wahl der Mitglieder des Zertifizierungsgremiums entscheiden auf der Mitgliederversammlung ausschließlich die Lehrer/innen des IYD.

Die Kandidaten/innen sollen
- alle (seit mindestens 3 Jahren) mit mindestens Level-2 und drei mit mindestens Level-3 durch den IYD zertifiziert sein;
- mindestens 375 Zeitstunden Berufserfahrung als Mentor / Ausbilder zum Iyengar®-Yoga-Lehrer vorweisen oder den Status als Zertifizierungsprüfer bzw. Zertifizierungsprüfer-Azubi des IYD innehaben.

Eine Mitgliedschaft im Zertifizierungsgremium soll in der Regel maximal 2 aufeinanderfolgende Wahlperioden andauern.

Das Zertifizierungsgremium ist unter anderem zuständig für:
- die ethischen Richtlinien für Schüler/innen und Lehrer/innen von Iyengar®-Yoga,
- die Akkreditierung von Mentor/innen, Ausbildern/innen sowie von Ausbildungslehrgängen zum/r Iyengar®-Yogalehrer/in sowie
- das Mentoringwesen allgemein,
- die Gestaltung und Durchführung von Prüfungen zum/r zertifizierten Iyengar®-Yogalehrer/in,
- das Markenlizenzwesen.

Das Zertifizierungsgremium legt im Zertifikationshandbuch Richtlinien, Bedingungen und Bestimmungen für Iyengar®-Yogalehrer/innen, für das Ausbildungswesen und für Prüfungen fest.

1.2.4.1 Mentor/innen, Ausbilder/innen, Ausbildungslehrgängen

Das Zertifizierungsgremium trägt Verantwortung für den Zertifizierungsprozess insgesamt. Ziel ist es, interessierte Iyengar®-Yogaschuler/innen in ihrer Entwicklung zu fördern und sie möglicherweise als Iyengar-Yoga-Lehrer/innen schließlich zu zertifizieren. Dazu werden erfahrene Iyengar®-Lehrer/innen vom IYD als Mentor/innen / Ausbilder/innen akkreditiert, die den Lernprozess dann praktisch gestalten und durchführen. Ergänzend werden die Ausbildungslehrgänge der Ausbilder/innen akkreditiert, wohingegen Mentor/innen informell nach Bedarf vom ZG und von der Geschäftsstelle beraten werden.

Zusammen mit dem Titel " Iyengar®-Yogalehrer/in" werden entsprechend die ergänzenden Titel
- **"Akkreditierte/r Mentor/in des IYD" und**
- **"Akkrediterte/r Ausbilder/in des IYD"**

vom ZG verliehen.
Akkreditierte Ausbilder können einen
- **"Akkreditierter Ausbildungslehrgang des IYD"**

aufstellen.

Die Akkreditierung geschieht auf Antrag und wird vom Zertifizierungsgremium geführt. Die Erfordernisse hierzu werden im Kapitel 3 detailliert dargestellt.

1.2.4.2 Prüfer/innen

Die Prüfungskommission, die Prüfungen unmittelbar durchführt (s. 1.2.4.3 unten), wird aus mehreren Prüfern/innen gebildet. Diese Prüfer/innen sind dafür verantwortlich, die Prüflinge entsprechend den vereinbarten Richtlinien zu beurteilen und zu entscheiden, wer bestanden hat.

Prüfer/innen sollen
- auf mindestens ein Level höher zertifiziert sein, als geprüft wird.
- regelmäßig unterrichten.

Auszubildende Prüfer/innen müssen die obigen Anforderungen erfüllen und zudem
- mindestens 2 Prüfungen als Prüfer/innen-Azubi im Abstand von mindestens 6 Monaten beiwohnen. Ihre Bewertungen der Prüflinge werde zusammen mit dem allgemeinen Eindruck ihrer Arbeit zu Protokoll genommen. Ihre Noten zählen bei den Entscheidungen der Prüfungskommission nicht;
- dem ZG die schriftlichen Empfehlungen von 2 leitenden Prüer/innen vorlegen.

Dann können sie den Status des/der Prüfers/in des IYD beim ZG beantragen. *(Siehe den Antragsbogen im Anhang 7.)*

Prüfer/innen beginnen ihre Tätigkeit bei **Lev**el-1-Prüfungen. Um bei höheren Zertifikats-Prüfungen eingesetzt werden zu können, gilt es, sich für die höheren Levels durch Einsatz als Azubi-Prüfer/in weiterzubilden wie oben beschrieben.

Die Zusammensetzung und Einberufung der Prüfungskommission auf Level-1-Ebene erfolgt, wenn möglich, nach folgendem Prinzip: Es werden in jedem Jahr 3 Listen erstellt:
- potentielle Leitende Prüferkräfte
- Prüfer/innen mit mindestens 3 Einsätzen als Prüfer/in
- Prüfer/innen mit weniger als 3 Einsätzen als Prüfer/in

Von diesen 3 Listen wird pro Prüfung nach dem Rotationsprinzip durch das ZG je eine/r der Aufgelisteten beauftragt, in die Prüfungskommission zu gehen.

Die in den Listen geführten aktiven Prüfer/innen haben sich für die Prüfungstermine (letztes April- und letztes Oktober-Wochenende eines jeden Jahres) für etwaige Prüfungseinsätze langfristig freizuhalten. Bei wiederholten Absagen kann die Prüfkraft von der Liste genommen werden.

1.2.4.3 Prüfung / Prüfungskommission

Prüfungen werden in Deutschland vom IYD e. V. durchgeführt, wobei das Zertifizierungsgremium für deren Organisation zuständig ist. Es gibt (seit 2020) 5 Grade der Zertifizierung: Level-1, Level-2, Level-3, Level-4 und Level-5. (Zur Zeit werden Prüfungen für Level-1,-2 und -3 in Deutschland abgehalten. Prüfungen für Level-4 und -5 führt RIMYI direckt durch.) Für jeden Zertifizierungslevel gibt es einen *Asana*- und *Pranayama*-Syllabus sowie anatomisches und philosophisches Lernmaterial.
Die Prüflinge werden in manchen Bereichen vom eigenen Ausbilder-Team oder von der/dem Mentor/in geprüft. Die "Praktische Prüfung" wird von einer Prüfungskommission abgehalten, die aus 3 Prüfern/innen besteht. Dabei gilt die absolute Mehrheit. Bei Gleichstand unter den Prüfern gilt die Prüfung als "nicht bestanden".

Vom Zertifizierungsgremium (ZG) werden die Prüfer/innen bestimmt. In Absprache wird bei einer Prüfung ein Prüfer/in als "Leitende Prüfkraft" designiert, die/der

- den IYD e. V. und das ZG als Veranstalter von Prüfungen unmittelbar repräsentiert;
- die Prüfungen leitet und beaufsichtigt;
- für deren ordnungsgemäßen Ablauf verantwortlich ist.

Nach Bestimmung der Leitenden Prüfkraft durch die Prüfkommission wird dies der Geschäftsstelle bekanntgegeben.

Pflichten der Prüfungskommission allgemein und der Leitenden Prüfkraft insbesonders sind,

1. die Prüfung vorzubereiten und den organisatorischen Rahmen zu sichern;
2. im Prüfungsablauf für Fairness, Klarheit und Unparteilichkeit den Prüflingen gegenüber zu sorgen;
3. dafür zu sorgen, dass die erklärten Standards des ZG richtig und unparteiisch im ganzen Land einheitlich angewandt werden;
4. die ordnungsgemäße Dokumentation der Ergebnisse zu erstellen und an die Geschäftsstelle weiterzuleiten;
5. auszubildende Prüfer/innen anzuleiten und dem ZG nach jeder Prüfung Bericht über ihre Leistung zu erstatten.

Leitende Prüfkräfte

1. sollen reif, verantwortungsvoll und dem Iyengar®-Yoga zutiefst verpflichtet sein;
2. sollten
   - seit mindestens 3 Jahren auf dem Level-2 zertifiziert sein;
   - mindestens 3 Einsätze als Azubi-Prüfkraft mit mindestens 6 monatigem Abstand voneinander erfolgreich absolviert haben.
3. sollen sowohl aktiv in der Iyengar®-Yogabewegung als auch erfahren im Prüfungsprozess sein;
4. müssen erfahrene und erfolgreiche Mentor/innen oder Ausbilder/innen sein.

1.2.4.2 Mentor-, Ausbilder-, Prüfer/innen-Konferenz (MAPKon)

Das ZG lädt im Namen des IYD nach Bedarf alle Mentor/innen, Ausbilder/innen, Prüfer/innen zu einer Konferenz ein, die den Austausch untereinander und mit dem ZG fördert. Das ZG legt dafür (auch auf Vorschlag der Beteiligten) eine Tagesordnung fest. Es wird ein Protokoll erstellt, welches an alle (auch Nicht-Anwesenden) versendet wird. Können nicht alle anwesend sein, sollte mindestens je ein/e Vertreter/in aus jeder Region kommen, um die Ergebnisse auch persönlich an die Nicht-Anwesenden weiterleiten zu können.

1.2.5 Regionalforen

Die Regionalforen sind informellere Gruppen von Interessierten innerhalb des Vereins. Sie dienen vor allem der Förderung des Informationsaustauschs und der Gemeinschaftsbildung.

1.3 Allgemeine Werte und Richtlinien

1.3.1 Definition des/der Iyengar®-Yogalehrers/in

Iyengar®-Yogalehrer/innen sind dadurch definiert, dass sie

- in der Methode, die von Shri B. K. S. Iyengar entwickelt wurde, unterrichten, ohne sie mit anderen Yogastilen oder Disziplinen zu mischen;
- fortlaufende Instruktionen vom RIMYI in Pune, Indien, oder von höher zertifizierten Iyengar®-Yogalehrer/innen bekommen;
- den leitenden Einfluss der Arbeit von Shri B. K. S. Iyengars auf ihre Yogapraxis und das Unterrichten anerkennen;
- eine regelmäßige Yogaübungspraxis aufrechterhalten;
- sich nach den ethischen Richtlinien verhalten;
- ordentliches Mitglied des IYD oder eines anderen nationalen Iyengar®-Yogavereins bleiben;
- die Gemeinschaftsmarken in Werbung und anderen Unterlagen, die mit ihrer Lehrtätigkeit zu tun haben, verwenden.

1.3.2 Die rechtlich geschützten Gemeinschaftsmarken

Die Markenlizenzen wurden auf Wunsch von B. K. S. Iyengar hin eingeführt und sind weltweit in Gebrauch. Der IYD kann die Markenlizenz seit April 2005 an seine Mitglieder vergeben.
Die Gemeinschaftsmarken wurden von Yogacharya Shri B. K. S. Iyengar (der „Inhaber“) mit EU-weiter rechtlicher Wirkung eingetragen. **Mit seinem Tod und den Tod von Geeta Iyengar sind Prashant S. Iyengar und Abhijata Sridhar Iyengar „Inhaber“ geworden.** Neben dem *Natarajasana*-Emblem (das sogenannte "Certification Mark") ist auch der Name Iyengar® rechtlich geschützt.

Der Sinn der Gemeinschaftsmarken:
Die Gemeinschaftsmarken für den Iyengar®-Yoga sollen diese Yogamethode vor Missbrauch schützen und sind in erster Linie ein Qualitätssiegel. Allen Yogainteressierten signalisieren sie einen eindeutigen Standard der Qualifikation ihrer Lehrer/innen und des Yogaunterrichts. Die zertifizierten Iyengar®-Yogalehrer/innen müssen das Markenzeichen in ihren Werbematerialen verwenden und werden gleichzeitig davor geschützt, dass unqualifizierte Lehrer/innen den Namen oder das Emblem nutzen und somit die Methode in Misskredit bringen.
Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD) wurde zum Hauptlizenznehmer in Deutschland ernannt und ist ermächtigt, die Marken sowohl selbst zu verwenden, als auch persönliche Unterlizenzen an seine zertifizierten Mitglieder zu erteilen, sofern diese alle Vertragsbedingungen erfüllen. Die jährliche Gebühr für die Verwendung der Marken beträgt 40,00 Euro. 60 Prozent der Gebühren gehen zugunsten des RIMYI nach Pune, Indien, und 40 Prozent an den IYD zur Abdeckung der Verwaltungskosten und für Öffentlichkeitsarbeit.

Alle zertifizierten Iyengar®-Yogalehrer/innen müssen die Markenlizenz für das Logo und den Namen „Iyengar“ erwerben und diese in ihrer Werbung und anderen Unterlagen, die mit ihrer Lehrtätigkeit zu tun haben, verwenden.

1.3.3 Tätigkeitsfelder nach Level und Verwendung des Markenzeichens

Allgemein: Es dürfen nur die *Asanas* und *Pranayamas* unterrichtet werden, die auf dem aktuellen (und früheren) Level geprüft worden sind. Der/Die Lehrer/in ist befugt, all das zu unterrichten, was auf dem betreffenden Level angegeben ist, inklusive aller niedrigeren Levels.		
Zertifizierungs-Status	***Welche Art von Iyengar®-Yogaunterricht angeboten werden darf***	***Nutzung der Marke***
Iyengar®-Yogaübende ohne Zertifikat	kein Iyengar®-Yogaunterricht	nicht erlaubt
Iyengar®-Yogalehrer/innen in Mentorship / Ausbildung	kein Iyengar®-Yogaunterricht; Probeunterricht nur zu Lernzwecken	nicht erlaubt
Level-1	Gruppenunterricht für Teilnehmer/innen mit normaler Gesundheit - mit gewöhnlichen, wenig risikoreichen Problemen **- bei Schwangerschaft (regelmäßige Teilnahme am Kurs bis da hin vorausgesetzt)**	**ab Level-1 erlaubt bzw. Pflicht**
Level-2	Schwangerenkurse, sonst weiter wie oben **Ausbilder/innen-Status, Mentor/innen-Status bzw. Prüfer/innen-Status können erarbeitet werden**	
Level-3, -4 und -5	Yoga bei gesundheitlichen Problemen, sonst weiter wie oben	

1.3.4 Ethische Richtlinien

Der IYD gibt ethische Richtlinien an alle Iyengar®-Yogalehrer/innen heraus. Alle sollten diese Richtlinien lesen und kennen. Die Richtlinien beziehen sich auf die *Yamas* und *Niyamas* der *Yogasutren* von Patanjali, und sie sind auf Gurujis Wunsch in diesem Handbuch aufgelistet. Diese Richtlinien sollen den Lehrer/innen als praktischer Hilfe zur Seite stehen. Der IYD übernimmt jedoch keine Haftung für das Verhalten seiner Mitglieder.

1. Professionelle Ethik der Iyengar®-Yogalehrer/innen
Iyengar®-Yogalehrer/innen sollten

a. ihre Zeit dem Studium, Unterrichten, Verbreiten und der Unterstützung der Kunst, Wissenschaft und Philosophie des Yoga nach B. K. S. Iyengar widmen. Sie sollten sich bemühen, seinen Standard der professionellen Kompetenz und Integrität zu wahren;
b. sich weiterbilden und mit dem Unterrichten und Üben des Yoga nach B. K. S. Iyengar, Geeta S. Iyengar und Prashant S. Iyengar auf dem neuesten Stand bleiben. Das kann direkt durch das Lernen am RIMYI geschehen oder indirekt durch das Lernen bei zertifizierten Iyengar®-Yogalehrern/innen, die mindestens einen Level höher sind als sie selbst (zurzeit werden als Minimum **10 Zeitstunden** pro Jahr für erforderlich gehalten);
c. ihr Wissen, ihre Ausbildung, ihre Erfahrung in der Öffentlichkeit akkurat repräsentieren;
d. beim Unterrichten keine Techniken aus dem Iyengar®-Yoga mit anderen Yogasystemen oder anderen Disziplinen mischen;
e. keine öffentliche Kritik am Charakter anderer Iyengar®-Yogalehrer/innen und anderer Yogasysteme üben;
f. die Gemeinschaftsmarken (Certification Mark), die beim Patentamt im Namen von Geeta S. und Prashant S. Iyengar registriert sind, nur benutzen, wenn sie dazu durch die Zahlung der Gebühren an

den IYD berechtigt sind.

2. Verantwortung für die Schüler/innen und die Gemeinschaft

Iyengar®-Yogalehrer/innen sollten

a. ehrlich sein;
b. alle Schüler ungeachtet ihrer **ethnischen Zugehörigkeit**, ihres Geschlechts, ihrer Religion, nationalen Herkunft, sexuellen Neigung oder körperlichen Einschränkungen (der Grad des Könnens der Iyengar®-Yogalehrer/innen vorausgesetzt) willkommen heißen;
c. Schüler/innen nicht sexuell belästigen;
d. erkennen, wenn sich aus der Schüler/innen-Lehrer/innen-Beziehung eine intime Beziehung entwickelt und dem/der Schüler/in helfen, eine/n andere/n Iyengar®-Yogalehrer/in zu finden.

3. Persönliche Verantwortung

Iyengar®-Yogalehrer/innen sollten

a. eine saubere und gut gepflegte Erscheinung beibehalten;
b. sich während des Unterrichtens auf moderater Weise kleiden;
c. Missbrauch von Drogen und Alkohol vermeiden.

4. Anwendbarkeit der Richtlinien

a. Diese Richtlinien erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sollte eine bestimmte Verhaltensweise nicht aufgeführt sein, bedeutet das nicht, dass diese deshalb ethisch oder unethisch ist. Iyengar®-Yogalehrer/innen sollten den allgemein gültigen Verhaltenscodex in Ehren halten und danach leben.
b. Unkenntnis oder Missinterpretation dieser ethischen Richtlinien rechtfertigen unethisches Verhalten nicht.
c. Hat man Anlass, am ethischen Verhalten eines Mitglieds des IYD zu zweifeln, so bittet der IYD um Nachricht.
d. Zum weiteren Verlauf siehe bitte den Abschnitt: *Das Stufenmodell der Konfliktlösung*.

5. Das Stufenmodell der Konfliktlösung

Beim Verdacht oder Vorwurf eines Verstoßes gegen die ethischen Richtlinien wird nach folgendem Schema vorgegangen:

a. Eine Beschwerde von einer betroffenen Person oder ihrem Stellvertreter geht bei der Geschäftsstelle des IYD ein. Die Geschäftsstelle leitet die Beschwerde an den Vorstand weiter. Der Vorstand wählt eine Person aus seiner Mitte, die sich der Vorgänge nach diesem Stufenmodell annimmt.
b. Es folgt der Versuch einer telefonischen Lösung.
c. Wenn diese erfolglos bleibt oder von der betroffenen Person/Stellvertreter nicht gewünscht wird, wird ein Konfliktfragebogen mit allen relevanten Informationen ausgefüllt.
d. Nun folgt eine Prüfung der Plausibilität der Beschwerde durch die für diesen Vorgang zuständige Person aus dem Vorstand.
e. Liegt danach ein Verstoß gegen die Satzung oder gegen die berufsethischen Richtlinien vor, ist folgende Vorgehensweise vorgesehen:
    i. Unter der Voraussetzung der Einwilligung beider Parteien wird eine professionelle Mediation durch eine neutrale Stelle eingeleitet. (Die erste Sitzung dieser Mediation zahlt der IYD. Der IYD erhält keine inhaltliche Information über den Ausgang der Mediation, sondern nur über die Wirksamkeit des Einsatzes.)
    ii. Schwere Verstöße (z.B. körperliche oder sexuelle Gewalt) können den Ausschluss des Mitglieds nach sich ziehen.
    iii. Die Prüfung der strafrechtlichen Relevanz des Vorgangs bleibt hiervon unberührt und kann von dem betroffenen Mitglied eingeleitet werden.

Kapitel 2: Prüfung und Zertifzierung

2.1 Titel, Level, Anforderungen

Der Zertifizierungsprozess des IYD führt zum Titel „Zertifizierte/r Iyengar®-Yogalehrer/in“. Dieser Titel wird durch eine Levelbezeichnung ergänzt:

- Level-1
- Level-2
- Level-3
- Level-4
- Level-5

Die Prüfungen für die verschiedenen Levels bestehen grundsätzlich aus

- einer „praktischen“ Prüfung (Demonstration und Lehrprobe) in *Asana* und
- einer Lehrprobe in *Pranayama* sowie
- einer Theorie-Prüfung **als Hausarbeit**.

Detaillierte Angaben zu den Anforderungen der Zertifizierung in den jeweiligen Levels (die Syllabi) sind in den Kapiteln 4 bis 7 aufgeführt.

2.2 Fristen, Voraussetzungen, Anmeldung

Vor der Level-1-Prüfung sollte man 6 Jahre Übungspraxis (gegebenenfalls inklusive Mentoring / Ausbildung) vorweisen, bevor man sich zur Prüfung anmeldet.
Folgende Fristen sind als minimale Übungszeit nach einer Prüfung bis zur Anmeldung der nächsten Prüfung zu beachten:

vor Level 2
2 Jahre
vor Level 3
2 Jahre
vor Level 4
im Ermessen der Prüflinge
vor Level 5
im Ermessen der Prüflinge.

Voraussetzungen
Um zu einer Praktischen Prüfung zugelassen zu werden, müssen die Bewerber/innen

1. der Definition des IYD für Iyengar®-Yogalehrer/innen entsprechen (siehe Kapitel 1);
2. Mitglieder des IYD (oder im Ausnahmefall eines anderen Iyengar®-Yoga-Vereins) sein;
3. fällige Gemeinschaftsmarkengebühren bezahlt haben;
4. eine Empfehlung einreichen:
   4.1. Die Empfehlung ist jeweils bei **einem/r Lehrer/innen** zu beantragen und soll bezeugen, dass der/die Bewerber/in prüfungsreif ist.
      – Der/ Die empfehlende Lehrer/innen muss mindestens ein Level höher zertifiziert sind, als geprüft wird. Das Zertifizierungsgremium kann auf Antrag im berechtigten Fall (z.B. bei Level-3-Prüfungen) hiervon Ausnahmen machen.
      - Der/Die Empfehlende muss das Üben und den Unterricht des/der Prüfungskandidaten/in gesehen haben (persönlich oder per Aufzeichnung).
      - Die Empfehlung soll sich auf den gegenwärtigen Stand des/der Prüfungskandidaten/in beziehen und nicht etwaige Verbesserungen berücksichtigen, die sich bis zur Prüfung einstellen könnten.
   4.2. Lehrer/innen, die ein „Prüfungsvorbereitungsseminar“ abhalten, melden dem ZG die Teilnehmer/innen und die Ergebnisse des Seminars:
      - Bei „Empfohlen“: Die Empfehlung gilt ein Jahr; danach erlischt sie. (In diesem Fall muss der/die Prüfungskandidat/in die Empfehlung erneut einholen.)
      - Bei „Nicht empfohlen“: Der/Die Prüfungskandidat/in sollte unter Aufsicht seines/r oder ihres/r Lehrers/in weiter üben und lernen. Er/sie soll sich nicht gleich anderweitig um eine Empfehlung bemühen. Frühestens nach einem halben Jahr darf er/sie erneut eine Empfehlung beantragen.
5. die Theorie-Prüfung des betreffenden Levels als Hausarbeit rechtzeitig einreichen.

Abgabetermine

1. **Theorie-Prüfungsarbeiten** müssen **3 Monate** vor dem praktischen Prüfungstermin bei der Geschäftsstelle des IYD vorliegen
2. **10 Wochen** vor dem Prüfungstermin soll Folgendes bei der Geschäftsstelle des IYD vorliegen:
   2.1. der **Anmeldebogen mitsamt Empfehlung** (die Formulare dafür gibt es auf Anfrage bei der Geschäftsstelle);
   2.2. der Nachweis über die Bezahlung der **Prüfungsgebühren** (die Art der Bezahlung und die Höhe der Prüfungsgebühren sind in der Geschäftsstelle zu erfragen);
   2.3. (bei Level-1) die Bestätigung durch den/die Mentor/in / Ausbilder/in, dass der/die Bewerber/in den *Pranayama*-Syllabus sowie die Inhalte "Iyengar-Yoga und Methodik der Praxis und des Unterrichtens" (s. 4.2.2 und 4.2.4 unten) theoretisch und praktisch beherrscht.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Prüflinge, die fristgemäß eine vollständige Anmeldung vorgelegt haben, erhalten Informationen über ihre Prüfung von der Geschäftsstelle.

2.3 *Asana*-Prüfung

Grundsätzlich besteht eine praktische Prüfung aus 2 Teilen. Der eine Teil beinhaltet die Demonstration der *Asanas,* und der andere Teil besteht aus einer Lehrprobe.

Die *Asana*-Listen sind in den Kapiteln **4 bis 6** zu finden. Alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche *Asanas* zusätzlich geprüft werden, entscheidet der/die Prüfungskommission kurzfristig vor der Prüfung.

2.3.1 Demonstration

Ablauf der Demonstration

Im Demonstrationsteil der Prüfung zeigen die Prüflinge als Gruppe ihre *Asana*-Praxis und werden dabei von den Prüfern bewertet. Alle Positionen des jeweiligen Syllabus können in dieser Praxis enthalten sein. Die Reihenfolge der Positionen kann sich auch von der auf dem Syllabus unterscheiden. Welche *Asanas* geprüft werden, entscheidet die Prüfungskommission am Prüfungstag.
Die Sanskritnamen der *Asanas* und *Pranayamas* werden angesagt, aber es werden keine Instruktionen gegeben. Möglicherweise werden die Prüflinge aufgefordert, sich anders im Raum zu platzieren, damit freie Sicht auf die gesamte Gruppe besteht.
Standpositionen werden je nach Level pro Seite 30 bis 90 Sekunden, *Sirsasana* und *Sarvangasana* 3 bis 10 Minuten, Variationen je 30 bis 60 Sekunden gehalten. Positionen können wiederholt werden. Die Prüflinge sollten, wenn möglich, die volle Länge der angegebenen Zeitdauer halten. Geht man aus der Haltung heraus, sollte man sich bemühen, sobald wie möglich die Haltung wieder einzunehmen. Die Prüflinge sollten in der eingenommenen Position daran arbeiten, diese zu verbessern. Sie sollten Stabilität und ein Verständnis für die Richtung, in die die Verbesserung gehen sollte, zeigen. Der Atem sollte gleichmäßig und wirkungsvoll sein.

Kleidung

Die Kleidung sollte moderat und sauber sein und weder die Zuschauer noch die Prüflinge selbst von der Demonstration der *Asanas* ablenken. Zu lockere Kleidung ist im Weg, sie lenkt ab oder erlaubt es nicht, die Bewegungen und Aktionen zu sehen. Kleidung, die in bestimmten Positionen zu freizügig wird, lenkt sowohl Prüflinge als auch Prüfer/innen ab. Die Kleidung sollte es allen Teilen des Körpers erlauben, sich frei zu bewegen. Schmuck sollte keine Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Sich einfach und zweckmäßig zu kleiden, fördert die volle Konzentration der Beobachter/innen auf die Demonstration.

Abwandlungen der Haltungen

Die Prüflinge sollten so nah wie möglich an der klassischen Position arbeiten, es sei denn, etwas anderes ist auf dem Syllabus vermerkt. Folgt auf eine auf dem Syllabus angegebene Position eine Klammer mit Abwandlungsmöglichkeiten oder anderen Kommentaren, können die Prüflinge entsprechend dem, was ihnen in diesem Moment für ihre Körper angemessen erscheint, zwischen der klassischen und der eingeklammerten Position wählen. Können sie die klassische Position nicht einnehmen, sollten sie die Position so abgewandelt vorführen, wie sie sie auch in ihrem eigenen Üben praktizieren. So kann die Prüfungskommission erkennen, ob der Prüfling ein klares Verständnis der Position hat. Im Falle einer Verletzung sollte der Prüfling die jeweilige Position so demonstrieren, dass daraus ein klares Verständnis ersichtlich wird, wie mit der Verletzung in der Position gearbeitet werden kann.

Persönliche Einschränkungen, Menstruation etc.

Die Prüflinge haben vor dem Demonstrationsteil die Möglichkeit, die Prüfungskommission über spezielle körperliche Verfassungen oder Einschränkungen zu informieren.
Frauen, die vermuten, das sie während der Prüfung ihre Menstruation haben, sollten sich einige Wochen vor der Prüfung beim ZG melden. Es gibt zwei Möglichkeiten:

1. Bei mindestens einem/r Prüfer/in die Umkehrhaltungen und andere betreffende Haltungen vorher oder nachher zu zeigen, da diese in der Prüfung vermieden beziehungsweise nicht geübt werden sollten. Während der Prüfung sollte die zu Prüfende entsprechende Alternativhaltungen demonstrieren können. Wenn dies vom ZG gewünscht ist, wird die zu Prüfende rechtzeitig informiert.
2. Ansonsten steht es dem/der **leitenden Prüfer/in** frei, die Kandidatin das *Asana* und ihre Übungsqualität nur kurz zeigen zu lassen.

Hilfsmittel

Der Einsatz von Hilfsmitteln sollte die Essenz der *Asana*-Techniken, wie sie in *Licht auf Yoga, Yoga für die Frau* und *Yoga in Bewegung* angegeben sind, verstärken.
Beispiele:

1. In *Utthita Trikonasana* ist es nicht notwendig, die ganze Handfläche auf dem Boden zu haben, da das bei vielen Übenden zu einer falschen Körperausrichtung führt.
2. *Salamba Sarvangasana* sollte mit angemessener Höhe unter den Schultern eingenommen werden, so wie es in den Iyengar®-Yogaklassen unterrichtet wird.
3. Prüflinge, die in *Salamba Sirsasana* nicht ohne Wand balancieren können, sollten zeigen, wie die Wand genutzt wird, um die Position intelligent auszuführen. Sie sollten zeigen, wie diese Methode später zum freien Balancieren führen kann oder, wenn nicht (aus Altersgründen oder körperlichen Einschränkungen), wie die Methode effektiv genutzt wird, um die positive Wirkung der Position zu erhalten.
4. In Drehungen ist es gut, den Gebrauch der Arme zu demonstrieren, um den Körper wirkungsvoll zu drehen. Dann sollte das Ineinandergreifen der Hände oder die klassische Position der Arme wie in *Licht auf Yoga* vorgemacht werden, um das Verständnis für die komplette Position zu zeigen. Wenn das Ineinandergreifen einen Verlust an Streckung oder Balance zwischen den Seiten zur Folge hat, sollte eine alternative Armstellung gebraucht werden, bei der die Streckung nicht verloren geht.
5. Prüflinge, die *Urdhva Dhanurasana* nicht vollständig einnehmen können, sollten mithilfe eines Stuhls zeigen, wie sie auf die nicht unterstützte Position hinarbeiten können.

Körper und Geist

Die Prüflinge sollen sich auf ihre innere Erfahrung des *Asanas* konzentrieren, damit die Stabilität von Körper und Geist sichtbar wird. Die Prüfer bemühen sich, neutral zu wirken. Die Prüflinge sollen sich ihrerseits nicht durch etwaige Bewegungen oder Mimiken der Prüfer beeinflussen zu lassen. Selbstsicherheit und Souveränität im Üben an sich und im grundlegenden Umgang mit der Yogaübungspraxis sowie die Kenntnis der Namen und Techniken der Positionen sollten demonstriert werden. Korrekte Ausrichtung und Aufmerksamkeit auf alle Körperteile sowie die Art und Weise, wie diese zueinander in Beziehung stehen, ist oft wichtiger, als in die endgültige Position zu gehen. Andererseits ist die Erweiterung und Vervollständigung des Praxisumfangs wichtig für das Wachstum. Die Prüflinge sollten zeigen, dass sie wissen, wie man in Positionen hinein- und hinausgeht, und verstehen, dass diese Phasen – genau wie die Zeit im *Asana* selbst – ihre eigenen Wirkungen haben.

Methodik der Vorbereitung

Übe jedes *Asana,* wie es in *Licht auf Yoga, Yoga für die Frau* und *Yoga in Bewegung* präsentiert ist oder wie es normalerweise geübt oder in der Yogaklasse gemacht wird.
Baue deine Übungspraxis für deinen Syllabus und die vorangegangenen Syllabi so auf, dass du in den Positionen eineinhalbmal so lange sein kannst, wie in *Licht auf Yoga* angegeben. Das Üben der Positionen auf diese Weise baut Ausdauer auf. Unterteile den Syllabus und konzentriere dich darauf, kleinere Abschnitte zu üben. Entwickle ein Verständnis dafür, wie die *Asanas* des Syllabus durch fundamentale Punkte miteinander verbunden sind. Übe *Asana*-Sequenzen deines Syllabus mit diesen Punkten im Hinterkopf. Veranstalte für dich selbst eine Scheinprüfung, wenn die Zeit der offiziellen Prüfung näher rückt, und übe den vollständigen Syllabus. Denke daran, dass die Namen der *Asanas* in der Prüfung in Sanskrit angesagt werden. Du musst auch die Bedeutung der Namen und die deutsche Übersetzung kennen.

2.3.2 Lehrprobe

Spätestens nach dem Demonstrationsteil erhält jeder Prüfling Kenntnis von den *Asanas,* die zu unterrichten sind, um die Unterrichtsfähigkeit an einer Gruppe geeigneter Schüler/innen zu prüfen. Er hat **30** Minuten oder mehr, um sich auf das Unterrichten dieser Haltungen gedanklich vorzubereiten. **(Bei den höheren Levels kann eine im Voraus vom Prüfling vorbereitete Sequenz verlangt werden.) Es sollen mehrere *Asanas* am Stück in einer bestimmten Zeit unterrichtet werden.**

Positionen vorangegangener Syllabi sollten so unterrichtet werden, dass deutlich wird, dass die Positionen schon seit einiger Zeit bekannt sind. Iyengar®-Yogalehrer/innen sollten in der Lage sein, Aktionen miteinander zu verbinden, indem diese auf vorangegangenen Instruktionen aufbauen. Wenn einem Prüfling in der Prüfung zum ***Level-2*** *Sirsasana* zum Unterrichten gegeben wird, wird erwartet, dass Verfeinerungen wie „Hebe, strecke vom inneren Knie zum inneren Knöchel und vom inneren Knöchel zur inneren Ferse“ genannt werden, anstatt (wie bei Level 1) einfach zu sagen: „Strecke das Bein.“
Die Prüflinge sollten die Schüler/innen korrigieren, während sie in der Position sind. Wenn nur ein/e Schüler/in aus der Gruppe Basiskorrekturen in der Position braucht, sollte diese/r Schüler/in korrigiert werden, während der Prüfling den Rest der Gruppe weiter unterrichtet.
Die praktische Prüfung endet mit dem Unterrichten.

Methodik der Vorbereitung

Übe das Unterrichten mit B. K. S. Iyengars und Geeta S. Iyengars Büchern, insbesondere anhand der Lehrbücher *Yoga in Bewegung. Einführungskurs, Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I* und *Grundrichtlinien für Yogalehrer/innen.* Unterteile den Syllabus in kleinere Abschnitte. Übe das Unterrichten dieser Abschnitte an deinen eigenen Schülern/innen im dafür vorgesehenen Zeitraum. Benutze einen Timer. Prüfungsklassen sind zugegebenermaßen ein wenig unnatürlich. Die Prüfungskommission weiß das und ist sich dessen bewusst, dass du vielleicht etwas nervös bist. Dennoch solltest du dir darüber im Klaren sein, dass du nicht so lange Zeit hast wie in einer Klasse von normaler Länge, um deine Punkte deutlich zu machen. Sei darauf vorbereitet, die *Asanas* klar und präzise im Rahmen der zeitlichen Begrenzung zu unterrichten.

Demonstration beim Unterrichten

Übersicht:

Die wichtigsten Punkte sind:

- **den Sanskritnamen aussprechen und seine deutsche Übersetzung kennen;**
- **die zu unterrichtenden Positionen demonstrieren;**
- **die Demonstration klar und prägnant halten;**
- **die Schüler/innen während der Demonstration auf bestimmte Punkte hinweisen und sie dann daran arbeiten lassen.**

Im Detail:

1. Nenne die Position.
2. Wenn die Schüler Hilfsmittel benutzen sollen, lasse sie erst die Hilfsmittel holen und aufbauen, bevor du demonstrierst.
3. Stehe so, dass du klar zu sehen bist. Stelle dich gegebenenfalls um, sodass du in jedem einzelnen *Asana* gut beobachtbar bist. Du würdest dich zum Beispiel für die Demonstration von *Virabhadrasana I* anders positionieren als für *Utthita Trikonasana.*
4. Stelle sicher, dass alle zum Zusehen kommen.
5. Wähle korrekte Ansichtswinkel.
6. Lege großen Wert auf die Aufmerksamkeit aller und stelle Augenkontakt her. Dann stelle sicher, dass alle auf das sehen, was du demonstrierst, anstatt in dein Gesicht.
7. Demonstriere die Position so, wie du sie auch unterrichten wirst. Wenn du die Gruppe ein Hilfsmittel benutzen lässt, demonstriere auch mit diesem Hilfsmittel.
8. Gib pro Demonstration 2 oder 3 Punkte. Eile nicht. Halte jedoch die Demonstration kurz. Bringe das, was du unterrichten willst, auf den Punkt.
9. Präsentiere die Position mit Dynamik und beobachtbarer Aktion.
10. Es sollte eine Einheit zwischen deinen Worten und deinem Körper bestehen. Gebrauche bei deiner Demonstration die gleichen Sätze, die du auch beim Anweisen der Gruppe gebrauchen willst.
11. Lasse die Schüler/innen die Punkte so lange üben, bis du damit zufrieden bist.

12. Wenn nötig, demonstriere erneut.
13. Demonstriere Fehler erst, wenn du sie bei den Schülern/innen beobachtet hast.

Instruktion

1. Halte die Instruktionen einfach. Gebrauche kurze, klare Sätze.
2. Nochmal: Halte die Instruktionen einfach. Gebrauche so gut wie möglich die gleichen Sätze, die du in deiner Demonstration benutzt hast. Scheue dich nicht, Zeit verstreichen zu lassen (Stille), um zu sehen, ob die Schüler/innen deine Instruktionen umsetzen.
3. Moduliere deine Stimme, um wichtige Punkte hervorzuheben. Dann wiederhole die gleiche Instruktion mit anderer Stimme, eventuell mit anderen Worten.
4. Instruiere die Gruppe systematisch:
    a. Beginne mit den Grundlagen.
    b. Beginne mit den Instruktionen am Fundament der Position und lehre die Schüler/innen, dass sie sich von diesem Fundament aus bewegen sollen.
    c. Lehre sie, die Bewegung des Körpers mit der Bewegung des Atems zu koordinieren.
    d. Gehe vom Groben zum Feinen.
    e. Kehre zu den Schlüsselinstruktionen wieder und immer wieder zurück. Wiederholung bringt die Gruppe tiefer und tiefer in die Haltung hinein.
5. Verbinde deine Instruktionen systematisch. Hebe erst hervor, was nicht gestört oder bewegt werden soll. Gib Instruktionen zum Atem und sage dann, was getan oder bewegt werden soll.
6. Stelle zuerst eine Verbindung der einzelnen Teile der Position zueinander her. Dann verbinde eine Position mit der nächsten. Stelle schließlich die Verbindung zwischen Geist und Körper her.
7. Schaffe ein bewusstes Gefühl für die Position: *Sthira sukham asanam* (Sutra 2.46). *Sthira* bedeutet Stabilität, *sukham* bedeutet Leichtigkeit. Jede Position sollte ein gewisses Maß an Stabilität und Leichtigkeit haben. Der/Die Iyengar®-Yogalehrer/in sollte zeitgleich mit der Schaffung von Frieden und Ruhe in der Position auch Willen, Fokus und Zielstrebigkeit in den Schülern/innen kultivieren.
8. Wenn du instruierst, beobachte, ob die Mehrheit deine Instruktionen auch umsetzt, bevor du die nächste Instruktion gibst.
9. Lerne, die Konzentration deiner Schüler/innen zu verstärken. Lerne, ihre Aufmerksamkeit zu halten.
10. Kenne den Unterschied zwischen Instruktion und Korrektur. Das wird Verwirrungen vermeiden.

Beobachtung

1. Stelle die Klasse so auf, dass du jede/n Teilnehmer/in direkt sehen kannst.
2. Positioniere dich beim Unterrichten jeder einzelnen Position neu, nimm den vorteilhaftesten Blickwinkel ein.
3. Sieh die Klasse als Ganzes, um Harmonie und Balance zu prüfen (gehen alle in die gleiche Richtung?) oder deren Fehler zu erkennen.
4. Schaue schnell, um zu sehen, ob deine Instruktionen ausgeführt worden sind.
5. Gründe deine Instruktionen auf das, was du siehst, nicht auf auswendig gelernte Worte.
6. Beobachte die Augen, Gesichtsausdruck, Farbe der Haut und den Atem.
7. Erkenne den Zustand, in dem sich Schüler/innen befinden (ihre *Befindlichkeit,* zu erkennen an den Augen, der Farbe der Haut, dem Atem etc.), und auch die *Struktur* ihrer Positionen. Beziehe dich in deinem Unterrichten auf beide.
8. Schaue auf Mittellinien, vertikale Punkte des Körpers und der Gliedmaßen, um zu sehen, wo Verdrehungen sind. Schaue auch nach den horizontalen Punkten (Schultern, Hüften), um Verdrehungen zu erkennen.
9. Laufe nicht ziellos umher, sondern sieh dir die Gruppe von unterschiedlichen Blickwinkeln aus an.

Korrektur

1. Korrigiere zuerst mit Worten.
2. Respektiere Grenzen (physische und emotionale).
3. Gebrauche Hilfsmittel, wenn nötig.
4. Überlege genau, was du korrigieren willst, bevor du berührst.
5. Platziere dich in der richtigen Position zum/r Schüler/in, sodass er/sie von der Korrektur profitiert.
6. Gestalte deine Berührung zielgerichtet, sodass die gewünschte Wirkung eintritt. Berühre nicht unnötig, da die Aufmerksamkeit des/der Schülers/in dorthin geht, wo du berührst.
7. Beobachte, was deine Berührung bewirkt.

Manches, was korrigiert gehört, ist unmöglich in der vollständigen Position zu korrigieren. Um eine zu starke Krafteinwirkung oder ein Forcieren zu vermeiden, instruiere den/die Schüler/in erst, teilweise aus der Position herauszukommen und dann nach der Korrektur wieder hineinzugehen.

Qualität im Unterrichten – Wonach schauen die Prüfer?

Hier eine Übersicht mit Prüfungskriterien, nach denen Prüfer/innen die Unterrichtsfähigkeit der Prüflinge bewerten. Diese 9 Kategorien sind in der Praxis nicht notwendigerweise voneinander getrennt, es kann auch Überschneidungen zwischen ihnen geben.

1. Genauigkeit und Wissen über das *Asana* (verbales, mentales Wissen)
    a. Stelle sicher, dass deine Instruktionen und Auffassung vom Wesen der Position korrekt sind.
    b. Instruiere die Klasse, „wie" etwas zu tun ist, und nicht nur, „was" zu tun ist.
    c. Unterrichte das Hinein- und Hinausgehen aus der Position.
    d. Hebe bestimmte Punkte hervor.
    e. Sei in der Lage, denen zu helfen, die Hilfe brauchen.
2. Klarheit der Instruktion
    a. Gestalte die Instruktionen klar und systematisch.
    b. Vermittle die Hauptpunkte.
    c. Verbinde deine Punkte und Instruktionen („linking").
3. Beobachtung und Korrektur der einzelnen Übenden in der Gruppe
    a. Schaue die Übenden an.
    b. Korrigiere aufgrund des Gesehenen.
    c. Korrigiere Basispunkte zuerst.
    d. Komme nicht vom Kurs ab.
    e. Wiederhole die Beobachtung und Korrektur, wenn nötig.
    f. Korrigiere sowohl verbal als auch manuell.
    g. Korrigiere auch im Hinblick auf den Einsatz von Hilfsmitteln.
4. Effektivität der Demonstration
    a. Verwende den Sanskritnamen.
    b. Demonstriere beobachtbare Bewegungsabläufe.
    c. Platziere dich so, dass du bestmögliche Sichtlinien schaffst.
    d. Sei dynamisch.
    e. Hebe bestimmte Punkte hervor.
    f. Demonstriere in angemessener Zeitlänge (eher knapp).
5. Unterrichtspräsenz und Kontrolle über die Klasse
    a. Teile die Übenden optimal im Raum auf.
    b. Verwende deine Stimme effektiv (Kontrolle, Betonung, Lautstärke).
6. Weitere Qualitäten des Unterrichtenden
    Bleibe ruhig, stark, taktvoll und ermutigend und fähig,
    a. auf motivierende Weise zu demonstrieren;
    b. das Hinein- und Hinausgehen gemeinsam zu gestalten (die Gruppe und der/die Lehrer/in beginnen und beenden die Position gemeinsam);
    c. die Aufmerksamkeit zu binden.
7. Rhythmus
    Entwickle ein angemessenes Tempo und zeitliche Planung für
    a. Instruktionen und Korrekturen in der jeweiligen Haltung;
    b. die Sequenz der Haltungen im Verlauf der Yogaklasse.
8. Stabilität und Reife
    Bleibe in der Lage,
    a. dich selbst im optimalen Ansichtswinkel zu positionieren;
    b. die Klasse zu einen;
    c. mit den Instruktionen voranzuschreiten;
    d. Punkte zu integrieren und die Gruppe zu fordern.
9. Auftreten und Benehmen
    Zeige dich moderat, sauber, ordentlich, angemessen gekleidet, mitfühlend, höflich, ausgeglichen und stabil.

2.4 *Pranayama*-Lehrprobe

Auf jedem Level ist der Nachweis einer entsprechenden *Pranayama*-Lehrprobe einzureichen. In der Regel wird die *Pranayama*-Lehrprobe in einem Prüfungsvorbereitungsseminar **von einem Mentor/in oder Ausbilder/in** abgenommen. Die Lehrprobe besteht aus einer 10–15minutigen Übungseinheit unter Anleitung des Prüflings sowie aus mündlichen Fragen zur *Pranayama*-Praxis.
Das Ergebnis wird direkt nach der Lehrprobe mündlich mitgeteilt. Die Prüfkraft notieren das Ergebnis und melden es der Geschäftsstelle.

2.5 Theorie-Prüfungen

Die Theorie-Prüfungen **finden als Hausarbeit statt.**

Die Arbeit ist selbstständig zu erstellen und mindestens 3 Monate vor dem Termin der praktischen Prüfung an die Geschäftsstelle zu schicken.

Neben dem Ergebnis „Bestanden" oder „Nicht bestanden" gibt es ggf. auch noch eine schriftliche Beurteilung.

2.6 Ergebnisse

Ergebnisse und ein persönliches Feedback der Prüfungskommission werden mündlich unmittelbar nach der praktischen Prüfung mitgeteilt.

Der Prüfling muss alle Teile der Prüfung bestehen und alle Auflagen erfüllen, um das Zertifikat zu bekommen.

Nach Bestehen der Prüfung wird ein von den Prüfer/innen unterschriebenen Zeugnis von der Geschäftsstelle erstellt und überreicht. Der/Die Prüfling kann ein handgeschriebenes vom RIMYI unterschriebenes Zertifikat kostenpflichtig bestellen.

2.7 Wiederholung der Prüfung

Die *Asanas* und die Unterrichtsfähigkeit müssen im Rahmen eines Prüfungstermins demonstriert und bestanden werden. Wenn ein Prüfling einen der beiden Teile nicht besteht, muss er/sie beide Teile wiederholen, was frühestens nach Ablauf von 12 Monaten möglich ist.

Bei Nichtbestehen der **Level-1-Prüfung** wird der/die Mentor/in bzw. „Hauslehrer/in" des/der Kandidaten/in benachrichtigt. Er/Sie ist auch Ansprechpartner/in für den/die Kandidaten/in.

Die Unterlagen derer, die die praktische Prüfung wiederholen, werden dem nächsten Prüfungsgremium zugesandt. Dieses überprüft, ob sich in den Bereichen, die in den Prüfungsunterlagen gekennzeichnet waren, deutliche Verbesserungen ergeben haben.

Wenn die *Pranayama*-Lehrprobe bestanden wurde, die *Asana*-Prüfung aber nicht, dann gilt Erstere weiterhin als bestanden und muss nicht wiederholt werden.

Das gleiche gilt auch für die Theorie-Prüfungen. Wird ein Teil der theoretischen Prüfung nicht bestanden, so muss nur dieser Teil wiederholt werden. Ein Prüfling, der die theoretische Prüfung nicht bestanden hat, kann sich frühestens 3 Monate nach der Prüfung zu **einer Wiederholung** anmelden.

2.8 Rückmeldung des Prüflings

Prüfungskommission und IYD begrüßen Hinweise und Bemerkungen der Teilnehmer/innen zum Ablauf der von ihnen abgelegten Prüfung.

Probleme oder Beanstandungen können gegebenenfalls mit dem/der Hauslehrer/in besprochen oder auch direkt an das ZG gerichtet werden.

2.9 Erneuerung des Zertifikats

Die Zertifikate von **Level-1 bis -3** erneuern sich automatisch, wenn die Prüflinge folgende Anforderungen erfüllen:

1. Sie entsprechen weiterhin der Definition des IYD von Iyengar®-Yogalehrer/innen.
2. Sie sind mit den Zahlungen der IYD-Mitgliedsgebühren, den Prüfungsgebühren und den Gemeinschaftsmarkengebühren auf aktuellem Stand.
3. Sie nehmen jährlich an einer oder mehreren der folgenden Fortbildungen teil:
    a. Klassen im RIMYI;
    b. Iyengar®-Yoga-Convention;
    c. Workshops oder Klassen mit Lehrern, die mindestens einen Level höher zertifiziert sind.
4. Sie reichen jährlich bei der Geschäftsstelle einen Nachweis über mindestens **10 Zeitstunden** an weiterführender Ausbildung ein.

Level-4 und -5 Prüfungen und Zertifikatsvergabe werden bis auf weiteres von RIMYI direkt organisiert.

TEIL 2:
VORBEREITUNG AUF DIE INTRODUCTORY-PRÜFUNG

In den Kapiteln 1 und 2 wurden allgemeine Angaben und Zusammenhänge erläutert, die für jeden Zertifikats-Level relevant sind. Im Teil 2 (Kapitel 3) folgen spezifische Angaben zur Vorbereitung auf die erste IYD-Zertifikatsprüfung (Level 1).
Zur Klarheit der Begriffe:

- *"Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Mentor:innen"* **("Mentoring")** ist sowohl für Level 1, wie hier beschrieben, wie auch für alle anderen Levels der empfohlene Ausbildungs-Weg.
- *"Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Ausbilder:innen"* **("Ausbildungslehrgang")** wird nur für Level 1 zusätzlich vom IYD ebenfalls empfohlen und unterstützt. Für die anderen Levels gibt es keine akkreditierten Ausbildungslehrgänge, sondern nur Mentoring.

Kapitel 3: Mentoring und Ausbildungslehrgänge Level 1

3.1 Allgemeine Orientierung: Wie werde ich zertifizierte/r Iyengar Yoga Lehrer/in?

Entsprechend den Vorgaben des RIMYI (siehe Kapitel 8, Anhang 4) setzt die Teilnahme an der IYD Prüfung zum Zertifikat Level I weder Mentoring noch Ausbildung voraus. Es müssen jedoch mindestens 3 Jahre Übungspraxis im Iyengar-Yoga unter Anleitung einer/eines zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrerin/Lehrers nachgewiesen werden.
Bei Eignung kann ein/e Kandidat/in mit einer Empfehlung einer/eines Lehrerin/Lehrers mit entsprechender Qualifizierung *(sieht bitte Abschnitte 3Aund 3B unten)*, so zur Prüfung zugelassen werden.

Angesichts der Erfordernisse für das Bestehen der Prüfung bereiten sich Kandidat/innen jedoch normalerweise durch Mentoring oder einen Ausbildungslehrgang auf die Prüfung vor.
Die beiden Methoden sind gleichwertig. Beide setzen Folgendes voraus:

- die nachgewiesene Übungspraxis von mindestens 3 Jahren im Iyengar-Yoga unter Anleitung einer/eines zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrerin/Lehrers
- eine Fördermitgliedschaft bei IYD e.V.

Mentoring: Der/die Mentee wird in einem mindestens 3 Jahre dauernden Lern-und Lehrprozess innerhalb des normalen wöchentlichen Unterrichts auf die Prüfung zum/zur zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrer/in vorbereitet. Individuelle Betreuung des/der Mentee findet sowohl in Assistenz- als auch Supervisionsstunden statt.

Ausbildungslehrgang: Der/die Auszubildende wird in einem mindestens 3 Jahre dauernden Lehrgang und mit individueller Betreuung auf die Prüfung zur/zum zertifizierten Iyengar®Yoga-Lehrer/in vorbereitet. Ergänzend sind sowohl Assistenz- als auch Supervisionsstunden vorgesehen.

Grundvoraussetzungen zur Prüfungszulassung sind nach erfolgtem Mentoring/Ausbildungslehrgang:

- Nachweis von mindestens 6 Jahren regelmäßiger wöchentlicher Teilnahme an einem Übungskurs bei einem/einer zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehr/in
- Empfehlung von einem/er zertifizierten Lehrer/in *(sieht Abschnitte 3A und 3B unten)*.

Nach Abschluss des Level 1 gibt es Angebote zur Weiterbildung, lokal organisiert über Iyengar-Yoga-Institute, -Studios und -Zentren. Allgemeine Empfehlungen des IYD hierzu befinden sich in TEIL 3 bei den Ausführungen zu den Prüfungen auf den verschiedenen Levels.

Der IYD

- stellt hierfür allgemeine Richtlinien auf
- veröffentlicht eine Liste der von ihm akkreditierten Mentor/innen, Ausbilder/innen und Lehrgänge und
- tritt als Organisatorin und Veranstalterin der Zertifikats-Prüfungen auf.

3.2 Zwei unterschiedliche Formen der IYD akkreditierten Ausbildung

3.2.1 Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Mentor/innen (Mentoring)

Die akkreditierten Mentor/innen bestimmen selbst in Absprache mit dem ZG die Struktur ihrer Lernprozesse und den zeitlichen Ablauf. Inhalte sind Übungstechniken (Praxis und Theorie von Asanas und Pranayama), Unterrichtsmethodik, Anatomie, Physiologie, Philosophie, Iyengar-Yoga- Theorie und Berufskunde. Diese Lerninhalte bauen aufeinander auf und werden individuell in einem persönlichen Lern-und Lehrverhältnis zwischen Mentor/in und Mentee, hauptsächlich in den regulären wöchentlichen Unterrichtsstunden des/der Mentor/in weitergegeben. Offene Workshops des/der jeweiligen Mentor/in oder anderer Lehrer/innen ergänzen den Prozess.

Neben der Freiheit, die Struktur des Lernens weitgehend selbst gestalten zu können, besteht für den/die Mentor:in die Verantwortung, dass die Erfordernisse bei der Zulassung des Mentees zur Prüfung *(s. Kapitel 4)* rechtzeitig erfüllt werden. Neuerdings betrifft dies insbesonders den Bereich Theorie-Unterricht.

Das Mentoring hat einen klar definierten Beginn (die Registrierung des/der Mentees beim IYD), weist aber – abgesehen von der Mindestdauer von 3 Jahren - keine zeitliche Vorgabe auf. Vielmehr wird über das Ende des Mentorings individuell für jede/n Schüler/in entschieden.

Das Mentoring beim IYD beinhaltet einen Einsatz des Mentees von mindestens
885 Zeitstunden (ZS), verteilt auf mindestens 3 Jahren.

Beispielhafte (unverbindliche) Einteilung der ZS:

Fachpraktisch, von akkreditierten Iyengar-Yoga-Mentor:innen unterrichtet; muss in Präsenz geleistet werden.
- 420 ZS (3 Jahre à 40 Wochen = 140 ZS jährlich)
  - wöchentlich 1x 90 Minuten Anfängerunterricht (Assistenz und Supervision)
  - wöchentlich 1x 120 Minuten Mittelstufenunterricht (eigene Übungspraxis)
- 30 ZS IYD-Conventions (2 Conventions à 15 ZS)

Fachwissenschaftlich, von staatlich qualifizierte Fachkräften unterrichtet; kann online geschehen.
- 60 ZS Anatomie und Physiologie,
- 60 ZS Philosophie und „Iyengar-Yoga-Theorie“
- 30 ZS Pädagogik und Psychologie
- 30 ZS Medizin und Forschung

Fachübergreifend, kann von Iyengar-Yoga-Lehrer:innen unterrichtet werden; kann online geschehen.
- 30 ZS Gesundheitsförderung und Prävention

Unter besonderen Bedingungen kann ein/e Kandidat/in mit Kenntnisnahme des ZGs auch mit mindestens 80 Prozent der oben angegebenen ZS zur Prüfung zugelassen werden. Bei bestandener Prüfung kann aber das Zertifikat und das Recht, als zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrer/in aufzutreten, erst bei Erfüllung der angegebenen ZS-Zahlen vergeben werden.

Während in der Ausbildungsform „Ausbildung durch akkreditierte Ausbilder/innen“ die Betreuung vom Ausbilder/innen-Team, aber auch durch andere zertifizierte Lehrer/innen erfolgen kann, wird in der Form „Ausbildung durch akkreditierte Mentor/innen“ die Assistenz und das supervisierte Unterrichten der Mentees in der Regel von der/dem akkreditierten Mentor/in betreut. Wenn der/die Mentee in einer anderen Stadt lebt als der/die Mentor/in, können Assistenz- und Supervisionsstunden, in Absprache mit dem/der Mentor/in, auch bei anderen zertifizierten Lehrer/innen gemacht werden.

Assistenz beim Mentoring heißt, im Unterricht einer/eines akkreditierten Mentorin / Mentors anwesend zu sein, ohne mit zu üben.
Unterrichten unter Supervision beim Mentoring heißt:

- Unterrichten einer kurzen Sequenz innerhalb des allgemeinen Unterrichts und in Anwesenheit der/des jeweiligen Mentor/in, gefolgt von einem reflektierenden Gespräch.
- Unterrichten einer eigenen Klasse (Freund/innen und Bekannte). Der Unterricht in der Klasse ist zu protokollieren und mit dem/der Mentor/in zu r eflektieren.
- Unterrichten in Arbeitsgruppen (= Kleingruppenarbeit). Der Unterricht ist ebenfalls zu protokollieren und mit dem/der Mentor/in zu reflektieren.

Für Assistenz und Supervision bei einem/einer zertifizierten Lehrer/in oder einem/r anderen akkreditierte/n Mentor/in ist von der/dem Mentee bei diesen ein Antrag zu stellen, dem stattgegeben, der aber auch abgelehnt werden kann. Dieser Betreuungsaufwand ist gebührenfrei.

Prüfungskandidaten/innen brauchen für die Zulassung zur Prüfung u.a. die Empfehlung einer/eines akkreditierten Mentor/in oder eines/einer akkreditierten Ausbilder/in.

Richtlinien für Mentoring

Akkreditierte Mentor/innen brauchen für ihre Kurse und Seminare keine zusätzliche Akkreditierung des IYD. Das Vorhandensein der Kurse ist Voraussetzung für ihren Status als Mentor/in. Zweckmäßig ist ein Kursangebot von wöchentlich mindestens einem Anfänger/innen- Kurs (wegen Assistenz) und einem Intermediate-Kurs (wegen Übungspraxis).

Der/die Mentor/in kann Vertiefungsseminare (offene Seminare) anbieten, die nicht nur speziell für die Mentees sind. Qualifizierte Schüler/innen und Mentees werden zusammen unterrichtet. Außerdem können Wochenend- und Wochenseminare mit Gastlehrer/innen zu besonderen Themen stattfinden. Die Teilnahme an diesen Seminaren ist für die Mentees empfehlenswert aber keine Pflicht.

Sowohl im normalen wöchentlichen Unterricht, als auch in den Seminaren werden Anatomie, Philosophie in Verbindung mit Asana-und Pranayama, sowie andere theoretische Inhalte, wie Unterrichtsmethodik, Berufskunde, „Iyengar-Yoga-Theorie“, als auch die Prüfungsvorbereitungen vermittelt.
Der/die Mentee steht kontinuierlich in Kontakt mit seinem/r Mentor/in durch die regelmäßige Teilnahme an Intermediate-Kursen und eventuell an offenen Seminaren, sowie als Assistent/in in Anfänger/innen-Kursen.

In einem Studienbuch dokumentiert der/die Mentee Kurs- und Seminarbesuche, Assistenz und Unterrichten unter Supervision. Das Studienbuch wird von der empfehlenden Lehrerkraft abgenommen.

3.2.1 Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Ausbilder/innen

Ein Ausbildungslehrgang (gesamt 885 Zeitstunden [ZS]) besteht aus mindestens
660 ZS strukturierter Seminare wie folgt:

Fachpraktisch, von akkreditierten Iyengar-Yoga-Ausbilder:innen unterrichtet; muss in Präsenz geleistet werden.
- 300 ZS Übungstechnik: Asanas und Pranayamas, davon 30 ZS IYD-Convention (2 Conventions à 15 ZS)
- 150 ZS Unterrichtsmethodik.

Fachwissenschaftlich, von staatlich qualifizierte Fachkräften unterrichtet; kann online geschehen.
- 60 ZS Anatomie und Physiologie,
- 60 ZS Philosophie und „Iyengar-Yoga-Theorie“
- 30 ZS Pädagogik und Psychologie
- 30 ZS Medizin und Forschung

Fachübergreifend, kann von Iyengar-Yoga-Lehrer:innen unterrichtet werden; kann online geschehen.
- 30 ZS Gesundheitsförderung und Prävention

Zudem sind sind mindestens **225 ZS Supervision** erforderlich, bestehend aus
- 135 ZS Wöchentlichem Unterricht beim/bei der örtlichen Lehrer/in (z. B.: 30 Wochen x 90 Minuten x 3 Jahre)
- 60 ZS Assistenz
- 30 ZS Unterrichten unter Supervision.

Unter besonderen Bedingungen kann ein/e Kandidat/in mit Kenntnisnahme des ZGs auch mit mindestens 80 Prozent der oben angegebenen ZS zur Prüfung zugelassen werden. Bei bestandener Prüfung kann aber das Zertifikat und das Recht, als zertifizierte Iyengar-Yoga-Lehrer/in aufzutreten, erst bei Erfüllung der angegebenen ZS-Zahlen vergeben werden.

Während in der Ausbildungsform „Ausbildung durch akkreditierten Mentor/innen“ die Assistenz und das supervisierte Unterrichten der Mentees in der Regel vom/von der akkreditierten Mentor/in betreut wird, kann in der Form „Ausbildung durch akkreditierte Ausbilder/innen“ die Betreuung vom Ausbilder-Team, aber auch durch andere Lehrer/innen (ab Level 1) erfolgen. Hierfür ist bei dem/der betreuenden Lehrer/in ein Antrag zu stellen, dem stattgegeben, der aber auch abgelehnt werden kann. Dieser Betreuungsaufwand ist gebührenfrei.

Assistenz in einem Ausbildungslehrgang heißt, im Unterricht einer/eines zertifizierten Iyengar Yoga Lehrers/in anwesend zu sein, ohne mit zu üben.
Unterrichten unter Supervision in einem Ausbildungslehrgang heißt:
- Unterrichten einer kurzen Sequenz innerhalb des allgemeinen Unterrichts und in Anwesenheit der/des jeweiligen Lehrer/in, gefolgt von einem reflektierenden Gespräch;
- Unterrichten einer eigenen Klasse (Freund/innen und Bekannte). Der Unterricht in der Klasse ist zu protokollieren und mit dem/der Ausbilder/in zu reflektieren;
- Unterrichten in Arbeitsgruppen (= Kleingruppenarbeit). Der Unterricht ist ebenfalls zu protokollieren und mit dem/der Ausbilder/in zu reflektieren.

Prüfungskandidaten/innen brauchen für die Zulassung zur Prüfung u.a. die Empfehlung einer/eines akkreditierten Mentor/in oder eines/einer akkreditierten Ausbilder/in.

Richtlinien für Ausbildungslehrgänge

Die Akkreditierung von Ausbilder/innen erfolgt anhand des Antragbogens, s. Anhang 7.

Akkreditierung eines Lehrgangs
Akkreditierte Ausbilder/innen können einen Lehrgang aufstellen und für diesen beim ZG die Akkreditierung beantragen. Hierzu muss der/die verantwortliche Ausbilder/in beim ZG spätestens 12 Monate vor dem geplanten Beginn der Ausbildung Folgendes einreichen:

- einen detaillierten Lehrplan
- eine detaillierte Liste der Lehrkräfte
- Angaben über die Ausstattung des Unterrichtsraums.

Das ZG teilt das Ergebnis der Prüfung des eingereichten Antrags schriftlich mit.
„Offene" Seminare
Die Teilnahme an Seminaren, die als Teil des vom IYD akkreditierten Ausbildungslehrgangs stattfinden, sollten für alle qualifizierte Interessent/innen (und nicht nur für „Eingeschriebene" des Gesamtlehrgangs) ermöglicht werden, sofern organisatorisch zumutbar.

Wer darf unterrichten?
Dozenten/innen einer akkreditierten Ausbildung, die die Fächer Asana und Pranayama unterrichten, müssen akkreditierte Ausbilder/innen des IYD im Sinne der unten im Abschnitt 3.3.1 aufgeführten Voraussetzungen sein. Andere Fächer dürfen von entsprechend kompetenten Fachkräften unterrichtet werden.
Ausländische Ausbilder/innen, die die sonstigen genannten Voraussetzungen erfüllen, jedoch kein oder wenig Deutsch sprechen, können ausnahmsweise mit Übersetzung eingesetzt werden, sofern ihr Anteil an der Gesamtzahl der Zeitstunden der Ausbildung geringfügig bleibt.

Studienbuch
In einem Studienbuch dokumentiert der/die Azubi Kurs- und Seminarbesuche, Assistenz und Unterrichten unter Supervision. Das Studienbuch wird von den empfehlenden Lehrer/innen abgenommen.

3.3 Allgemeine Verantwortung und Richtlinien

Bei beiden Ausbildungswegen verpflichten sich akkreditierte Mentor/innen und Ausbilder/innen als Teil ihrer Verantwortung für die auszubildenden Lehrer/innen

- die Mentees/Auszubildenden zum höchstmöglichen Standard hin auszubilden;
- alle Mentees/Auszubildenden auszubilden, unabhängig von Ethnie, Geschlecht, finanziellem Status, nationaler Herkunft und ungeachtet physischer Einschränkungen (abhängig von den therapeutischen Fähigkeiten der Lehrkraft);
- die Mentees/Auszubildenden nicht sexuell zu belästigen;
- das Vertrauen der Mentees/Auszubildenden nicht zu missbrauchen und sie auf keiner Ebene auszubeuten;
- das zu lehren, was auf ihrem Level liegt.
- **nur dann als Mentor/in / Ausbilder/in bei Mentees/Auszubildenden aufzutreten, wenn sie mindestens ein Level höher zertifiziert sind als diese;**
- **sich an die ethischen Richtlinien (s. K**apitel 1) zu halten und diese ihren Mentees/Auszubildenden zugänglich zu machen.

3.3.1 Richtlinien für Akkreditierte Mentor/innen des IYD

Die Akkreditierung von Mentor/innen erfolgt anhand des Antragbogens, s. Anhang 7.

Akkreditierte Mentor/innen begleiten die Mentees mindestens 3 Jahre, bzw. bis zur Prüfungsreife und unterstützen die Level-1-Lehrer/innen bei Bedarf beim Erlangen höherer Level weiter. Bereits akkreditierten Ausbilder/innen können auf Antrag Mentor/in werden. Andere zertifizierte Mitglieder des IYD können den Status akkreditierte/r Mentor/in erlangen und werden dann vom IYD als solche geführt. Dafür müssen sie sich beim ZG bewerben. *(Siehe den Antrag im Anhang 7.)*

Der/Die Level 2 Lehrer/in muss

- seit mindestens 2 Jahren den Syllabus von Level 1 unterrichtet haben

und

- seit mindestens 3 Jahren mit Level 2 oder höher zertifiziert sein (neues System)

Akkreditierte Mentor/innen verpflichten sich

- ihren Status als zertifizierte Iyengar-Yogalehrer/in zu erhalten;
- bemüht zu sein, durch Weiterbildung ihr Wissen und Verständnis von Iyengar-Yoga kontinuierlich zu erweitern;
- nach den Richtlinien des aktuellen Zertifizierungshandbuches zu arbeiten;
- regelmäßig mindestens einen wöchentlichen Kurs mit Level „Anfänger“ und einen wöchentlichen Kurs mit Level „Mittelstufe“ zu unterrichten;
- über gute Deutschkenntnisse zu verfügen;
- sich als auszubildende Prüfer/in beim ZG anzumelden und unverzüglich bei mindestens einer Level 1-Prüfung zufriedenstellend mitzuwirken. Sie müssen danach mindestens einmal alle 2 Jahre an einer weiteren Prüfung teilnehmen. (Empfohlen wird auch die Assistenz bei einem oder mehreren Prüfungsvorbereitungs-Seminaren für Level 1 in einer akkreditierten Ausbildung oder Mentoring);
- das ZG regelmäßig über ihre Tätigkeit als Mentor/in in Kenntnis setzen. *(Siehe: Jahresbericht der Mentor: und Ausbilder:innen im Anhang 7.)*

Bei Mitarbeit einer akkreditierten Mentor/in des IYD in fremden (nicht vom IYD akkreditierten) Lehrgängen muss ein Hinweis auf die Nicht-Akkreditierung seitens des IYD in allen Werbeunterlagen dieser Ausbildung gut sichtbar platziert sein.

Lehrer/innen, die den Mentor/in-Status anstreben, wird empfohlen, eine/n aktiven Mentor/in oder Ausbilder/innen zu kontaktieren, um sich über Unterstützung, Rat und eventuelle Assistenzen zu informieren.

3.3.2 Richtlinien für Akkreditierte Ausbilder/innen des IYD

Mitglieder des IYD können den Status akkreditierte/r Ausbilder/in des IYD erlangen und werden dann vom IYD als solche geführt. Dafür müssen sie sich beim ZG bewerben. *(Siehe den Antragsbogen, Anhang 7.)*
Akkreditierte Ausbilder/innen verpflichten sich

- ihren Status als zertifizierte Iyengar-Yogalehrer/in zu erhalten und
  - **seit mindestens 2 Jahren den Syllabus von Level 1 unterrichtet zu haben,**
  - **seit mindestens 3 Jahren auf Level 2 oder höher zertifiziert zu sein,**
- bemüht zu sein, durch Weiterbildung ihr Wissen und Verständnis von Iyengar®-Yoga kontinuierlich zu erweitern;
- nach den Richtlinien des aktuellen Zertifizierungshandbuches zu arbeiten;
- regelmäßig zu unterrichten (Empfehlung: einen wöchentlichen Kurs mit Level „Anfänger“ und einen wöchentlichen Kurs mit Level „Mittelstufe“)
- über gute Deutschkenntnisse zu verfügen
- als auszubildende Prüfer/in bei mindestens einer Level-1-Prüfung zufriedenstellend mitgewirkt zu haben. Danach müssen sie mindestens einmal alle 2 Jahre an einer weiteren Prüfung teilnehmen;
- das ZG regelmäßig über ihre Tätigkeit als Ausbilder/in und über den Lehrplan ihrer Ausbildung in Kenntnis zu setzen. *(Siehe: Jahresbericht der Mentor: und Ausbilder:innen im Anhang 7.)*

Bei Mitarbeit einer/eines akkreditierten Ausbilder/in des IYD in fremden (nicht vom IYD akkreditierten) Lehrgängen muss ein Hinweis auf die Nicht-Akkreditierung seitens des IYD in allen Werbeunterlagen dieser Ausbildung gut sichtbar platziert sein.

Auszubildende Ausbilder/innen müssen die obigen Anforderungen erfüllen und zudem

- über einen Zeitraum von mindestens 1 Jahr beim Unterricht anerkannter, möglichst unterschiedlicher Ausbilder/innen (mindestens 90 ZS) assistieren;
- dem ZG schriftliche Empfehlungen von 2 Ausbildern/innen vorlegen.

Dann können sie den Status des/der akkreditierten Ausbilder/in des IYD beim ZG beantragen.

3.3.3 Richtlinien für Mentees und Azubis

Schüler/innen, die an einem akkreditierten Mentoring oder einem akkreditierten Ausbildungslehrgang teilnehmen, müssen

- vor Beginn der Ausbildung 3 Jahre Unterricht bei einer Iyengar®-Yogalehrer/in gehabt haben und eine schriftliche Einschätzung der Lehrer/in über ihre Eignung als Mentee / Auszubildende vorweisen.
- bereit sein, täglich selbstgeleitet zu üben.
- zu Beginn der Ausbildung Fördermitglied des IYD werden.
- sich verpflichten, mindestens an 2 der IYD-Conventions (30 ZS) teilzunehmen.
- ein Studienbuch führen, um ihren Einsatz in Übungsstunden, Assistenz und Unterrichten unter Supervision zu dokumentieren.

3.4. Gebühren / Abgaben

Akkreditierte Mentor/innen und Ausbilder/innen berechnen Kurs-, Seminar und Lehrgangsgebühren individuell.

Die akkreditierten Ausbildungslehrgänge leisten zur Zeit eine jährliche Abgabe an den IYD i.H.v. 2% ihrer Bruttoeinnahmen. (Ob und welche Abgaben Mentor/innen künftig an den IYD zu leisten haben, muss die MV des IYD entscheiden.)

Gebühren für den normalen wöchentlichen Unterricht werden vom/von der jeweiligen Lehrer/in oder dem/der Mentor/in erhoben. Die Betreuung von Assistent/innen sowie die Supervision des Unterrichts der Mentees / Azubis sind dagegen gebührenfrei.

4.
Prüfung und Zertifizierung Level-1

TEIL 3:
PRÜFUNG UND ZERTIFIZIERUNG AUF DEN EINZELNEN LEVELS

In den Kapiteln 1 und 2 wurden allgemeine Angaben und Zusammenhänge erläutert, die für jeden Level relevant sind. Im Teil 2 stehen spezifische Angaben zur Vorbereitung auf die erste IYD-Zertifikatsprüfung (Level 1).
Im Teil 3 folgen angaben zur Prüfung und Zertifizierung der jeweiligen Levels.

Kapitel 4: Level-1

4.1 Literatur

Obligatorisch
- *Baum des Yoga*
- *Art of Yoga*
- *Yoga in Bewegung: Grundstufe*
- *Yoga in Bewegung: Mittelstufe*
- *Licht auf Yoga:,* Teil 1: Einleitung, Teil 2: Yogasanas (relevante Asanas), Teil 3: Pranayama (relevante Pranayamas)
- *Licht auf Pranayama:* Abschnitt 1, Abschnitt 2: Kapitel 10 , (relevante Pranayamas)
- *Grundrichtlinien für Yogalehrer*

Empfohlen:
- *Licht fürs Leben*
- *Yogashastra* Level 1, 2, 3

Weiterführende Empfehlungen, aus der vorigen Prüfungsordnung hinübergerettet:

A. Bücher der Iyengars / RIMYI
Der Baum des Yoga, B. K. S. Iyengar (insbesondere das Kapitel über *Pranayama*)
Der Urquell des Yoga, B. K. S. Iyengar (insbesondere Sutras II.29–II.48 für Introductory 1, insbesondere die Einführung und Sutras II.49–III.13 für Introductory 2)
Grundrichtlinien für Yogalehrer/innen, B. K. S. Iyengar und Geeta S. Iyengar
Licht auf Pranayama, B. K. S. Iyengar (insbesondere die Einführung)
Licht auf Yoga, B. K. S. Iyengar (insbesondere die Einführung)
Yoga. Der Weg zu Gesundheit und Harmonie, B. K. S. Iyengar
Yoga für die Frau, Geeta S. Iyengar (insbesondere die Abschnitte über Menstruation und Schwangerschaft)
Yoga in Bewegung. Einführungskurs, Geeta S. Iyengar
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I, Geeta S. Iyengar
Yogashastra. Iyengar Yoga für Kinder, Bd. 1, RIYMI
Alle Informationen zu den *Asanas* und *Pranayamas* dieses Levels finden sich in: „Hinweise, Vorsichtsmaßnahmen, Techniken und Wirkungen" in: *Licht auf Yoga, Yoga für die Frau, Licht auf Pranayama* und *Yoga in Bewegung.*

B. Bücher von anderen Autoren
Yogaphilosophie, Georgie Grütter
Yoga – Asana – Anatomie, Hermann Traitteur

4.2 Prüfungsordnung Level-1

4.2.1 Zulassung / Übersicht

Für die Zulassung zur praktischen Level-1-Prüfung ist Folgendes erforderlich:

1. 6 Jahre Übungspraxis unter Anleitung eines/r Iyengar®-Yogalehrers/in
2. Theorie-Prüfung zu Anatomie und Physiologie (beim IYD)
3. Theorie-Prüfung zu Philosophie (beim IYD)
4. Theorie-Prüfung zur Methodik der Praxis und des Unterrichtens **(beim Ausbilder/in / Mentor/in)**
5. Pranayama-Lehrprobe (beim **Ausbilder/in /** Mentor/in)
4. Empfehlung von **1 Lehrer/innen, die mindestens mit Level-2 zertifiziert** ist.

Es wird die Teilnahme an einem Prüfungsvorbereitungsseminar empfohlen.

4.2.2 Ablauf der Pranayama-Lehrprobe

Es ist die Verantwortung von Ausbilder/in / Mentor/in zu sichern, dass der/die Schüler/in diese Inhalte praktisch und theoretisch beherrscht. Die Bestätigung dessen ist der Geschäftsstelle spätestens 10 Wochen vor der praktischen Prüfung zu melden.

4.2.3 Ablauf der Theorie-Prüfungen, Teil 1 und 2 (Anatomie, Physiologie / Philosophie).

Anatomie, Physiologie:
Auswahl der einzelnen Fragen aus dem Fragenkatalog:

- **1 Frage aus jedem Themenblock per Zufall (durch die Geschäftsstelle) = insgesamt 6 Fragen.**
- **1 Frage aus jedem Themenblock sucht sich der/die Prüfungskandidat/in selbst aus = insgesamt 6 Fragen.**

Die Hausarbeit soll handschriftlich, mit einfachen Skizzen gefertigt und dann in gescannter Form an die Geschäftsstelle mindestens 3 Monate vor der Praktischen Prüfung geschickt werden.
Um die Prüfung zu bestehen, müssen insgesamt über 60 Prozent der Gesamtpunktzahl erreicht werden. Liegt das Ergebnis unter 60 Prozent, muss die ganze Prüfung wiederholt werden.

Philosophie:
Die Aufgabe soll mindestens 3 Monate vor der Praktischen Prüfung in eigenständiger Arbeit maschinell geschrieben und elektronisch an die Geschäftsstelle geschickt werden.
Die Bewertung erfolgt nach einem Punktesystem mit Notengebung.

4.2.4 Ablauf der Theorie-Prüfungen, Teil 3 "Iyengar-Yoga; Methodik der Praxis und des Unterrichtens"

Es ist die Verantwortung von Ausbilder/in / Mentor/in zu sichern, dass der/die Schüler/in diese Inhalte praktisch und theoretisch beherrscht. Die Bestätigung dessen ist der Geschäftsstelle spätestens 10 Wochen vor der praktischen Prüfung zu melden.

4.2.5 Ablauf der praktischen Prüfung (Asana-Demo und Lehrprobe)

Tag 1 Vormittag: Üben, Feedback/Interaction & Demo

- 60 Min. Gemeinsames Üben der Prüfkräfte und Prüflinge
- 15 Min. Feedback-Form ausfüllen
- 15-30 Min. Umkehrhaltungen Demo
- 45-60 Min. Interaction - Gespräch mit Prüflingen basierend auf gemeinsamem Üben & Feedback-Form
- 45 Min. Geführte Demo
- Pause (90-120 Min.)

Tag 1: Nachmittag Lehrproben Prüflinge 1-4

- 35-45 Minuten pro Person
- 3 Asanas; zusätzlich müssen Sirsasana und Sarvangasana mit eingebunden werden.

Tag 2: Vormittag Lehrproben Prüflinge 5-8 wie oben

4.3 *Asana*-Syllabus Level-1

Orientierungshilfe zur Durchführung der Asanas s. *Anhang 5* und auch folgende Lehrbücher:

Yoga in Bewegung. Einführungskurs
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I
Licht auf Yoga
Yoga für die Frau

UTTHISHTHA STHITI — STANDHALTUNGEN

1. *TADASANA*
2. *VRKSASANA*
3. *UTTHITA TRIKONASANA*
4. *PARIVRTTA TRIKONASANA*
5. *UTTHITA PARSVAKONASANA*
6. *PARIVRTTA PARSVAKONASANA*
7. *VIRABHADRASANA I*
8. *VIRABHADRASANA II*
9. *VIRABHADRASANA III*
10. *ARDHA CHANDRASANA*
11. *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I mit Unterstützung*
12. *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA II mit Unterstützung*
13. *PARSVOTTANASANA*
14. *PRASARITA PADOTTANASANA I*
15. *UTKATASANA*
16. *PADANGUSTHASANA*
17. *PADAHASTASANA*
18. *UTTANASANA*
19. *GARUDASANA*

UPAVISTHA STHITI — SITZHALTUNGEN

20. *DANDASANA*
21. *SWASTIKASANA*
22. *PARVATASANA IN SWASTIKASANA*
23. *GOMUKHASANA*
24. *SIDDHASANA*
25. *VIRASANA*
26. *PARVATASANA IN VIRASANA*
27. *BADDHA KONASANA*
28. *UPAVISTHA KONASANA*

PASCHIMA PRATANA STHITI — VORWÄRTSAUSSTRECKUNGEN

29. *ADHO MUKHA VIRASANA*
30. *JANU SIRSASANA*
31. *TRIANGA MUKHAIKAPADA PASCHIMOTTANASANA*
32. *MARICHYASANA I*
33. *PARSVA UPAVISTHA KONASANA*
34. *PASCHIMOTTANASANA (UGRASANA/BRAHMACHARYASANA)*
35. *MALASANA II*

PARIVRTTA STHITI — SEITLICHE AUSSTRECKUNGEN

36. *PARIGHASANA*

37. *BHARADVAJASANA I*
38. *BHARADVAJASANA II*
39. *MARICHYASANA III*
40. *ARDHA MATSYENDRASANA I*

VIPARITA STHITI — UMKEHRHALTUNGEN

41. *SALAMBA SIRSASANA I (mit der Wand; wissen, wie man mit Seilen arbeitet, falls vorhanden)*
42. *SALAMBA SARVANGASANA I*
43. *HALASANA*
44. *PARSVA HALASANA*
45. *KARNAPIDASANA*
46. *PARSVA KARNAPIDASANA*
47. *SUPTA KONASANA*
48. *EKA PADA SARVANGASANA*
49. *PARSVAIKA PADA SARVANGASANA*
50. *CHATUSHPADASANA*
51. *SETUBANDHA SARVANGASANA (mit Unterstützung)*
52. *SETUBANDHA SARVANGASANA (aus Sarvangasana, mit gebeugten Knien, die Füße fallen gegen die Wand oder auf einen Stuhl)*

UDARA AKUNCHANA STHITI — ASANAS FÜR DIE BAUCHMUSKELN

53. *PARIPURNA NAVASANA*
54. *ARDHA NAVASANA*
55. *URDHVA PRASARITA PADASANA (90°)*
56. *SUPTA PADANGUSTHASANA I*
57. *SUPTA PADANGUSTHASANA II*

PURVA PRATANA STHITI — RÜCKWÄRTSAUSSTRECKUNGEN

58. *SALABHASANA*
59. *MAKARASANA*
60. *DHANURASANA*
61. *BHUJANGASANA I*
62. *URDHVA MUKHA SVANASANA*
63. *USTRASANA*
64. *URDHVA DHANURASANA I*
65. *DWI PADA VIPARITA DANDASANA (STUHL)*

VISRANTA KARAKA STHITI — REGENERATIVE ASANAS

66. *SUPTA SWASTIKASANA*
67. *SUPTA VIRASANA (MIT ODER OHNE UNTERSTÜTZUNG)*
68. *SUPTA BADDHA KONASANA*
69. *SAVASANA*
70. *SAVASANA (auf dem Bolster mit bedeckten Augen, Beobachtung der normalen Ein- und Ausatmung)*
71. *SAVASANA (mit Augenbinde, normale Ein- und tiefe Ausatmung)*

HASTA TOLANA STHITI — ARMBALANCEN

72. *CHATURANGA DANDASANA*
73. *ADHO MUKHA SVANASANA*
74. *PINCHA MAYURASANA **
75. *ADHO MUKHA VRKSASANA **
76. *TITTIBHASANA (AUS UTTANASANA) **

*Anmerkung: Es ist gut, mit dieser gesamten Sektion vertraut zu sein, wenn junge Übende unterrichtet werden. Die mit einem Stern * markierten Asanas sind nicht obligatorisch.*

4.3.1 Demo-Asana-Sequenz (*Beispiel,* 45 Minuten)

Die Level-1-*Asanas* sind in einer 45-Minuten dauernden Sequenz zu demonstrieren, die von den Prüfern vor jeder Prüfung festggelegt wird. Umkehrhaltungen werden gesondert demonstriert und deswegen hier nicht integriert. Ein Beispiel einer solchen Sequenz:

1. *SUPTA PADANGUSHTHASANA I, II*
2. *UPAVISHTHA KONASANA*
3. *ADHO MUKHA SHVANASANA*
4. *UTTANASANA*
5. *TADASANA*
6. *UTTHITA TRIKONASANA*
7. *UTTHITA PARSHVAKONASANA*
8. *PARIGHASANA*
9. *ARDHA CHANDRASANA*
10. *PADANGUSHTHASANA*
11. *UTKATASANA*
12. *UTTHITA HASTA PADANGUSHTHASANA I*
13. *VIRABHADRASANA I*
14. *VIRABHADRASANA III*
15. *PARIVRTTA TRIKONASANA*
16. *PARIVRTTA PARSHVAKONASANA*
17. *PARSHVOTTANASANA*
18. *PRASARITA PADOTTANASANA I*
19. *PARVATASANA IN VIRASANA*
20. *TRIANG MUKHAIKAPADA PASHCHIMOTTANASANA*
21. *MARICHYASANA I*
22. *JANU SHIRSHASANA*
23. *PASHCHIMOTTANASANA*
24. *PARIPURNA NAVASANA*
25. *ARDHA NAVASANA*
26. *BHARADVAJASANA II*
27. *MARICHYASANA III*
28. *ARDHA MATSYENDRASANA I*
29. *SUPTA VIRASANA*
30. *URDHVA MUKHA SHVANASANA*
31. *CHATURANGA DANDASANA*
32. *DHANURASANA*
33. *USHTRASANA*
34. *URDHVA DHANURASANA*
35. *CHATUSHPADASANA*
36. *SHAVASANA*

4.4 *Pranayama*-Syllabus

UJJAYI-, VILOMA-PRANAYAMA IM LIEGEN:

UJJAYI 1-4

VILOMA 1-3

4.5 Lehrprobe

Der Prüfling unterrichtet eine Gruppe freiwilliger Übender soweit verfügbar, sonst einige Mitprüflinge. Die Unterrichtsprobe soll 35 - 45 Minuten dauern.

Die Prüfenden können bestimmen

- einen Kontext (z.B. "es ist eine Abendklasse"; es ist ein Unterricht für Neulinge" etc.).
- eine hypothetische Situation (z.B. ein Mitubende/r hat Rückschmerzen / Schwindel etc.).

Der Prüfling

- unterrichtet eine Unterrichtseinheit, die sich in einer beliebigen Ordnung um die 3 vorgegebenen Asanas aufbaut.
- bestimmt das Timing aller Haltungen.
- darf jede Haltung wiederholen lassen.
- muss Sirsasana und Sarvangasana mit einbinden und kann ihre Variationen mitüben lassen.

Zu unterrichten sind

1. 3 *Level-1-Asanas* nach Wahl des/der Prüfer/innen.
2. *SALAMBA SIRSASANA*:
   - das *Asana* erklären und demonstrieren
   - „eins zu eins“ einem/r Teilnehmer/in beim Einnehmen der Haltung betreuen, während die anderen Teilnhemer/innen in die Haltung verbal geführt werden.
3. *SALAMBA SARVANGASANA*_
   - das *Asana* erklären und demonstrieren
   - „eins zu eins“ einem/r Teilnehmer/in beim Einnehmen der Haltung betreuen, während die anderen Teilnhemer/innen in die Haltung verbal geführt werden.

4.6 Theorie-Prüfung Inhalte

Bei Level-1 ist die Theorie-Prüfung 3-teilig; alle Teile werden als Hausaufgabe geschrieben.
*(S. hierzu auch A**blauf der Theorie-Prüfungen**, §4.2.2 bis 4.2.5 oben!)*

Geprüft werden

1. Anatomie und Physiologie;
2. Philosophie und Geschichte des Yoga
3. **"Iyengar®-Yoga" sowie die Methodik der Praxis und des Unterrichtens.**

Teile 1 und 2 werden von vom IYD engagierten Fachkräften korrigiert und benotet. Teil 3 wird von der/dem jeweiligen Mentor/in / Ausbilder/in korrigiert und benotet.

4.6.1 Anatomie und Physiologie

A. Nötiges Wissen

1. Generelles Wissen über Hauptmuskeln, Skelett, den Unterschied von Bändern, Sehnen und Muskeln
2. Grundwissen über die Bewegungen der verschiedenen Gelenke des Körpers
3. Grundwissen über die verschiedenen Muskeltypen
4. Lagebeschreibung der Hauptorgane des Körpers (Herz, Lungen, Leber, Nieren, Gallenblase, Darm und Fortpflanzungsorgane)

B. Fragenkatalog

I. Allgemeine Anatomie: Zell- und Gewebelehre

1. Definiere die Begriffe Zelle und Gewebe. Welche Gewebearten gibt es? Fertige davon eine einfache Skizze an.
2. Definiere die Begriffe Bänder und Sehnen. Woraus bestehen sie? Fertige davon eine einfache Skizze an.
3. Was ist ein Gelenk? Was ist Gelenkknorpel und wie ernährt er sich? Fertige davon eine einfache Skizze an.
4. Was sind Bandscheiben und wie sind sie aufgebaut? Wie reagiert die Bandscheibe auf Bewegungen der Wirbelsäule? Wie ernährt sich die Bandscheibe? Fertige zu jeder Teilfrage eine einfache Skizze an
5. Vergleiche Knochen- und Knorpelgewebe hinsichtlich Härte, Durchblutung und Heilung nach Verletzung. Welche Arten von Knorpel gibt es? Nenne dazu je ein Beispiel.
6. Wie ist der Skelettmuskel aufgebaut? Wie funktioniert die Kontraktion? Fertige davon eine einfache Skizze an. In welche zwei Gruppen können Skelettmuskeln funktionell unterteilt werden?

II. Knochen, Gelenke und Muskeln der unteren Extremität

1. Aus welchen Knochen und Gelenken bestehen das Bein und der Fuß. Beschreibe die Form der Knochen und mache dazu eine einfache Skizze. Beschreibe die Funktion (Bewegungsmöglichkeiten) der Gelenke. Mache zu jeder Bewegungsmöglichkeit eine einfache Skizze.
2. Aus welchen Knochen und Gelenken besteht der Beckengürtel? Beschreibe seinen Aufbau und mach dazu eine einfache Skizze. Welche Bewegungsmöglichkeiten haben dabei die Sitzknochen, bzw. das Kreuzbein?
3. Beschreibe den anatomischen Aufbau des Hüft- und Kniegelenks. Vergleiche Aufbau, Sicherung und Funktion. Mache von jedem Gelenk eine einfache Skizze. Welche Bewegungen sind im Knie und welche Bewegungen sind im Hüftgelenk möglich? Mache zu jeder Bewegungsmöglichkeit eine einfache Skizze.
4. Nenne den wichtigsten Beugemuskel des Hüftgelenks und beschreibe seinen Verlauf und seine Funktion. Fertige dazu eine einfache Skizze an. Nenne mindestens einen wichtigen Muskel, der das Hüftgelenk streckt und beschreibe Verlauf und Funktion. Mache dazu eine einfache Skizze. Neigen diese Muskeln zur Abschwächung oder Verkürzung? Stelle einen Bezug der von dir genannten Muskeln zu den Asanas her.
5. Nenne die wichtigsten Muskeln, die eine Außenrotation im Hüftgelenk bewirken. Beschreibe Verlauf und Funktion. Fertige von diesen Muskeln eine einfache Skizze an. Nenne die wichtigsten Muskeln, die eine Innenrotation im Hüftgelenk bewirken. Beschreibe Verlauf und Funktion. Fertige von diesen Muskeln eine einfache Skizze an. Stelle einen Bezug der von dir genannten Muskeln zu den Asanas her.

6. Nenne einen Muskel, der ein Abspreizen des Beines im Hüftgelenk ermöglicht (Abduktion). Beschreibe Verlauf und Funktion. Fertige von diesem Muskel eine einfache Skizze an. In welche zwei Gruppen (nach Lage) können die Hüftanzieher (Adduktoren) eingeteilt werden. Nenne Verlauf und Funktion der jeweiligen Gruppe. Fertige dazu eine einfache Skizze an. Stelle einen Bezug der von dir genannten Muskelgruppen zu den Asanas her.
7. Nenne die vorderen Oberschenkelmuskeln, beschreibe Verlauf und Funktion. Welches ist der wichtigste und größte Muskel auf der Oberschenkelvorderseite? Beschreibe diesen Muskel ausführlich und fertige von diesem Muskel eine Skizze an. Stelle einen Bezug dieses Muskels zu den Asanas her.
8. Nenne die hinteren Oberschenkelmuskeln, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Fertige von diesen Muskeln eine Skizze an. Stelle einen Bezug dieser Muskeln zu den Asanas her.

III. Knochen, Gelenke und Muskeln der oberen Extremität

1. Aus welchen Knochen und Gelenken bestehen der Arm und die Hand? Beschreibe die Form der Knochen und fertige dazu eine Skizze an. Beschreibe die Funktion (Bewegungsmöglichkeiten) der Gelenke. Mache zu jeder Bewegungsmöglichkeit eine einfache Skizze.
2. Aus welchen Knochen und Gelenken besteht der Schultergürtel? Beschreibe seinen
3. Aufbau und fertige dazu eine Skizze an. Beschreibe die verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten des Schulterblattes. Mache zu jeder Bewegungsmöglichkeit eine einfache Skizze.
4. Beschreibe den anatomischen Aufbau des Ellbogen- und Schultergelenks. Mache zu jedem Gelenk eine einfache Skizze. Welche Bewegungen sind im Ellbogengelenk, welche sind im Schultergelenk möglich. Mache zu jeder Bewegungsmöglichkeit eine einfache Skizze.
5. Welche Gelenke sind beteiligt, wenn wir den Oberarm heben? Beschreibe die Bewegungen des Oberarmes und des Schulterblattes, wenn wir den Arm heben. Zeige die Bewegungen des Armes und Schulterblattes anhand von einfachen Skizzen.
6. Nenne die Muskeln des Schultergürtels, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Mache zu jedem Muskel eine einfache Skizze. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Abschwächung neigt und ein Asana, das ihn kräftigt. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Verkürzung neigt und ein Asana, das ihn dehnt.
7. Nenne die Muskeln des Schultergelenks, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Mache zu jedem Muskel eine einfache Skizze. Stelle den Bezug von zwei Muskeln deiner Wahl zu den Asanas her.
8. Nenne die Oberarmmuskeln, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Mache zu jedem Muskel eine einfache Skizze. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Abschwächung neigt und ein Asana, das ihn kräftigt. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Verkürzung neigt und ein Asana, das ihn dehnt.

IV. Knochen, Gelenke und Muskeln des Rumpfes

1. Beschreibe Aufbau und Form der Wirbelsäule. Fertige eine Skizze der Wirbelsäule an. Nenne Knochen und Gelenke und mache dazu eine einfache Zeichnung. Beschreibe die Bewegungsmöglichkeiten. Mache zu jeder Bewegungsmöglichkeit eine einfache Skizze. Wie ist der Grundbauplan eines Wirbels? Fertige davon eine einfache Skizze an. Wodurch unterscheiden sich die Wirbel in den verschiedenen Abschnitten?
2. Aus welchen Knochen und Gelenken besteht der Brustkorb? Mache eine einfache Zeichnung des Brustkorbes. In welche Richtung bewegen sich die Rippen? Welchen Einfluss haben Vorwärts-, Rückwärts- und Seitneigung der Brustwirbelsäule auf die Form des Brustkorbes? Wieso erhöhen wir den Brustkorb beim Üben von Pranayama im Liegen?
3. In welche zwei Gruppen (nach Lage) werden die Wirbelsäulenmuskeln (=Rückenstrecker = Musculus erector spinae) eingeteilt? Zwischen welchen Knochen verläuft der Rückenstrecker? Wie ist sein Verlauf und zeigen diesen anhand einer einfachen Skizze. Was ist seine Funktion, nehme dabei Bezug auf den Verlauf? In welchem Bereich (Hals-, Brust- oder Lendenbereich) neigt der Rückenstrecker zur Verkürzung und wo zur Abschwächung? Nenne ein Asana, das ihn dehnt, und eines, das ihn kräftigt.
4. Nenne die vier Muskeln der vorderen und seitlichen Bauchmuskulatur. Beschreibe deren Verlauf und Funktion. Mache zu jedem Muskel eine einfache Skizze. Nenne einen Muskel dieser Gruppe, der zur Abschwächung neigt. Nenne ein Asana, welches diesen Muskel besonders stärkt. Welche Wirkungen können die unterschiedlichen Anteile der Bauchmuskulatur auf die Beckenorgane und den Beckenboden haben und nenne Asanas als Beispiele. Welcher Muskel bildet die sogenannte "hintere Bauchwand"? Beschreibe Lage und Funktion. Mache auch zu diesem Muskel eine Skizze.

V. Bauchorgane

1. Beschreibe Lage, Aufbau und Funktion der Speiseröhre und des Magens. Mache eine Skizze zur Speiseröhre und eine zum Magen. Stelle einen Bezug zwischen deren Lage und den Asanas her. Beschreibe die Lage, Aufbau und Funktion der einzelnen Darmabschnitte. Fertige eine Skizze zu den Darmabschnitten an. Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Darmabschnitte und den Asanas her.
2. Wo liegt die Leber? Beschreibe Aufbau und Funktionen der Leber. Wo liegt die Gallenblase und welche Funktion hat sie? Fertige eine Skizze der Leber und der Gallenblase an. Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Leber, der Gallenblase und den Asanas her. Wo liegt die Bauchspeicheldrüse und welche Funktion hat sie? Fertige eine einfache Skizze zur Bauchspeicheldüse an. Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Bauchspeicheldrüse und den Asanas her.
3. Gib einen Überblick über die Lage der einzelnen Organe des Bauchraumes. Fertige eine Zeichnung dazu an. Stelle einen Bezug von der Lage der Organe zu den Asanas her.
4. Wo befinden sich die Nieren, wie ist ihr Aufbau und was ist ihre Funktion? Fertige eine Skizze der Niere an. Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Nieren und den Asanas her. Wo liegen Harnblase und Harnröhre und was ist ihre Funktion? Fertige eine Skizze der Harnblase und Harnröhre der Frau und eine Skizze der Harnblase und Harnröhre des Mannes an. Nenne ein Asana, durch das Harnblase und Harnröhre gedehnt werden.

VI. **Herz, Kreislauf und Lunge**

1. Wo liegen die Atemwege, in welche Abschnitte unterteilt man sie? Mache eine Skizze zu den Atemwegen. Welche Funktion haben sie? Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Atemwege und den Asanas her. Wo liegen die Lungen, wie sind sie aufgebaut und wie funktionieren sie? Mache eine Skizze zum Aufbau der Lungen. Welche Asanas dehnen das Lungengewebe?
2. Nenne die wichtigsten Atemmuskeln und ihren Verlauf. Fertige zu jedem Muskel eine einfache Skizze an. Beschreibe die Lungenvolumina und deren Veränderungen bei Yoga-Atemtechniken. Mache dazu eine einfache Skizze.
3. Wo liegt das Herz? Beschreibe den Herzaufbau und seine Funktion. Fertige dazu eine Skizze des Herzens an. Stelle einen Bezug zwischen der Lage des Herzens und den Asanas her.
4. Beschreibe Aufbau und Funktion des Körper- und Lungenkreislaufs. Nenne die Hauptgefäße mit Strömungsrichtung. Zeige dies anhand einer Skizze. Was sind Arterien, Venen und Kapillaren? Vergleiche ihre Funktion und ihren Aufbau.

4.6.2 Philosophie

Fragenkatalog : Was ist Yoga?

Definiere die verschiedenen Ausformungen des Yoga, die sich im Laufe der Yogageschichte entwickelten und B.K.S. Iyengars Bezug zu den einzelnen Strömungen.

1. Der Yogaansatz bei Patanjali *(2 Seiten)*
2. Der Yoga im Samkhya *(1 - 2 Seiten)*

Unten (bei Fragenpaaren 3 - 6) ist jeweils eine der beiden Fragen ausführlicher zu beantworten (1 - 1,5 Seiten), die andere nur in 2 - 3 Sätzen.
(Die Fragenpaaren 3 - 6 erscheinen bei der Level-2-Prüfung erneut und werden dann umgekehrt behandelt: Fragen, die jetzt für Level-1 ausführlicher beantwortet werden, sind dann für Level-2 in 2-3 Sätzen zu behandeln. Fragen, die für Level-1 verkürzt beantwortet wurden, sind für Level-2 ausführlicher zu beantworten [1 - 1,5 Seiten].)

3. a. Die unterschiedlichen Yoga Aspekte in der Bhagavadgītā und die spätere Betonung von 4 Yogawegen
   b. Der Yoga im Vedānta, Wirkkräfte der Maya - Jñana
4. a. Die Entdeckung der Körperlichkeit im Tantrismus
   b. Der Yoga in den Hatha-Yoga Schriften
5. a. Die Ursprünge des Modernen Yoga in der Yoga-Renaissance des 19. Jahrhunderts (v.a. in der Brahmo Samaj-Bewegung und bei Swami Vivekananda)
   b. Die Wurzeln des Modernen Körperzentrierten Yoga
      - in der euroamerikanischen Körperkult Bewegung
      - in körperbetonten Yoga-Praktiken des frühen 20. Jahrhunderts
6. a. Yoga ab dem 19. Jahrhundert im politischen Kontext
   b. Der zeitgenössische Yoga im Westen

(insgesamt ca. 10 - 12 Seiten, Schriftgröße 12, Arial, Zeilenabstand 1,5)

4.6.3 Iyengar®-Yoga

A. Nötiges Wissen

Generelles Wissen über den Lebenslauf von B. K. S. Iyengar, seine Entwicklung als Yogalehrer und die Grundzüge seiner Lehre.

B. Fragenkatalog

1. Wer war B. K. S. Iyengars Lehrer, und was weißt du über B. K. S. Iyengar?
(Schildere in groben Zügen die Entstehung des Iyengar®-Yoga anhand der Biografie B. K. S. Iyengars).
2. Definiere die Begriffe „Yoga“, „Hatha-Yoga“, „Iyengar®-Yoga“ und stelle die Gemeinsamkeiten heraus.
3. Gib eine kurze Darstellung von B. K. S. Iyengars Bezug zu Patanjalis 8-gliedrigem Pfad.
4. Welche Gründe gibt B. K. S. Iyengar dafür an, dass *Asana* vor *Pranayama* geübt wird und beide Glieder in seinem Yogaansatz bevorzugt behandelt werden?
5. Warum werden zu Beginn der *Pranayama*-Übungen im Iyengar®-Yoga *Ujjayi* und *Viloma* gelehrt?

4.6.4 Methodik der Praxis und des Unterrichtens

A. Nötiges Wissen

1. Sequenzen für eine Klasse von Anfängern
2. Passende Menstruationssequenz
3. Vorsichtsmaßnahmen bei schwangeren Frauen
4. Vorsichtsmaßnahmen bei Bluthochdruck

B. Fragenkatalog

1. Nenne eine Sequenz für eine gesunde, menstruierende Frau.
2. Welche Haltungen müssen schwangere Frauen meiden?
3. Worauf musst du achten, und was musst du vermeiden, wenn ein/e Schüler/in einen hohen Blutdruck hat?
4. Warum wird der Kopfstand vor dem Schulterstand geübt?
5. Stelle 2 Sequenzen für 2 aufeinanderfolgende 60-minütige Stunden (Woche 1 und Woche 2) für Anfänger/innen zusammen.
6. Was machst du, wenn ein/e Schüler/in über Knieprobleme in *Utthita Trikonasana* klagt?
7. Erkläre *Ujjayi Pranayama I–IV*.

Kapitel 5: Level-2

Es sei generell auf die Kapitel 1 und 2 verwiesen, wo allgemeine Angaben und Zusammenhänge erläutert werden, die für jeden Level relevant sind. In diesem Sinne werden auch auf dieser Seite allgemeine Informationen aufgeführt, die für alle Prüfungen relevant sind.
In den Kapiteln 4., 5. und 6. stehen dann nur spezifische und wichtige Angaben zu den jeweiligen Levels.

5.1 Literatur

Obligatorisch

Aarogya yoga
Yogic Manas
Yoga Sutra Parichaya
Yoga für die Frau
Tuesdays with Prashant
Licht auf Yoga:, Teil 1: Einleitung, Teil 2: Yogasanas (Relevante Asanas), Teil 3: Pranayama (relevante Pranayamas)
Licht auf Pranayama: Abschnitt 1, Abschnitt 2: Kapitel 10 , (relevante Pranayamas)
Grundrichtlinien für Yogalehrer

Empfohlen
Licht auf Yoga
Licht auf Pranayama
Yogashastra Level 4, 5

Weiterführende Empfehlungen, aus der vorigen Prüfungsordnung hinübergerettet:

A. Bücher der Iyengars/RIMYI

Astadala Yogamala, Bde. 1–8, B. K. S. Iyengar
Der Urquell des Yoga, B. K. S. Iyengar (insbesondere Kapitel I: *Samadhi Pada* und Kapitel II: *Sadhana Pada*)
Light on Ashtanga Yoga, B. K. S. Iyengar
Pune Photos. Ailments and Cures/Yoga in Action, RIMYI
Yoga for Sports, B. K. S. Iyengar
Yoga für werdende Mütter, Geeta S. Iyengar, Rita Keller und Kerstin Khattab
Yoga in der Menopause, Geeta S. Iyengar, Rita Keller und Kerstin Khattab
Yogarahasya. Therapy Issue, RIMYI
Yogashastra. Tome 1–4, RIYMI

B. Bücher von anderen Autoren

Geeta S. Iyengar's Guide to a Woman's Yoga Practice, Lois Steinberg
Iyengar Yoga Cancer Book, Lois Steinberg
Iyengar Yoga Therapeutics. The Knee, Lois Steinberg
Iyengar Yoga Therapeutics. The Lower Back, Lois Steinberg
Iyengar Yoga Therapeutics. The Neck and Shoulders, Lois Steinberg
The Woman's Yoga Book. Asana and Pranayama for All Phases of the Menstrual Cycle, Bobby Clennell
Women's Intensive Notes, Lois Steinberg
Zyklusgerechtes Üben im Iyengar Yoga, Annette Herrenleben, Claudia Böhm und Hermann Traitteur
Yogaphilosophie, Georgie Grütter

5.2 Prüfungsordnung Level-2

5.2.1 Zulassung/Übersicht

Für die Zulassung zur praktischen Level-2-Prüfung ist Folgendes erforderlich:

1. Besitz des Level-1-Zertifikats seit mindestens 2 Jahren
2. Regemäßiges Unterrichten
2. Theorie-Prüfung zu Anatomie und Physiologie (beim IYD)
3. Theorie-Prüfung zu Philosophie (beim IYD)
4. Theorie-Prüfung zur Methodik der Praxis und des Unterrichtens (beim IYD)
5. Pranayama-Lehrprobe (bei der/dem Mentor/in)
4. Empfehlung von **1 Lehrer/in, der/die mindestens mit Level-3 zertifiziert** ist.

5.2.2 Ablauf der Pranayama-Lehrprobe

Es ist die Verantwortung von der/dem Mentor/in zu sichern, dass der/die Schüler/in diese Inhalte praktisch und theoretisch beherrscht. Prüfungsergebnisse sind der Geschäftsstelle zu melden.

5.2.3 Ablauf der Theorie-Prüfungen, Teil 1,2 und 3 (Anatomie, Physiologie / Philosophie / Methodik der Praxis und des Unterrichtens).

(Fragenkatalog bei §5.6. unten)

1. Anatomie, Physiologie:
Die Hausarbeit soll handschriftlich, mit einfachen Skizzen gefertigt und dann in gescannter Form an die Geschäftsstelle geschickt werden.
Um die Prüfung zu bestehen, müssen insgesamt über 60 Prozent der Gesamtpunktzahl erreicht werden.
Liegt das Ergebnis unter 60 Prozent, muss die ganze Prüfung wiederholt werden.

2. Philosophie:
Die Aufgabe wird in eigenständiger Arbeit maschinell geschrieben und elektronisch an die Geschäftsstelle geschickt.
Die Bewertung erfolgt nach einem Punktesystem mit Notengebung.

3. **Praxis-Methodik Schwangerschaft:**
Die Hausarbeit soll (**nicht** handschriftlich) mit kurzen Texten und integrierten Fotos als PDF-Datei an die Geschäftsstelle geschickt werden.

5.2.4 Ablauf praktischer Prüfung

Tag 1 Vormittag:
Üben, Feedback/Interaction &Demo

- 60 Min. Gemeinsames Üben der Prüfkräfte und Prüflinge
- 15 Min. Feedback-Form ausfüllen
- 15-30 Min. Umkehrhaltungen Demo
- 45-60 Min. Interaction Time
  Gespräch mit Prüflingen basierend auf gemeinsamem Üben & Feedback-Form
- 45 Min. Geführte Demo
- 10 Min. pro Prüfling: Individuelle Präsentation
  - Schließt das Üben von Asanas/Pranayamas und die dazugehörige Erklärung ein.
  - Die Prüflinge können das Thema, die Anzahl der Asanas/Pranayamas, das Timing und die Sequenz entscheiden.
- Pause (90-120 Min.)

Tag 1: Nachmittag
Lehrproben Prüflinge 1-4

- 35-45 Minuten pro Person
- 3 Asanas; zusätzlich müssen Sirsasana und Sarvangasana mit eingebunden werden.

Tag 2: Vormittag
Lehrproben Prüflinge 5-8 wie oben

5.3. *Asana*-Syllabus Level-2

Orientierungshilfe zur Durchführung der Asanas s. *Anhang 5 ab Seite 135* und auch folgende Lehrbücher:

Yoga in Bewegung. Einführungskurs
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I
Licht auf Yoga
Yoga für die Frau

1. *PARIVRITTA ARDHA CHANDRASANA*
2. *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I ohne Unterstützung*
3. *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA II ohne Unterstützung*
4. *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA III*
5. *PRASARITA PADOTTANASANA II*
6. *URDHVA PRASARITA EKAPADASANA*
7. *ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA*

8. *PARSVA DHANURASANA*
9. *LOLASANA*
10. *PARYANKASANA*
11. *BHEKASANA*
12. *PADMASANA*
13. *PARVATASANA*
14. *TOLASANA*
15. *MATSYASANA*

16. *MAHA MUDRA*
17. *PARIVRTTA JANU SIRSASANA*
18. *PARIVRTTA UPAVISTA KONASANA*
19. *ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA*
20. *PARIVRTTA PASCHIMOTTANASANA*
21. *UBHAYA PADANGUSTHASANA*
22. *PURVOTTANASANA*
23. *AKARNA DHANURASANA*

24. *SALAMBA SIRSASANA I (im Raum oder entsprechend der Bedürfnisse der Schüler)*
25. *PARSVA SIRSASANA*
26. *PARIVRTTAIKAPADA SIRSASANA*
27. *EKA PADA SIRSASANA*
28. *PARSVAIKA PADA SIRSASANA*
29. *URDHVA PADMASANA IN SIRSASANA*
30. *PINDASANA IN SIRSASANA*
31. *SALAMBA SARVANGASANA II*
32. *SETUBANDHA SARVANGASANA*
33. *URDHVA PADMASANA IN SARVANGASANA*
34. *PINDASANA IN SARVANGASANA*

35. *JATHARA PARIVARTANASANA*
36. *URDHVA PRASARITA PADASANA (alle Abbildungen)*
37. *CHAKRASANA*
38. *SUPTA PADANGUSTHASANA I*
39. *SUPTA PADANGUSTHASANA III*

40. *EKA HASTA BHUJASANA*
41. *DWI HASTA BHUJASANA*
42. *BHUJAPIDASANA*
43. *PINCHA MAYURASANA (gegen die Wand, Handflächen nach unten, Handflächen zu einander, Handflächen nach oben)*
44. *ADHO MUKHA VRKSASANA (gegen die Wand, die Finger zeigen zur Wand, die Hände drehen aus)*
45. *KURMASANA*
46. *EKA PADA SIRSASANA*
47. *TITTIBHASANA (AUS UTTANASANA)*
48. *URDHVA DHANURASANA*
49. *DWI PADA VIPARITA DANDASANA*

5.4 Pranayamas

Anmerkung: Die Wand zu nutzen ist zulässig.

1. *UJJAYI, VILOMA IM SITZEN*
2. *UJJAYI MIT KURZEM KUMBHAKA*
3. *ANULOMA OHNE ANHALTEN DES ATEMS*
4. *PRATILOMA OHNE ANHALTEN DES ATEMS*
5. *BHRAMARI*
6. *SITALI*
7. *SITKARI*

5.5 Lehrprobe

Der Prüfling kann während seines Unterrichtens unterbrochen werden.

Der Prüfling unterrichtet 35-45 Minuten eine Gruppe freiwilliger Übender (vorzugsweise, wenn sie verfügbar sind).

Die Prüfenden geben vor:

- 3 Asanas pro Prüfling (zzgl. Umkehrhaltungen)
- einen Kontext: z.B. *„es ist Sommer"; „es ist eine Abendklasse"; „es ist eine der ersten Unterrichtseinheiten für die Übenden, d.h. sie sind mit vielen Asanas nicht vertraut"; „wir befinden uns am Ende des Kurses, d.h. die Übenden kennen alle Asanas aus dem Syllabus"*.
- gestellte Situation mit einer/m Übenden (um eine bestimmte Bedingung zu simulieren, wie Schmerzen im Rücken oder anderen Körperteilen, Schwindel etc.).

Der/die Prüfling

- unterrichtet eine Unterrichtseinheit, die sich in einer beliebigen Ordnung um die 3 gegebenen Asanas aufbaut.
- bestimmt das Timing aller Haltungen.
- darf jede Haltung wiederholen lassen
- muss Sirsasana und Sarvangasana mit einbinden und kann ihre Variationen mitüben lassen.

Von der/dem Prüfenden wird erwartet, dass sie/er die **DREI HAUPTASPEKTE** des Unterrichts des Prüflings betrachtet:

1. Demonstration der Asanas zur Anleitung der Übenden.
2. Erklärungen während des Unterrichtens.
3. Wie unterstützt und korrigiert der Prüfling die Übenden während des Unterrichts.

Leitende Prinzipien bei der Beurteilung des Unterricht des Prüflings:

- Wird Körpersprache genutzt, um auf eine Art zu kommunizieren, die Übende verstehen?
- Beobachtet der Prüfling die Übenden?
- Hat er/sie Augenkontakt?
- Inspiriert ihr Zugang die Übenden, tiefer in das Thema einzusteigen?
- Stimuliert er/sie die Übenden kontinuierlich?
- Ist der Denkprozess des Prüflings klar genug?
- Setzt er/sie das Demonstrieren als wirksames Lehrwerkzeug ein?
- Ist er/sie in der Lage, sich von Aktivität zur Sensibilität zu bewegen?
- Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?

5.6 Theorie-Prüfung - Inhalte

Es gibt eine Theorie-Prüfung **als** Hausarbeit in den Fächern, Anatomie, Physiologie, **Philosophie** und Unterrichtsmethodik (bei Schwangerschaft)

Die Hausarbeit wird von den Theorieprüfern/innen korrigiert und den Prüfern/innen der praktischen Prüfung vorgelegt. Der Prüfling muss darauf vorbereitet sein, dass er zum Inhalt und den Fotos der Hausarbeit auch bei der praktischen Prüfung befragt werden kann.

5.6.1 Anatomie / Physiologie

A. Nötiges Wissen

Die Funktionen der folgenden anatomisch-physiologischen Systeme:

a. Nerven

b. Kreislauf

c. Verdauung

d. Atmung

e. Lymphe

f. Hormone

B. Fragenkatalog

Auswahl der einzelnen Fragen aus dem unten genannten Fragenkatalog:
Von den elf Fragen sollen insgesamt **vier Fragen** beantwortet werden.
Eine Frage aus jedem Themenblock per Zufall (durch die Geschäftsstelle) = zwei Fragen.
Eine Frage aus jedem Themenblock sucht sich der/die Prüfungskandidat/in selbst aus = zwei Fragen.
Die Hausarbeit soll handschriftlich, mit einfachen Skizzen gefertigt und dann in gescannter Form an die Geschäftsstelle geschickt werden.

a. Geschlechtsorgane, Zyklen und Schwangerschaft

1. Beschreibe den Aufbau des Beckenbodens der Frau und des Mannes. Wie verlaufen die einzelnen Schichten? Fertige vom Beckenboden eine einfache Skizze an. Was ist die Funktion des Beckenbodens? Durch welche Asana-Arbeit wird der Beckenboden gekräftigt? Welche Asanas wirken belastend?
2. Beschreibe ausführlich die männlichen und weiblichen Becken- und Geschlechtsorgane. Fertige dazu jeweils eine Skizze an.
3. Beschreibe den hormonellen Zyklus der Frau. Stelle einen Bezug zur *Asana*-Praxis her. Nimm dabei Bezug auf die Zeit während der Menstruation sowie auf die Phasen vor und nach dem Eisprung.

4. Beschreibe die Veränderungen während der Menopause. Welche Beschwerden können auftreten? Stelle einen Bezug zur *Asana*-Praxis her.
5. Beschreibe die Veränderungen einer Frau während der Schwangerschaft.
6. Beschreibe die Entwicklungsstufen des sich entwickelnden Babys von der Befruchtung der Eizelle bis zur Geburt.

b. Immunsystem, Endokrines System, Nervensystem

1. Nenne die wichtigsten Organe des Immunsystems. Beschreibe ihre Lage und Funktion. Fertige zur Lage der Organe eine einfache Skizze an.
2. Nenne die wichtigsten Organe des Hormonsystems und beschreibe ihre Lage. Fertige zur Lage der Organe eine einfache Skizze an. Beschreibe Aufbau und Funktion der großen Hormondrüsen. Stelle einen Bezug zu den Asanas her.
3. Nenne unterschiedliche Bestandteile des zentralen Nervensystems (ZNS). Fertige dazu eine einfache Skizze an. Welche Funktion haben sie? Welche Asanas wirken besonders förderlich auf das ZNS?
4. Woraus besteht das periphere Nervensystem, und was ist seine Funktion? Fertige dazu eine einfache Skizze an.
5. Was ist das vegetative Nervensystem? Was ist der Sympathikus, und was ist der Parasympathikus? Nenne eine natürliche Situation, bei der der Sympathikus angeregt wird. Nenne drei Asanas, die den Sympathikus anregen. Nenne eine natürliche Situation, bei der der Parasympathikus angeregt wird. Nenne drei Asanas, die den Parasympathikus anregen. Nenne eine natürliche Situation, bei der der Parasympaticus angeregt wird. Nenne drei *Asanas,* die den Parasympaticus anregen.

5.6.2 Philosophie

Fragenkatalog: Was ist Yoga?

Definiere die verschiedenen Ausformungen des Yoga, die sich im Laufe der Yogageschichte entwickelten und B.K.S. Iyengars Bezug zu den einzelnen Strömungen.

1. Die Anfänge des Yoga in der Vedischen Zeit und seine Entfaltung in den Upanishaden (2-3 Seiten)
2. Definiere in diesem Zusammenhang folgende Aspekte genauer (1 - 2 Seiten):
   - zyklisches Zeitdenken (versus lineares Zeitdenken),
   - trimārga,
   - Kategorien des Veda:
     * karma - kanda,
     * jñana - kanda

Die Fragenpaare 3 - 6 unten sind schon bei der Level-1-Prüfung gestellt worden. Es gilt für Level-2 die damaligen Wahl umzukehren:
- *Fragen, die für Level-1 ausführlicher beantwortet wurden, sind jetzt für Level-2 in 2-3 Sätzen zu behandeln.*
- *Fragen, die für Level-1 verkürzt beantwortet wurden, sind für Level-2 ausführlicher zu beantworten [1 - 1,5 Seiten].)*

3. a. Die unterschiedlichen Yoga Aspekte in der Bhagavadgītā und die spätere Betonung von 4 Yogawegen
   b. Der Yoga im Vedānta, Wirkkräfte der Maya - Jñana
4. a. Die Entdeckung der Körperlichkeit im Tantrismus
   b. Der Yoga in den Hatha-Yoga Schriften
5. a. Die Ursprünge des Modernen Yoga in der Yoga-Renaissance des 19. Jahrhunderts (v.a. in der Brahmo Samaj-Bewegung und bei Swami Vivekananda)
   b. Die Wurzeln des Modernen Körperzentrierten Yoga
      - in der euroamerikanischen Körperkult Bewegung
      - in körperbetonten Yoga-Praktiken des frühen 20. Jahrhunderts
6. a. Yoga ab dem 19. Jahrhundert im politischen Kontext
   b. Der zeitgenössische Yoga im Westen

(insgesamt ca. 10 - 12 Seiten, Schriftgröße 12, Arial, Zeilenabstand 1,5)

5.6.3 Unterrichtsmethodik

Fragenkatalog
Die Hausarbeit beinhaltet das Thema „Schwangerschaft“. Der Schwerpunkt dieser Hausarbeit liegt auf den Fotos. Die Hausarbeit soll (**nicht** handschriftlich) mit kurzen Texten und integrierten Fotos als PDF-Datei an die Geschäftsstelle geschickt werden.

Zum Thema Schwangerschaft bitte folgenden drei Fragen beantworten:

1. Eine schwangere, im Iyengar®-Yoga geübte Schülerin kommt in deine Klasse. Welche Fragen würdest du stellen? Unter welchen Umständen würdest du die Schülerin nicht mit üben lassen?

2. Welche Asanas würdest du modifizieren, wenn du dich entscheidest, sie in einer normalen Klasse mit üben zu lassen?
    a. Nenne dafür die jeweiligen Sequenzen, die alle Kursteilnehmer üben sollen.
    b. Nenne die modifizierten Haltungen und deren Hilfsmittel.
    c. Lege zu jedem modifizierten Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungen übst.

    - Bitte nur die Haltungen modifizieren, bei denen es notwendig ist.
    - Beachte, dass du eher unkomplizierte Modifikationen und Hilfsmittel einsetzt.
    - Wähle die Modifikationen so aus, dass du in der Lage bist, deine restlichen Schüler/innen weiterhin zu sehen, zu unterrichten und zu korrigieren.

    Beschreibe dies jeweils anhand einer Klasse
    - mit dem Schwerpunkt Stehhaltungen,
    - mit dem Schwerpunkt Vorwärtsstreckungen/Drehungen,
    - mit dem Schwerpunkt Rückwärtsstreckungen,
    - mit dem Schwerpunkt regenerative Haltungen/Pranayama.

3. Nenne eine Sequenz für eine Frau bei fortgeschrittener Schwangerschaft (3. Trimenon) im Rahmen einer speziellen Klasse für Schwangere oder Gesundheitsklasse (remedial):
    a. Nenne die modifizierten Haltungen und deren Hilfsmittel.
    b. Lege zu jedem Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungen übst.
    c. Bei Asanas, die nur mit Hilfestellung geübt werden müssen, solltest du anhand des Fotos zeigen, wie du bei jemandem Hilfestellung leistest.I J 2

Kapitel 6: Level-3

Es sei generell auf die Kapitel 1 und 2 verwiesen, wo allgemeine Angaben und Zusammenhänge erläutert werden, die für jeden Level relevant sind. In diesem Sinne werden auch auf dieser Seite allgemeine Informationen aufgeführt, die für alle Prüfungen relevant sind.
In den Kapiteln 4., 5. und 6. stehen dann nur spezifische und wichtige Angaben zu den jeweiligen Levels.

6.1 Literatur

Obligatorisch
Licht auf Yoga
Licht auf Pranayama: Abschnitt 1, Abschnitt 2: Kapitel 10 (relevante Pranayamas)
Der Urquell des Yoga: Kapitel 1,2
Licht fürs Leben
Alpha and Omega of Trikonasana
Mobility and Stability
Grundrichtlinien für Yogalehrer

Empfohlen
Astadala-Yogamala-Serien, Hatha Yoga Pradipika, Bhagavad Gita, Kapitel I, VI

6.2 Prüfungsordnung Level-3

5. Prüfung und Zertifizierung Level-2

6.2.1 Zulassung/Übersicht

Für die Zulassung zur praktischen Level-3-Prüfung ist Folgendes erforderlich:

1. Besitz des Level-2-Zertifikats seit mindestens 2 Jahren
2. Regemäßiges Unterrichten
2. Theorie-Prüfung zu Anatomie und Physiologie (beim IYD)
3. Theorie-Prüfung zu Philosophie (beim IYD)
4. Theorie-Prüfung zur Methodik der Praxis und des Unterrichtens (beim IYD)
5. Pranayama-Lehrprobe (bei der/dem Mentor/in)
6: Empfehlung von 1 Lehrer/in, der/die entweder
   - auf Level-4 zertifiziert ist oder
   - die Zulassung **zur Empfehlung zur Level-3-Prüfung vom ZG erhalten hat. ("Für Mentoren und Mentorinnen des Level 3 gilt die zusätzliche Anforderung eines RIMYI-Besuchs.")**

6.2.2 Ablauf der Pranayama-Lehrprobe

Es ist die Verantwortung von der/dem Mentor/in zu sichern, dass der/die Schüler/in diese Inhalte praktisch und theoretisch beherrscht. Prüfungsergebnisse sind der Geschäftsstelle zu melden.

6.2.3 Ablauf der Theorie-Prüfungen, Teil 1,2 und 3 (Anatomie, Physiologie / Philosophie / Methodik der Praxis und des Unterrichtens).

(Fragenkatalog bei §6.6. unten)

1. Anatomie, Physiologie:
Die Hausarbeit soll handschriftlich, mit einfachen Skizzen gefertigt und dann in gescannter Form an die Geschäftsstelle geschickt werden.
Um die Prüfung zu bestehen, müssen insgesamt über 60 Prozent der Gesamtpunktzahl erreicht werden.
Liegt das Ergebnis unter 60 Prozent, muss die ganze Prüfung wiederholt werden.
2. Philosophie:
Die Aufgabe wird in eigenständiger Arbeit maschinell geschrieben und elektronisch an die Geschäftsstelle geschickt.
Die Bewertung erfolgt nach einem Punktesystem mit Notengebung.
3. **Praxis- und Unterrichtsmethodik bei gesundheitlichen Beschwerden:**
Die Hausarbeit soll (**nicht** handschriftlich) mit kurzen Texten und integrierten Fotos als PDF-Datei an die Geschäftsstelle geschickt werden.

6.2.4 Ablauf praktischer Prüfung

Tag 1 Vormittag:
Üben, Feedback/Interaction &Demo

- 60 Min. Gemeinsames Üben der Prüfkräfte und Prüflinge
- Jeder Prüfling bekommt per Los ein bestimmtes gesundheitliches Problem zugeteilt, die Thema einer Präsentation wird
- 15 Min. Feedback-Form ausfüllen
- 15-30 Min. Umkehrhaltungen Demo
- 45-60 Min. Interaction Time
  Gespräch mit Prüflingen basierend auf gemeinsamem Üben & Feedback-Form
- 45 Min. Geführte Demo
- 10 Min. pro Prüfling: Individuelle Präsentation
  - Schließt das Üben von Asanas/Pranayamas und die dazugehörige Erklärung ein.
  - Die Prüflinge können das Thema, die Anzahl der Asanas/Pranayamas, das Timing und die Sequenz entscheiden.
- Pause (90-120 Min.)

Nachmittags sowie bei Bedarf am folgenden Vormittag:
Lehrproben der Prüflinge

- 35-45 Minuten pro Person: 3 Asanas; zusätzlich müssen Sirsasana und Sarvangasana mit eingebunden werden.
- 30 Minuten: Präsentation des Umgangs mit Problemen

6.3 Asana-Syllabus

Orientierungshilfe zur Durchführung der Asanas s. *Anhang 5 ab Seite 135* und auch folgende Lehrbücher:

Yoga in Bewegung. Einführungskurs
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I
Licht auf Yoga
Yoga für die Frau

1. *VATAYANASANA*
2. *NAKRASANA*
3. *SANMUKHI MUDRA*
4. *SIMHASANA I*
5. *SIMHASANA II*
6. *KUKKUTASANA*
7. *GARBHA PINDASANA*
8. *BADDHA PADMASANA*
9. *YOGA MUDRASANA*
10. *KROUNCHASANA*
11. *MARICHYASANA II*
12. *URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASANA I*
13. *URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASANA II*
14. *URDHVA DANDASANA*
15. *SALAMBA SIRSASANA II*
16. *SALAMBA SIRSASANA III*
17. *PARSHVA URDHVA PADMASANA IN SIRSASANA*
18. *NIRALAMBA SARVANGASANA I*

19. *NIRALAMBA SARVANGASANA II*
20. *EKA PADA SETU BANDHA SARVANGASANA*
21. *PARSHVA PINDASANA IN SARVANGASANA*

22. *ANANTASANA*
23. *UTTANA PADASANA*
24. *MARICHYASANA IV*
25. *MALASANA I*
26. *PASASANA*
27. *ARDHA MATSYENDRASANA II*
28. *ARDHA MATSYENDRASANA III*

29. *ASTAVAKRASANA*
30. *MAYURASANA*
31. *ADHO MUKHA VRKSASANA (mit den Händen nach hinten wie in Mayurasana, aber einen halben Meter von der Wand entfernt)*
32. *SUPTA KURMASANA*
33. *BHAIRAVASANA*
34. *YOGANIDRASANA*

35. *VASISTASANA*
36. *BAKASANA*
37. *PARSVA BAKASANA*

38. *DWI PADA KOUNDINYASANA*
39. *EKA PADA KOUNDINYASANA I*
40. *EKA PADA BAKASANA I*
41. *EKA PADA BAKASANA II*
42. *YOGADANDASANA*
43. *MULABANDHASANA*
44. *VAMADEVASANA II*

45. *URDHVA DHANURASANA I (AUS TADASANA)*
46. *URDHVA DHANURASANA II*
47. *EKA PADA URDHVA DHANURASANA*
48. *KAPOTASANA*
49. *LAGHU VAJRASANA*
50. *DWI PADA VIPARITA DANDASANA (AUS SIRSASANA)*
51. *EKA PADA VIPARITA DANDASANA I*
52. *EKA PADA RAJAKAPOTASANA I*

Anmerkung: In der klassischen Variante, wie in Licht auf Yoga gezeigt, sind einige Balancehaltungen aus Sirsasana einzunehmen. Sie können aber auch über Tadasana/Uttanasana eingenommen werden.

6.4. Pranayamas

1. *UJJAYI MIT ANTARA KUMBHAKA (je nach individueller Fähigkeit)*
2. *BHASTRIKA, KAPALABHATI*
3. *ANULOMA MIT ZURÜCKHALTEN DES ATEMS*
4. *PRATILOMA MIT ZURÜCKHALTEN DES ATEMS*

6.5 Lehrprobe

Teil 1

Der Prüfling unterrichtet 35-45 Minuten eine Gruppe freiwilliger Übender (vorzugsweise, wenn sie verfügbar sind).

Die Prüfende geben vor:

- 3 Asanas pro Prüfling (zzgl. Umkehrhaltungen)
- einen Kontext: z.B. „es ist Sommer"; „es ist eine Abendklasse"; „es ist eine der ersten Unterrichtseinheiten für die Übenden, d.h. sie sind mit vielen Asanas nicht vertraut"; „wir befinden uns am Ende des Kurses, d.h. die Übenden kennen alle Asanas aus dem Syllabus".
- eine gestellte Situation mit einer/m Übenden (um eine bestimmte Bedingung zu simulieren, wie Schmerzen im Rücken oder anderen Körperteilen, Schwindel etc.).

Der/die Prüfling

- unterrichtet eine Unterrichtseinheit, die sich in einer beliebigen Ordnung um die 3 gegebenen Asanas aufbaut.
- bestimmt das Timing aller Haltungen.
- darf jede Haltung wiederholen lassen.
- muss Sirsasana und Sarvangasana mit einbinden und kann ihre Variationen mitüben lassen.

Von der/dem Prüfenden wird erwartet, dass sie/er die DREI HAUPTASPEKTE im Unterricht des Prüflings betrachtet:

1. Demonstration der Asanas zur Anleitung der Übenden.
2. Erklärungen während des Unterrichtens.
3. Wie unterstützt und korrigiert der Prüfling die Übenden während des Unterrichts.

Leitende Prinzipien

- Nutzt der Prüfling Körpersprache, um auf eine Art zu kommunizieren, die die Übenden verstehen?
- Beobachtet er/sie die Übenden?
- Hat er/sie Augenkontakt?
- Inspiriert sein/ihr Zugang die Übenden, tiefer in das Thema einzusteigen? Stimuliert der Prüfling die Übenden umfassend?
- Ist sein/ihr Denkprozess/Verständnis klar genug?
- Setzt er/sie das Demonstrieren als wirksames Lehrwerkzeug ein?
- Ist er/sie in der Lage, sich von Aktivität zur Sensibilität und von Sensibilität zur Wahrnehmung zu bewegen?
- Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?

Teil 2

Präsentation des Umgangs mit Problemen (30 Minuten)

- Hier wird die Fähigkeit des Prüflings beim Umgang mit gesundheitlichen Problemen, wie polyzystisches Ovar-Syndrom, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Meniskusriss etc. bewertet.
- Die vom Prüfling am Tag 1 gezogenen Problemfälle werden hier vorgestellt.
- Der Prüfling lässt den „Patienten", die „Patientin" die von ihm/ihr geforderten Asanas üben.
- Dabei hat er/sie die dahinterstehende Logik zu erklären.

Wichtige Anmerkung: Hier geht es um die Vorstellung der spezifischen Situation. Angesichts der knappen Zeit sollte der Prüfling dem „Patienten", der „Patientin" die Grundimpulse der Haltung nicht erklären.

Leitende Prinzipien

- Ist die Anwendung des Wissens über Hilfestellungen durch den Prüfling zufriedenstellend?
- Geht der Prüfling mit Logik vor? Die Prüfenden können diesbezüglich Fragen stellen.
- Achtet der Prüfling bei den Hilfestellungen auf die Sicherheit?
- Besitzt der Prüfling die passenden technischen Fähigkeiten?
- Ist der Prüfling bereit?

6.6 Theorie-Prüfung - Inhalte

6.6.1 Philosophie

Beantworte aus den untenstehenden 6 Fragen nach eigener Wahl
- 2 Fragen ausführlicher (jeweils mindestens 7500 Zeichen ohne Leerzeichen; 3,3 Seiten) und
- 4 Fragen weniger ausführlich (jeweils etwa 2500 Zeichen ohne Leerzeichen; 1 Seite).
(Zusammen: 25.000 Zeichen, etwa 11 Seiten.)

1. Nenne die 6 darśanas. Welche davon sind für Iyengar-Yoga am wichtigsten und inwiefern? Erläutere in kurzen Worten den Wandel ihrer Deutung über die Jahrhunderte.

2. Definiere citta vrtti nirodhah. Welche Rolle spielen abhyasa, vairagya und der menschliche Körper dabei? Wie hat sich die Bedeutung des Körpers in der Entwicklung des modernen körperzentrierten Yoga gegenüber Patañjalis Sichtweise verändert?

3. Beschreibe samyama und erkläre seinen Stellenwert in der Praxis gemäß B.K.S. Iyengar.

4. Welche Bedeutung hat Leid (dukha) in der Yoga-Philosophie und wie entsteht es? Wie ist die Beziehung von purusa und prakrti in diesem Prozess zu verstehen?

5. Erläutere Patañjalis kriyā yoga. Welchen Wandel hat svādhyāya im Laufe der Jahrhunderte durchgemacht? Wie ist Patañjalis īśvara in Bezug zu Sāmkhya, aber auch zum christlich geprägten Gottesverständnis, das in unserer Kultur vorherrscht, einzuordnen?

6. Erkläre die Rolle von śraddhā in den Yoga-Sūtren, in der Bhagavadgītā und in der Kathopanisad. Inwiefern unterscheidet sich Patañjalis Sicht von jener in der Bhagavadgītā und der Kathopanisad?

6.6.2 Methodik der Praxis und des Unterrichtens bei gesundheitlichen Problemen

Teil 1
Wähle aus den vier Themengebiete mit unterschiedlichen orthopädischen Problemen **zwei Themengebiete** aus. Erkläre anhand des angegebenen Schemas deine jeweilige Vorgehensweise!

1. Beschwerden im unteren Rücken
2 Schulter-/Nackenbeschwerden
3. Kniebeschwerden
4. Hüftbeschwerden

Ein/e Schüler/in kommt in deine Klasse und klagt über eine der oben genannten Beschwerden.

1. Welche Asanas würdest du modifizieren, wenn du dich entscheidest, ihn/sie in deiner normalen Klasse mit üben zu lassen?
   a. Nenne dafür die jeweiligen Sequenzen, die alle Kursteilnehmer/innen üben sollen.
   b. Beschreibe kurz die modifizierten Haltungen.
   c. Lege zu jedem modifizierten Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungen übst.
   - Bitte nur die Haltungen modifizieren, bei denen es notwendig ist.
   - Beachte, dass du eher unkomplizierte Modifikationen und Hilfsmittel einsetzt.
   - Wähle die Modifikationen so aus, dass du in der Lage bist, deine restlichen Schüler/innen weiterhin zu sehen, zu unterrichten und zu korrigieren.

Beschreibe dies jeweils anhand einer Klasse
- mit dem Schwerpunkt Stehhaltungen;
- mit dem Schwerpunkt Vorwärtsstreckungen/Drehungen;
- mit dem Schwerpunkt Rückwärtsstreckungen;
- mit dem Schwerpunkt regenerative Haltungen/Pranayama.

2. Nenne eine Sequenz, die man im Rahmen einer Gesundheits-/Therapieklasse (remedial) geben könnte.
a. Beschreibe dabei kurz den Aufbau der Hilfsmittel, die Arbeit in den Asanas und die nötigen Hilfestellungen.
b. Lege zu jedem Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungenübst.
c. Bei Asanas, die nur mit Hilfestellung geübt werden können, solltest du anhand eines Fotos zeigen, wie du bei jemandem Hilfestellung leistest.

Teil 2

Erkläre anhand des Schemas unten ein Fallbeispiel eines/er Schüler/in von dir, dem/der du bei seinen/ihren körperlichen Problemen geholfen hast.

1. Beschreibe eine/n Schüler/in aus deinem Gesundheitskurs bzw. deiner Therapieklasse oder dem Einzelunterricht, dem/der du geholfen hast.
Der/Die Schüler/in sollte mehrere Probleme haben wie zum Beispiel einen empfindlichen Rücken oder Schulter/Nackenprobleme etc. (orthopädisches Problem) und ein möglichst nicht orthopädisches Problem (wie zum Beispiel Magen-Darmerkrankung, Herzproblem, Unterleibsproblem, Kopfschmerzen, Erschöpfung etc.).

2. Erkläre ausführlich die Konstitution des/der Schüler/in, die medizinische Diagnose, die Beschwerden vor, während und zum Abschluss der Übungsserie.

3. Welche Asanas hast du ihm/ihr gegeben? Was hat sich im Laufe der Zeit verändert? Wie hast du Asanas und Sequenz modifiziert?

4. Zeige die Asanas mit den entsprechenden Hilfsmitteln anhand von Fotos deines/r Schüler/in, dem/der du geholfen hast. In der Auswahl der Asanas und im Einsatz der Hilfsmittel muss die klassische Methode nach B. K. S. Iyengar deutlich werden. Grundlage hierfür ist die Medical Class in Pune.

5. Stelle einen Bezug der Asanas und der Hilfsmittel zu dem Problem her.

6. Wie hat sich die Konstitution verändert? Welche Symptome haben sich verbessert? Welche sind geblieben oder haben sich eventuell verschlechtert?

6.
Prüfung und Zertifizierung Level-3

Kapitel 7: Level-4 und Level-5

Level-4- und Level-5-Prüfungen werden von RIMYI selbst abgenommen. Entsprechend werden ein oder mehrere Aufenthalte am Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune als Teil des Zertifizierungsprozesses verlangt. Ein solcher Aufenthalt dauert in der Regel 3 bis 4 Wochen.

Der Syllabus für Level 4 steht unten.

Auf Level 5 übt man *"Ashtanga-Yoga des Patanjali, wie von B.K.S. Iyengar unterrichtet"* ohne spezifisches Format oder weitere Vorgabe.

Literatur Level-4

Obligatorisch
Der Urquell des Yoga
Grundrichtlinien für Yogalehrer

Emptohlen
Astadala Yogamala-Serie
Bhagavad Gita, Kapitel 1 bis 6

Literatur Level-5

Obligatorisch
Core of yoga sutras of Patanjali

Emptohlen
Verschiedene Yogatexte

Orientierungshilfe zur Durchführung der Asanas s. ***Anhang 5 ab Seite 135***

Level-4-*Asana*

1. *GORAKSASANA*
2. *SUPTA VAJRASANA*
3. *BADDHA HASTA SIRSASANA*
4. *MUKTA HASTA SIRSASANA*
5. *PARSVA SARVANGASANA*
6. *PARSVA URDHVA PADMASANA IN SARVANGASANA*
7. *UTTANA PADMA MAYURASANA*
8. *SETU BANDHASANA*
9. *PARIPURNA MATSYENDRASANA*
10. *PADMA MAYURASANA*
11. *HAMSASANA*
12. *SAYANASANA*
13. *SKANDASANA*
14. *BUDDHASANA*
15. *KAPILASANA*
16. *KALA BHAIRAVASANA*
17. *CHAKORASANA*
18. *DURVASASANA*

19. *RUCHIKASANA*
20. *VIRANCHYASANA I*
21. *VIRANCHYASANA II*
22. *DWI PADA SIRSASANA*
23. *TITTIBHASANA (aus Dwi Pada Sirsasana)*
24. *KASYAPASANA*
25. *VISVAMITRASANA*
26. *URDHVA KUKKUTASANA*
27. *PARSVA KUKKUTASANA*
28. *GALAVASANA*
29. *EKA PADA GALAVASANA*
30. *EKA PADA KOUNDINYASANA II*
31. *SUPTA BHEKASANA*
32. *VAMADEVASANA I*
33. *KANDASANA*
34. *HANUMANASANA*
35. *SAMAKONASANA*
36. *SUPTA TRIVIKRAMASANA*
37. *VIPARITA CHAKRASANA IN URDHVA DHANURASANA*
38. *EKA PADA VIPARITA DANDASANA II*
39. *CHAKRA BANDHASANA*
40. *MANDALASANA*
41. *VRSCHIKASANA I*
42. *VRSCHIKASANA II*
43. *VALAKHILYASANA*
44. *EKA PADA RAJAKAPOTASANA II, III, IV*
45. *BHUJANGASANA II*
46. *RAJAKAPOTASANA*
47. *PADANGUSTHA DHANURASANA*
48. *GHERANDASANA I*
49. *GHERANDASANA II*
50. *KAPINJALASANA*
51. *SIRSA PADASANA*
52. *GANDA BHERUNDASANA*
53. *VIPARITA SALABHASANA*
54. *TIRIANG MUKHOTTANASANA*
55. *NATARAJASANA*

Pranayamas

1. *SURYA BHEDANA*
2. *CHANDRA BHEDANA*
3. *NADI SHODHANAKENAN ALBAYRAK*

TEIL 4: ANHANG 1

Kapitel 8: Informationen zum Verein und zur personellen Besetzung

1 Iyengar Yoga Deutschland e. V. (IYD)

Geschäftsstelle IYD

Die Geschäftsstelle IYD ist zuständig für die Betreuung aller Mitglieder und aller zertifizierten Iyengar®-Yogalehrer/innen sowie für die Pflege der Markenlizenzen.

Kontakt

Telefonzeiten: Dienstag 15.00 bis 17.00 Uhr und Donnerstag 11.00 bis 13.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Aurica Kurtuschin
Telefon: 030/54 71 40 30, Fax: 030/54 71 40 32
info@iyengar-yoga-deutschland.de
www.iyengar-yoga-deutschland.de
Pappelallee 24, 10437 Berlin
Postbank Leipzig
IBAN: DE22 8601 0090 0607 2799 09

Akkreditierte Mentor/innen und Ausbilder/innen

Mentor/innen:

Horst Binski, Köln
Claudia Böhm, Berlin/Wien
Margareta Eckl, München
Michael Forbes, München
Peter Gärtner, Essen
Gabi Göller, Rheda Wiedenbrück
Monika Hüpper-Nohl, Köln
María Jesús Lorrio Castro, Köln
Rita Keller, Bad Neuenahr
Elke Pichler, Wien
Liina Puustinen, Heidelberg
Ralf Schütt, Peine
Elizabeth Smullens Brass, Berlin
Hermann Traitteur, Berlin
Katrin Voigt, Berlin

Ausbilder/innen:

Agnes Dietz
Kenan Albayrak
Bob Blaeser
Claudia Böhm
Horst Binski
Margareta Eckl
Michael Forbes
Peter Gärtner
Georgie Grütter
Claus Grzesch
Christo Iwantschew
Rita Keller
María Jesús Lorrio Castro
Marina Pagel
Elke Pichler
Liina Puustinen
Sigrun Ramsperger
Anke Roth-Langels
Ralf S. Schütt
Elizabeth Smullens Brass
Melanie Tholen
Hermann Traitteur
Katrin Voigt

Akkreditierte Ausbildungslehrgänge

Berlin	*www.iyengar-yoga-berlin.de*
Essen	*www.iyengar-yoga-ausbildung.de*
Hamburg	*www.iyengar-yoga-hamburg.de*
Hannover	*www.iyengaryoga-kurse.de*
Köln	*www.iyengar-yoga-koeln-mitte.de*
München	*www.iyoga.de*
Rhein-Ahr	*www.iyengar-yoga.de*

Prüfer des IYD

Asana und Pranayama:

Kenan Albayrak
Bob Blaeser
Claudia Böhm
Horst Binski
Margareta Eckl
Michael Forbes
Peter Gärtner
Georgie Grütter
Claus Grzesch
Christo Iwantschew
Rita Keller
María Jesús Lorrio Castro
Marina Pagel
Elke Pichler
Sigrun Ramsperger
Anke Roth-Langels
Ralf S. Schütt
Elizabeth Smullens Brass
Melanie Tholen
Hermann Traitteur
Katrin Voigt

Anatomie/Physiologie:

Hermann Traitteur

Prüfer*innen Philosophie:

Georgie Grütter
Kenan Albayrak
Marina Pagel
Elke Pichler

Prüferauszubildende:

Ann Brosens
Gabi Göller
Silke Grigo
Susanne Hertling-Ritter
Monika Hüpper-Nohl
Christine Michler
Alexander Runge
Jessica von Saucken
Antje Wenningmann

Beitrags- und Gebührenverzeichnis

Fördermitgliedschaft: 50,00 €
Lehrermitgliedschaft: 155,00 € (ermäßigt für östliche Bundesländer: 110,00 €), inkl. 40,00 € CM-Gebühr

Prüfgebühren/pauschale Abgaben		
Level-1	250,00 €	190,00 € Praxis, 60,00 € Theorie
Level-2	275,00 €	
Level-3	275,00 €	
Indisches Zertifikat	50,00 €	
Raummiete Prüfungen Praxis	15,00 €	pro UE
Aufwandspauschale Theorie-Prüfungen	80,00 €	je 1 x im Jahr
Honorar Prüfer/in	100,00 €	pro Prüfung
Leitende/r Prüfer/in	**120,00 €**	**pro Prüfung**
Honorar Organisator/in	50,00 €	pro Prüfung
Honorar Schreibkraft	50,00 €	pro Prüfung
Honorar Philosophieprüfer/in Level-1	20,00 €	pro Prüfungsarbeit
Honorar Philosophieprüfer/in Level-2 und -3	30,00 €	pro Prüfungsarbeit
Honorar Anatomieprüfer/in Introductory	20,00 €	pro Prüfungsarbeit
Honorar Anatomie- und Remedialprüfer/in ab IM	30,00 €	pro Prüfungsarbeit

Medienpreise			
Titel	***VK ab 10 Stück***	***VK Einzelexemplar***	***Porto***
Yoga in Bewegung. Einführungskurs	14,90 €	23,00 €	bei 20 Exemplaren 8,00 €
Grundrichtlinien	16,90 €	25,00 €	bei 20 Exemplaren 8,00 €
Yogashastra	14,90 €	23,00 €	bei 20 Exemplaren 8,00 €
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I	15,90 €	24,00 €	bei 20 Exemplaren 8,00 €
DVD-Set Geeta, Köln	36,00 €	54,00 €	bei 1 Exemplar 3,00 €
DVD-Set Geeta, Portland	62,00 €	69,00 €	bei 1 Exemplar 3,00 €
Zertifizierungshandbuch		20,00 €	bei 1 Exemplar 1,50 €
Abhyasa	4,00 €	6,00 €	bei 1 Exemplar 1,50 €
Rahasya		5,00 €	

Satzung
Iyengar®-Yoga-Deutschland e.V.

"Zur Verbesserung der Lesbarkeit wird im folgenden Text nur die männliche Formulierung gewählt.
Es sind jedoch immer beide Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung gemeint."

§ 1 Name, Sitz, Geschäftsjahr

(1) Der Verein führt den Namen „Iyengar®-Yoga-Deutschland.“, abgekürzt IYD.
(2) Der Sitz des Vereins ist Berlin.
(3) Der Verein ist in das zuständige Vereinsregister einzutragen. Nach der Eintragung führt er den Zusatz „e.V.“.
(4) Geschäftsjahr ist das Kalenderjahr.

§ 2 Vereinszweck, Aufgaben, Mittelverwendung

(1) Der Verein ist ein Zusammenschluss von Menschen, die sich der von Yogacharya Sri BKS Iyengar entwickelten Yoga-Praxis verpflichtet fühlen. Die im Anhang aufgeführten „Aims and Objectives of the Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI)“ erklären dies näher. Der Verein fördert das öffentliche Gesundheitswesen und die Bildung, indem er die Yoga-Praxis in all ihren Formen propagiert, soweit sie der körperlichen und geistigen Entfaltung dient und die Gesundheit unterstützt.

(2) Die Verwirklichung des Vereinszweckes wird dadurch erreicht, dass der Verein u.a.
- Yoga-Kurse nach der Lehre von BKS Iyengar sowie entsprechende Seminare und Vortragsreihen für die breite Öffentlichkeit anbietet und durchführt; - fundierte Informationen bezüglich der Iyengar-Yoga-Praxis durch eine aktive Öffentlichkeitsarbeit dem interessierten Publikum zur Verfügung stellt; - die in Deutschland tätigen Iyengar-Yoga-Lehrerinnen zur Zusammenarbeit führt;
- den Berufsnachwuchs fachlich fördert, insbesondere durch die Pflege des Prüfungswesens und – hiermit im Zusammenhang – der Durchführung entsprechender Lehrgänge und Kurse;
- Verbindungen mit ausländischen Instituten pflegt, besonders mit dem RIMYI in Pune, Indien;
- die Forschung über die Effekte und Wirkungsweise der Yoga-Praxis ideell und finanziell unterstützt, wobei finanzielle Zuwendungen ausschließlich im Rahmen des § 58 Nr. 2 AO erfolgen.

(3) Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnittes „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordung. Er ist selbstlos tätig und verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke, kann aber zur Erreichung gemeinnütziger Zwecke Zweckbetriebe errichten und betreiben.

(4) Etwaige Gewinne und sonstige Mittel des Vereins dürfen nur für satzungsgemäße Zwecke verwendet werden. Die Mitglieder erhalten keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins.
Es darf keine Person durch Ausgaben, die dem Zweck des Vereins fremd sind oder durch unverhältnismäßige Vergütungen begünstigt werden. Mitglieder von Vorstand und Zertifizierungsgremium können für die Vorstandstätigkeit bzw. die Tätigkeit im Zertifizierungsgremium eine von der Mitgliederversammlung festzusetzende jährliche pauschale Tätigkeitsvergütung erhalten. Mitglieder in Doppelfunktion erhalten nur eine Pauschale.

§ 3 Mitgliedschaft

(1) Es gibt zwei Kategorien der ordentlichen Mitgliedschaft:
- Förder-Mitglied des IYD (Förderer),
- Lehrer des IYD (Lehrer).

(2) Die Mitgliedschaft als Förderer kann von natürlichen Personen erworben werden, die Iyengar®-Yoga üben und/oder fördern wollen.

(3) Die Mitgliedschaft als Lehrer kann nur von natürlichen Personen erworben werden, die das Lehrerzertifikat (mindestens Introductory Level II) des IYD oder ein vom IYD anerkanntes Lehrerzertifikat rechtmäßig besitzen. Fallen diese Voraussetzungen nachträglich weg, wandelt sich die Mitgliedschaft als Lehrer um in eine Mitgliedschaft als Förderer.

(4) Über den schriftlichen Mitgliedsantrag entscheidet der Vorstand. Bei Ablehnung des Antrages ist er nicht verpflichtet, dem Antragsteller Gründe für die Ablehnung mitzuteilen.

(5) Förderer, Lehrer und sonstige Personen, die sich bei der Förderung der Idee und des Geistes des Yoga besondere Verdienste erworben haben, können auf Vorschlag des Vorstandes von der Mitgliederversammlung zu Ehrenmitgliedern ernannt werden.

§ 4 Beendigung der Mitgliedschaft

(1) Die Mitgliedschaft endet durch Tod, Streichung, Austritt oder Ausschluss aus dem Verein.

(2) Der Austritt erfolgt durch schriftliche Erklärung an den Vorstand unter Einhaltung einer Frist von sechs Wochen zum Ende eines Jahres.

(3) Mitglieder, die in schwerwiegender Weise gegen die Satzung bzw. die Vereinsinteressen verstoßen, können durch Vorstandsbeschluss, welcher einer 2/3-Mehrheit bedarf, aus dem Verein ausgeschlossen werden. Dem betroffenen Mitglied ist vor dem Ausschluss Gelegenheit zur Anhörung vor dem Vorstand zu geben. Gegen die Ausschlussentscheidung ist innerhalb einer Frist von vier Wochen nach Zugang des Beschlusses Einspruch möglich. Der Einspruch ist schriftlich an den Vorstand zu richten. Über den Einspruch entscheidet die nächste anstehende Mitgliederversammlung. Bis zu deren Entscheid ruht die Mitgliedschaft des betreffenden Mitglieds.

(4) Auf Beschluss des Vorstandes kann ein Mitglied von der Mitgliederliste gestrichen werden, wenn es trotz zweimaliger schriftlicher Mahnung mit der Zahlung von Mitgliedsbeiträgen im Rückstand ist. Die Streichung darf erst beschlossen werden, wenn nach Absendung der zweiten Mahnung ein Monat verstrichen ist und in dieser Mahnung die Streichung angedroht wurde. Der Beschluss des Vorstandes über die Streichung muss dem Mitglied mitgeteilt werden.

§ 5 Mitgliedsbeiträge

(1) Von den ordentlichen Mitgliedern (§ 3 Abs. 1) werden Jahresbeiträge erhoben, wobei die Beitragssätze für Förderer und Lehrer unterschiedlich festgesetzt werden können.

(2) Ehrenmitglieder sind von der Pflicht zur Zahlung von Beiträgen befreit.

§ 6 Organe des Vereins

Die Organe des Vereins sind:
- die Mitgliederversammlung,
- der Vorstand,
- das Zertifizierungsgremium,
- die Regionalforen.

§ 7 Mitgliederversammlung

(1) Die Mitgliederversammlung tritt auf Initiative des Vorstands zusammen. Die ordentliche Mitgliederversammlung findet mindestens einmal im Kalenderjahr statt. Die Einberufung erfolgt per Email oder – jedoch nur auf ausdrücklichen Wunsch des einzelnen Mitglieds – per Brief, unter Angabe der Tagesordnung, mit einer Frist von mindestens drei Wochen vor dem Termin. Zusätzlich wird die Einberufung auf der Website des IYD im Internet bekanntgemacht. Die Frist beginnt mit dem auf die Absendung der Email oder des Einladungsschreibens folgenden Tag. Die Einladung gilt als zugegangen, wenn sie an die letzte vom Mitglied an den Verein per Email (oder Brief) bekanntgegebene Emailanschrift (oder Briefanschrift) oder gegebenenfalls an die vom Mitglied selbst über die Internetpräsenz des IYD beim IYD hinterlegte Emailanschrift gerichtet ist. Die Tagesordnung setzt der Vorstand fest.

(2) Der Mitgliederversammlung sind insbesondere die folgenden Aufgaben vorbehalten:
- die Bestätigung der Richtigkeit und Vollständigkeit des Protokolls der vorangegangenen Mitgliederversammlung,
- die Genehmigung des Rechenschaftsberichts des Vorstands,
- die Entlastung des Vorstands,
- die Genehmigung des Berichts des Zertifizierungsgremiums,
- die Wahl und Abberufung der Mitglieder des Vorstands nach Maßgabe des § 8,
- die Wahl und Abberufung der Mitglieder des Zertifizierungsgremiums,
- die Festsetzung der Mitgliedsbeiträge,
- die Beschlussfassung über Satzungsänderungen,
- die Beschlussfassung über die Auflösung des Vereins,
- die Beschlussfassung über alle sonstigen ihr vom Vorstand vorgelegten Angelegenheiten sowie über die ihr nach dieser Satzung übertragenen Aufgaben.

(3) Der Vorstand kann jederzeit eine außerordentliche Mitgliederversammlung einberufen. Er ist dazu verpflichtet, wenn das Interesse des Vereins es erfordert oder wenn die Einberufung von wenigstens einem Drittel der Mitglieder schriftlich unter Angabe des Zweckes oder der Gründe verlangt wird. Die Mitglieder sind unter Bekanntgabe der Tagesordnung mindestens drei Wochen vor dem Tage der außerordentlichen Mitgliederversammlung in der in § 7 Abs. 1 dieser Satzung bestimmten Weise einzuladen.

(4) Die Mitgliederversammlung wird durch ein Mitglied des Vorstandes oder einem vom Vorstand beauftragten Mitglied geleitet.

(5) Der Beschlussfassung der Mitgliederversammlung unterliegen die in der Tagesordnung bekannt gemachten Punkte. Durch Beschluss der Mitgliederversammlung können weitere Punkte zur Diskussion auf die Tagesordnung gesetzt werden, ohne dass über diese Beschluss gefasst werden kann.

(6) Über den Antrag eines Mitglieds ist auf der Mitgliederversammlung zu beschließen, sofern der Antrag mindestens drei Monate vor der Mitgliederversammlung schriftlich bei der Geschäftsstelle eingegangen ist und der Antragsteller oder ein von ihm schriftlich bevollmächtigter Vertreter auf der Mitgliederversammlung persönlich anwesend ist.

(7) In der Mitgliederversammlung hat jedes ordentliche Mitglied eine Stimme. Zur Ausübung des Stimmrechts kann ein anderes Mitglied schriftlich bevollmächtigt werden. Die Bevollmächtigung ist für jede Mitgliederversammlung gesondert zu erteilen; ein Mitglied darf jedoch nicht mehr als zwei fremde Stimmen vertreten. Förderer dürfen erst auf der Mitgliederversammlung abstimmen bzw. andere Mitglieder für die Mitgliederversammlung bevollmächtigen, wenn sie schon mindestens 3 Monate Mitglied des IYD sind.

(8) Abweichend von § 7 Abs. 7 werden die Mitglieder des Zertifizierungsgremiums ausschließlich von den Lehrern des IYD gewählt und abberufen. Den übrigen Mitgliedern steht insoweit kein Stimmrecht zu.

(9) Die Art der Abstimmung wird von der Versammlungsleitung festgelegt. Eine geheime Abstimmung muss durchgeführt werden, wenn ein Drittel der anwesenden Mitglieder dies beantragt. Die Entscheidung über den Ausschluss eines Mitglieds des Vereins kann nur durch geheime Abstimmung erfolgen.

(10) Die Beschlussfassung erfolgt durch Abstimmung der zur Mitgliederversammlung erschienenen stimmberechtigten Mitglieder einschließlich der aufgrund Stimmrechtsvollmacht vertretenen stimmberechtigten Mitglieder.

(11) Die Mitgliederversammlung fasst Beschlüsse im Allgemeinen mit einfacher Mehrheit der abgegebenen gültigen Stimmen. Stimmenthaltungen gelten als ungültige Stimmen. Ein Beschluss, durch den die Satzung des Vereins oder der Vereinszweck geändert werden oder durch den die Auflösung des Vereins erfolgt, bedarf einer Mehrheit von drei Viertel der abgegebenen gültigen Stimmen.

(12) Kandidaten für Wahlen sollen sich möglichst frühzeitig beim Vorstand melden; eine Aufstellung der Kandidaten wird spätestens drei Monate vor der Mitgliederversammlung auf der Website des Vereins veröffentlicht. Bei Wahlen ist den Mitgliedern ein Briefwahlrecht einzuräumen. Die näheren Einzelheiten zur Handhabung und Ausübung des Briefwahlrechtes bestimmt der Vorstand und macht diese Bestimmungen spätestens sechs Monate vor der Wahl bekannt.

(13) Bei Wahlen erhält jedes wahlberechtigte Mitglied für jeden zu besetzenden Platz im Vorstand bzw. im Zertifizierungsgremium eine Stimme. Ein Mitglied darf nicht mehr als eine Stimme für einen bestimmten Kandidaten abgeben.

Gewählt werden
a. in den Vorstand die vier Kandidaten mit den meisten Stimmen.
b. in das Zertifizierungsgremium die sechs Kandidaten mit den meisten Stimmen.
Bei gleicher Stimmenzahl entscheidet das von der Versammlungsleitung zu ziehende Los.

(14) Die Beratungen der Mitgliederversammlung sind nicht öffentlich. Zu einzelnen Verhandlungsgegenständen kann die Öffentlichkeit durch Beschluss der Mitgliederversammlung zugelassen werden.

(15) Sämtliche Beschlüsse der Mitgliederversammlung sind in einer Niederschrift zu beurkunden, die von der Versammlungsleitung und dem Protokollführer zu unterzeichnen ist. Außerdem hat die Versammlungsleitung eine Anwesenheitsliste zu erstellen, welche die anwesenden stimmberechtigten Mitglieder und die aufgrund Stimmrechtsvollmacht vertretenen Mitglieder umfasst.

§ 8 Vorstand

(1) Der Vorstand des Vereins im Sinne von § 26 BGB besteht aus fünf oder mehr gleichberechtigten Vorstandsmitgliedern. Der Verein kann durch zwei Vorstandsmitglieder gemeinsam vertreten werden.

(2) Der Vorstand setzt sich zusammen aus
a) vier von der Mitgliederversammlung gewählten ordentlichen Vereinsmitgliedern (§ 3 Abs. 1), von denen mindestens drei Lehrern des IYD sein müssen
b) einem durch das Zertifizierungsgremium (§ 9) bestimmten Mitglied des Zertifizierungsgremiums, sowie
c) eventuell einem oder mehreren berufenen Vorstandsmitgliedern (s. Abs. 3, folgend)

(3) Um die Parität der Regionen im Vorstand und/oder die Balance zwischen Lehrern und Fördermitgliedern zu gewährleisten, oder wenn ein Mitglied aufgrund fachspezifischer Fähigkeiten für das Vorstandsamt besonders geeignet erscheint, kann der nach § 8 Abs. 2 gebildete Vorstand weitere ordentliche Mitglieder in den Vorstand berufen (= "berufenes Vorstandsmitglied"), wobei die Lehrer stets die Mehrheit der Vorstandsmitglieder stellen sollen. Die Berufung muss einstimmig erfolgen.

(4) Der Vorstand wird für eine Amtszeit von jeweils drei Jahren gewählt. Im Einzelfall kann die Mitgliederversammlung mit ¾-Mehrheit eine kürzere Amtszeit bestimmen. Vorstandsmitglieder verbleiben so lange im Amt, bis ein neuer Vorstand gewählt worden ist. Berufene Vorstandsmitglieder scheiden mit den Vorstandsmitgliedern aus dem Amt aus, die sie berufen haben.

(5) Scheidet ein gewähltes Vorstandsmitglied vorzeitig aus, so kann der Vorstand ein vorläufiges Ersatzvorstandsmitglied benennen. Bei der nächsten Mitgliederversammlung ist diese Ernennung entweder zu bestätigen oder für die restliche Amtszeit des ausgeschiedenen Vorstandsmitglieds eine Nachwahl vorzunehmen.

(6) Vorstandsmitglieder können von der Mitgliederversammlung jederzeit mit ¾-Mehrheit wieder abgewählt werden.

(7) Der Vorstand des Vereins gibt sich unter Zustimmung der Mitgliederversammlung eine Geschäftsordnung, die insbesondere im Einzelnen regeln soll:
- Einberufung und Durchführung der Sitzungen des Vorstands,
- Beschlussfassung des Vorstands,
- Aufteilung des Aufgabenbereichs des Vorstands unter den einzelnen Vorstandsmitgliedern,
- Kostenerstattungen und Vergütung für Vorstandsmitglieder.

(8) Der Vorstand ist für alle Angelegenheiten des Vereins zuständig, soweit diese nicht durch die Satzung einem anderen Organ des Vereins übertragen sind. Der Vorstand hat insbesondere folgende Aufgaben:
- Vorbereitung und Einberufung der Mitgliederversammlung einschließlich der Aufstellung der Tagesordnung,
- Ausführung von Beschlüssen der Mitgliederversammlung,

- Erstellung des Jahresberichts,
- Entscheidung über die Anträge auf Erwerb der ordentlichen Mitgliedschaft im Verein,-
  Einrichtung und Leitung der Regionalforen,
- Pflege des Erscheinungsbildes des IYD in der Öffentlichkeit, insbesondere durch seinen
  Internet-Auftritt,
- Veröffentlichung einer ständig aktualisierten Liste von zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrern,-
  Entwicklung und Implementierung einer Strategie zur Stärkung der Mitgliederbasis und
  Rekrutierung von neuen Mitgliedern,
- Überwachung des Finanzwesens und langfristige Planung der Finanzgrundlagen des IYD.

(9) In allen Angelegenheiten von besonderer Bedeutung soll der Vorstand eine Beschlussfassung durch die Mitgliederversammlung herbeiführen, soweit nicht durch diese Satzung deren Beteiligung ohnehin schon vorgesehen ist.

(10) Der Vorstand kann mit der Durchführung bestimmter Aufgaben aus seinem Aufgabenbereich von ihm einzurichtende Ausschüsse oder Einzelpersonen betrauen. Die Verantwortung des Vorstands für deren Tätigkeit bleibt unberührt.

§ 9 Zertifizierungsgremium

(1) Es werden sechs Lehrer des IYD in das Zertifizierungsgremium (ZG) gewählt. Die Kandidaten müssen
- mindestens mit Level „Junior Intermediate III“ durch den IYD zertifiziert sein (mindestens zwei ZG-Mitglieder müssen mit Level „Senior Intermediate I, II oder III“ durch den IYD zertifiziert sein);
- mindestens vier Studien-Aufenthalte am Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Pune, Indien vorweisen, einer davon in den vergangenen drei Jahren;
- mindestens 500 Unterrichtseinheiten (á 45 Minuten) Berufserfahrung als Ausbilder zum Iyengar®-Yoga-Lehrer vorweisen oder den Status als Zertifizierungsprüfer des IYD innehaben.

(2) Über die Wahl und Abberufung der Mitglieder des Zertifizierungsgremiums entscheiden auf der Mitgliederversammlung gemäß § 7 Abs. 7 der Satzung ausschließlich die Lehrer des IYD. Im Übrigen gelten die in § 8 Abs. 4 bis Abs. 6 der Satzung für den Vorstand geltenden Bestimmungen über die Wahl und Abberufung für die Mitglieder des Zertifizierungsgremiums entsprechend.

(3) Eine Mitgliedschaft in dem Zertifizierungsgremium soll in der Regel maximal 2 aufeinanderfolgende Wahlperioden andauern.

(4) Das Zertifizierungsgremium ist zuständig für
- die ethischen Richtlinien für Schülerinnen und Lehrerinnen von Iyengar-Yoga,
- die Akkreditierung von Ausbildern sowie von Ausbildungslehrgängen zum Iyengar®-Yoga-Lehrer,
- die Gestaltung und Durchführung von Prüfungen zum zertifizierten Iyengar®-Yoga-Lehrer,
- das Markenlizenzwesen.

(5) Das Zertifizierungsgremium legt im IYD-Handbuch für Lehrer und Schüler Richtlinien, Bedingungen und Bestimmungen zu den im vorstehenden § 9 Abs. 4 aufgeführten Bereichen fest. Diese werden dem RIMYI zur Bestätigung sowie der Mitgliederversammlung zur Kenntnis vorgelegt. Das Handbuch ist der allgemeinen Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

(6) Die Beschlüsse des Zertifizierungsgremiums sind schriftlich abzufassen, vom jeweiligen Protokollanten und dem Gesprächsleiter zu unterzeichnen und dem Vorstand zeitnah weiterzuleiten. Über die Arbeit des Zertifizierungsgremiums wird auf der Mitgliederversammlung Bericht erstattet.

(7) Gegen die Beschlüsse des Zertifizierungsgremiums kann von jedem Mitglied Beschwerde beim Vorstand eingelegt werden. Kann daraufhin zwischen den Beteiligten keine Einigung erzielt werden, wird das Problem zwecks Lösung in der nächstfolgenden Mitgliederversammlung zur Diskussion gestellt.

(8) Das Zertifizierungsgremium gibt sich unter Zustimmung der Mitgliederversammlung eine Geschäftsordnung, die insbesondere im Einzelnen regeln soll:
- Einberufung und Durchführung der Sitzungen des Zertifizierungsgremiums,
- Beschlussfassung des Zertifizierungsgremiums,
- Wahl eines ZG-Mitglieds für den Vorstand,
- Kostenerstattungen und Vergütung für die Mitglieder des Zertifizierungsgremiums.

§ 10 Regionalforen

(1) Der Vorstand richtet innerhalb der einzelnen Regionen des Vereinsgebiets Regionalforen ein, zu denen alle Mitglieder und Interessentinnen vom Vorstand eingeladen werden.

(2) Ein Regionalforum findet mindestens einmal im Jahr in jeder Region statt.

(3) Die Regionalforen dienen vor allem der Förderung des Informationsaustausches und der Gemeinschaftsbildung.

(4) Der Vorstand leitet die Regionalforen und hat die Mitglieder über die wesentlichen Inhalte und Empfehlungen der Regionalforen zu unterrichten.

§ 11 Auflösung des Vereins

(1) Die Auflösung des Vereins kann nur von einer zu diesem Zweck einberufenen Mitgliederversammlung beschlossen werden.

(2) Bei der Auflösung des Vereins oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das Vereinsvermögen zu gleichen Teilen an den Ärzte ohne Grenzen e.V. und die Aktionsgemeinschaft Solidarische Welt e.V. (Sitz in Berlin), die es unmittelbar und ausschließlich für gemeinnützige Zwecke zu verwenden haben.

§ 12 Inkrafttreten der Satzung

Die Satzung tritt mit der Bestätigung des Amtsgerichts Charlottenburg in Kraft.
Vorstehende Satzung wurde am 06. Juni 2017 beschlossen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Satzung gem. § 71 BGB zeichnet der Vorstand wie folgt:

……..	……..
Ort, Datum, Unterschrift	Ort, Datum, Unterschrift
Claudia Böhm	Hermann Traitteur
(Vorstandsmitglied)	(Vorstandsmitglied)

Geschäftsordnung des Vorstands

Für die Vorstandsarbeit beschließt der Vorstand nachfolgende Geschäftsordnung:

§ 1 – Gesamtgeschäftsführung

Die Mitglieder des Vorstands tragen gemeinsam die Verantwortung für die Geschäftsführung im Ganzen. Sie arbeiten kollegial zusammen und unterrichten sich gegenseitig über wichtige Maßnahmen und Vorgänge in ihren Vorstandsbereichen.

§ 2 – Vorstandssitzung

A. Einberufung

1. Vorstandssitzungen werden nach Bedarf einberufen. I.d.R. wird in einer Sitzung den Zeitpunkt für die nächste turnusmäßige Sitzung einvernehmlich festgelegt.
2. Zwei Vorstandsmitglieder können gemeinsam jederzeit zu einer außerordentlichen Vorstandssitzung unter Mitteilung der zu beratenden Angelegenheiten einladen.
3. Einladungen können per eMail, telefonisch oder per Brief erfolgen.

B. Tagesordnung

1.Die Tagesordnung für die nächstfolgende Sitzung wird anhand von Anträgen der Vorstandsmitglieder und der Geschäftsstelle aufgestellt und möglichst einige Tage vor der Sitzung den Vorstandsmitgliedern durch die Geschäftsstelle mitgeteilt.
Ständige Tagesordnungspunkte einer Vorstandssitzung sind:

- Festlegung der Gesprächsleitung und des Protokollanten / der Protokollantin
- Genehmigung des Protokolls der letzten Vorstandssitzung
- Bericht von der Geschäftsstelle
- Bericht vom ZG
- Festlegung der nächsten Vorstandssitzung.

2. Die Punkte der Tagesordnung sind in der vorgesehenen Reihenfolge zu beraten. Änderungen oder Ergänzungen der Tagesordnung sind mit Zustimmung der Mehrheit der Vorstandsmitglieder möglich.
3. Unter Punkt "Verschiedenes" dürfen lediglich Angelegenheiten von geringerer Bedeutung beraten werden.

C. Leitung

Die Sitzungen des Vorstandes werden in gemeinschaftlicher Verantwortung durch die anwesenden Vorstandsmitglieder geleitet.

D. Beratungsverlauf

Zu den einzelnen Punkten der Tagesordnung ist zuerst dem jeweiligen Antragsteller bzw. dem Berichterstatter das Wort zu erteilen. Anträge zur Geschäftsordnung sind jederzeit zulässig. Zur Sache selbst darf bei Anträgen zur Geschäftsordnung nicht gesprochen werden. Über einen Antrag auf "Schluss der Debatte" ist unverzüglich abzustimmen. Ergibt sich eine Mehrheit für den Antrag, dürfen Ausführungen zum letzten Beratungsgegenstand auch unter "Verschiedenes" nicht mehr gemacht werden.

E. Abstimmungen

1. Der Vorstand ist beschlussfähig, wenn alle Mitglieder eingeladen sind und mindestens die Hälfte der Mitglieder in der Sitzung anwesend ist. Vorstandsmitglieder, die durch die telefonisch oder durch andere Medien zugeschaltet sind, gelten als anwesend. Abwesende Mitglieder können ihre Stimmen schriftlich oder durch andere Medien abgeben und durch ein anderes Vorstandsmitglied in der Sitzung überreichen lassen.
2. Bei Abstimmungen entscheidet die Mehrheit der abgegebenen Stimmen. Bei Stimmengleichheit gilt der Antrag als abgelehnt. Im Übrigen gelten die Satzungsvorschriften.
3. Beschlüsse des ZGs werden in der Regel in Sitzungen gefasst. Beschlüsse können ausnahmsweise auch außerhalb von Sitzungen durch mündliche, fernmündliche, schriftliche, oder durch andere Medien übermittelte Stimmabgaben gefasst werden, wenn kein Mitglied des ZGs diesem Verfahren unverzüglich und mit Gründen widerspricht. Solche Beschlüsse werden in das Protokoll der nächsten Sitzung aufgenommen.

F. Anwesenheit Dritter

Sitzungen des Vorstandes sind nicht öffentlich.
Mit Zustimmung der Vorstandsmitglieder können Dritte zu der Sitzung hinzugezogen oder ihnen die Anwesenheit während der Sitzung gestattet werden. Angelegenheiten vertraulicher Natur sollen in Anwesenheit Dritter nicht abschließend entschieden werden.

G. Protokoll

1. Über die Vorstandssitzung ist von einem Mitglied des Vorstandes ein Protokoll zu fertigen. Die Niederschrift muss mindestens folgende Angaben enthalten:
   - Tag, Ort und Datum der Sitzung
   - Namen der anwesenden und entschuldigten Vorstandsmitglieder
   - die zu den einzelnen Tagesordnungspunkten gefassten Beschlüsse oder ein kurzes Ergebnis der Beratung

2. Das Protokoll wird vom Protokollierenden zeitnah den anderen Vorstandsmitgliedern per eMail geschickt. Änderungswünsche werden dem Protokollanten mitgeteilt, der das veränderte Protokoll erneut als Rund-Mail verschickt. Die endgültige Abnahme erfolgt in der nächsten Sitzung.

§ 3 - Geschäftsstelle

Der Vorstand richtet eine Geschäftsstelle ein, die von einem Geschäftsführer oder einem Vorstandsmitglied geführt wird. Die Anschrift der Geschäftsstelle ist im Schriftverkehr anzugeben.
Das in der Geschäftsstelle anfallende Schriftgut ist nach sachlichen Gesichtspunkten zu ordnen und aufzubewahren. Mitgliedern des Vorstandes ist jederzeit Einsicht in die Geschäftsunterlagen zu gewähren. Eine vorübergehende Überlassung von Vereinsakten ist möglich.

§ 4 - Aufgaben der Vorstandsmitglieder

Die vom Vorstand im Rahmen seiner Geschäftsführung zu erledigenden Aufgaben werden im gegenseitigen Einvernehmen aufgeteilt. Die zu betreuenden Aufgabensbereiche sind unter anderem:
A. Geschäftsstelle; Mitgliederinformation (Newsletter); Shop
B. Die Vereinszeitschrift Abhyasa
C. Die IYD-Convention und die Mitgliederversammlung
D. Website, Außendarstellung, Mitgliederwerbung
E. Finanzen; Rechtliches und Satzung
F. Auslandskontakte; Verbindung zum RIMYI in Pune
G. Verbindung zum Zertifizierungsgremium und anderen Vereinsorganen (Regionalforen u.a.)

§ 5 – Kostenerstattungen und Vergütungen

A. Die Vorstandsarbeit ist ehrenamtlich und ohne finanzielle Vergütung. Reisekosten und andere Kosten, die im Rahmen der Vorstandsarbeit entstehen, werden bei Einreichung der Belege hierfür erstattet.
B. Einzelne Vorstandsmitglieder und auch andere Amtsträger im Verein können vom Vorstand beauftragt werden, Aufgaben zu übernehmen, die über das übliche Maß von ehrenamtlicher Arbeit hinauswachsen und einer gesonderten vertraglichen Basis bedürfen. Hierfür wird angemessen entlohnt.

§ 6 - Gültigkeit

Die Geschäftsordnung ist für die Mitglieder des Vorstandes verbindlich. Dies wird durch die Unterzeichnung durch die Vorstandsmitglieder erklärt.
Die Geschäftsordnung tritt an dem Tage in Kraft, an dem sie beschlossen wird.

Geschäftsordnung des Zertifizierungsgremiums

Für das Zertifizierungsgremiums (ZG) beschließt das ZG nachfolgende Geschäftsordnung:

§ 1 – Gesamtgeschäftsführung

Die Mitglieder des ZGs tragen gemeinsam die Verantwortung für die Geschäftsführung im Ganzen. Sie arbeiten kollegial zusammen und unterrichten sich gegenseitig über wichtige Maßnahmen und Vorgänge in ihren Verantwortungsbereichen.

§ 2 –ZG-Sitzung

A. Einberufung

1. ZG-Sitzungen werden nach Bedarf einberufen. I.d.R. wird in einer Sitzung den Zeitpunkt für die nächste turnusmäßige Sitzung einvernehmlich festgelegt.
2. Zwei ZG-Mitglieder können gemeinsam jederzeit zu einer außerordentlichen ZG-Sitzung unter Mitteilung der zu beratenden Angelegenheiten einladen.
3. Einladungen können per eMail, telefonisch oder per Brief erfolgen.

B. Tagesordnung

1. Die Tagesordnung für die nächstfolgende Sitzung wird anhand von Anträgen der ZG-Mitglieder und der Geschäftsstelle aufgestellt und möglichst einige Tage vor der Sitzung den ZG-Mitgliedern durch die Geschäftsstelle mitgeteilt. Ständige Tagesordnungspunkte einer ZG-Sitzung sind:
   - Festlegung der Gesprächsleitung und des Protokollanten / der Protokollantin
   - Genehmigung des Protokolls der letzten Sitzung
   - Bericht von der Geschäftsstelle
   - Bericht vom Vorstand
   - Festlegung der nächsten Sitzung.

C. Abstimmungen

1. Das ZG ist beschlussfähig, wenn alle Mitglieder eingeladen sind und mindestens die Hälfte der Mitglieder in der Sitzung anwesend ist. ZG-Mitglieder, die telefonisch oder durch andere Medien zugeschaltet sind, gelten als anwesend. Abwesende Mitglieder können ihre Stimmen schriftlich oder durch andere Medien abgeben und durch ein anderes ZG-Mitglied in der Sitzung überreichen lassen.
2. Bei Abstimmungen entscheidet die Mehrheit der abgegebenen Stimmen. Bei Stimmengleichheit gilt der Antrag als abgelehnt. Im Übrigen gelten die Satzungsvorschriften.
3. Beschlüsse des ZGs werden in der Regel in Sitzungen gefasst. Beschlüsse können ausnahmsweise auch außerhalb von Sitzungen durch mündliche, fernmündliche, schriftliche, oder durch andere Medien übermittelte Stimmabgaben gefasst werden, wenn kein Mitglied des ZGs diesem Verfahren unverzüglich und mit Gründen widerspricht. Solche Beschlüsse werden in das Protokoll der nächsten Sitzung aufgenommen.

D. Anwesenheit Dritter

Sitzungen des ZGs sind nicht öffentlich. Mit Zustimmung der ZGMitglieder können Dritte zu der Sitzung hinzugezogen oder ihnen die Anwesenheit während der Sitzung gestattet werden. Angelegenheiten vertraulicher Natur sollen in Anwesenheit Dritter nicht abschließend entschieden werden.

E. Protokoll

1. Über die ZG-Sitzung ist von einem Mitglied des ZGs ein Protokoll zu fertigen. Die Niederschrift muss mindestens folgende Angaben enthalten:
   - Tag, Ort und Datum der Sitzung
   - Namen der anwesenden und entschuldigten ZG-Mitglieder
   - die zu den einzelnen Tagesordnungspunkten gefassten Beschlüsse oder ein kurzes Ergebnis der Beratung
2. Das Protokoll wird vom Protokollierenden zeitnah den anderen Vorstandsmitgliedern per eMail geschickt. Änderungswünsche werden dem Protokollanten mitgeteilt, der das veränderte Protokoll erneut als Rund-Mail verschickt. Die endgültige Abnahme erfolgt in der nächsten Sitzung.

§ 3 - Geschäftsstelle

Das ZG unterhält engen Kontakt zur Geschäftsstelle. Die Anschrift der Geschäftsstelle ist im Schriftverkehr anzugeben. Das in der Geschäftsstelle anfallende Schriftgut ist nach sachlichen Gesichtspunkten zu ordnen und aufzubewahren. Mitgliedern des ZGs ist jederzeit Einsicht in die Unterlagen seines Verantwortungsbereiches zu gewähren. Eine vorübergehende Überlassung dieser Vereinsakten ist möglich.

§ 4 - Aufgaben der ZG-Mitglieder

Die vom ZG im Rahmen seiner Geschäftsführung zu erledigenden Aufgaben werden im gegenseitigen Einvernehmen aufgeteilt. Die Aufgabensbereiche sind:

A. Gestaltung und Durchführung von Zertifikatsprüfungen
B. das Markenlizenzwesen
C. die ethischen Richtlinien für SchülerInnen und LehrerInnen von Iyengar-Yoga
D. Verbindung zum Vorstand. Ein Mitglied des ZGs wird satzungsgemäß als Abgesandter in den Vorstand gewählt. Er nimmt an allen Prozessen des Vorstands teil und erstattet dem ZG darüber Bericht.

§ 5 – Kostenerstattungen und Vergütungen

A. Die Arbeit im ZG ist ehrenamtlich und ohne finanzielle Vergütung. Reisekosten und andere Kosten, die im Rahmen der ZG-Arbeit entstehen, werden bei Einreichung der Belege hierfür erstattet.
B. Einzelne ZG-Mitglieder und auch andere Amtsträger im Verein können vom Vorstand beauftragt werden, Aufgaben zu übernehmen, die über das übliche Maß von ehrenamtlicher Arbeit hinauswachsen und einer gesonderten vertraglichen Basis bedürfen.

§ 6 - Gültigkeit

Die Geschäftsordnung ist für die Mitglieder des ZGs verbindlich. Dieses wird durch die Unterzeichnung durch die ZG-Mitglieder erklärt. Die Geschäftsordnung tritt an dem Tage in Kraft, an dem sie beschlossen wird.

2 Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI)

Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI)
1107 B/1 Hare Krishna Mandir Road, Model Colony,
Shivaji Nagar, Pune - 411 016, Maharashtra, Indien.
Telefon: 0091/20/25 65 61 34
info@rimyi.org

Pune Constitution Guidelines, 2009

https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/wp-content/uploads/2018/09/Pune_Constitution_09.pdf

Aims and Objectives of RIMYI

1. To promote yogic education and impart yogic instruction for the development of and integration of human personality in all its aspects, physical, mental and spiritual, in accordance with the techniques evolved and developed by the Director, Yogacharya B. K. S. Iyengar, and as followed by Associate Directors Dr Geeta S Iyengar and Sri Prashant Iyengar.
2. To make proper arrangements for the teaching of Yoga and Yoga science.
3. To initiate aspiring individuals in Yoga irrespective of caste, colour, sex, religion and nationality.
4. To propagate the value of the yogic order of living to the intelligentsia and the masses in all forms of media without detracting from the dignity and value of the subject.
5. To initiate, encourage and guide in the works of methodology and techniques.
6. To print and aid in the writing of publications, books, articles, magazines and journals connected with the subject of Yoga.
7. To do all acts and things necessary to achieve the objects mentioned above either alone or in conjunction with any other person or institution.
8. To establish a library of Yogic literature.
9. To render Yogic advice and organise Yoga clinics where physical, nervous, and psychic disorders and diseases can be treated according to Yogic methods.
10. To arrange cultural and social programmes and/or Yoga performances on behalf of the Institute.
11. To make films either in black & white/or colour on Yoga Asanas, Pranayama and Meditation, with or without sound, and distribute the same for exhibition in schools and colleges, educational institutions and elsewhere and/or making television films for the education and propagation of Yoga.
12. To train teachers and instructors in the science and art of Yoga, conduct tests, and award Certificates of merit to successful candidates.
13. To revive interest in the teachings of the ethical and spiritual philosophy of India.
14. To invite scholars, philosophers and others to give talks on Yoga.
15. To grant scholarships, or give monetary and/or other assistance, feeships, to students studying Yoga.
16. To give donations or contribute to any other public charitable institution.
17. To foster and develop correct meditative practice, and to make comparative studies in the meditative practices of East and West. In this way the Institute will contribute positively to the dialogue between different schools of philosophy.
18. To enter into agreements with other public charitable institutions or Trusts for running and conducting Yoga classes in conjunction with others and for the spread and propagation of the aims and objects of the Institute.

ANHANG 2

Register wichtiger Änderungen im Handbuch

Das Zertifizierungshandbuch (ZHB) wird vom Zertifizierungsgremium gepflegt und nach Bedarf aktualisiert. Während die Korrektur von Schreibfehlern sowie sprachlichen und kleineren sachlichen Verbesserungen laufend im Text Eingang finden, werden substantielle Veränderungen der Statuten und Reglements hier im Register festgehalten.

2018 ist für die Ausgabe 8 das ZHB gründlich überarbeitet worden. Die alte Struktur mit 3 Kapiteln und über 20 Anhängen wurde aufgelöst und die Inhalte völlig neu strukturiert. Oberste Priorität bei dieser Arbeit war neben der akkuraten Übermittlung der vielen Informationen die Lesbarkeit der Texte und eine optimierte Handhabung für den Benutzer. Jede Information sollte leicht zu finden sein und nur einmal vorkommen.

Die Ausgabe 8 war aber nicht vollständig. Die von RIMYI geforderte Betonung auf Mentoring als gültiger Ausbildungsform und das Ringen um die richtige Balance in der Darstellung zwischen ihr und unserem herkömmlichen, schon anerkannten, Ausbildungswesen hätte die Veröffentlichung des erneuten ZHB zu lange verzögert. Deswegen haben wir im Januar 2019 das Handbuch ohne Inhalte über die Introductory Ausbildung veröffentlicht. Nach erfolgreichen Verhandlungen im Laufe des Jahres konnte das ZG Einigung erzielen, so dass diese Lücke so geschlossen werden konnte. Die Auflage 9 zeigte das ZHB wieder vollständig.

Im Juli 2020 erschienen die "Zertifikations- und Prüfungsrichtlinien Juli 2020" von RIMYI mit erneuertem Level-Struktur, neuen Syllabi und verändertem Prüfungsablauf. Diese Richtlinien sind Basis der jetzigen Ausgabe und vollständig im Anhang 5 zu finden. Die alten Levels und Syllabi haben wir im Anhang 6 aufgeführt.

Die Ausgabe 10 ist insofern noch unvollständig, als dass die Theorie-Prüfungen des neuen Level 3 Veränderungen brauchen, die noch in Arbeit sind.

ARCHIV Ausgewählte Änderungen: 8. Ausgabe Januar 2019 auf die ergänzte ***9. Ausgabe Januar 2020***			
Seite	*Alter Inhalt*	*jetzt gültig*	*Bemerkung*
s. Inhaltsverzeichnis	*Mentoring kurz als „Ausbildungs-Alternative“ erwähnt*	*Ausführliche Ausarbeitung des akkreditierten Mentorings und Gleichstellung mit den akkreditierten Ausbildungslehrgängen*	*auf Anregung des RIMYI*
	750 Zeitstunden Seminare pflichtig plus empfohlene 225 ZS wöchentlicher Unterricht, 300 ZS Assistenz und Supervision = 1275 ZS Gesamteinsatz	*825 ZS Minimum Gesamteinsatz bei Mentoring; 600 ZS Seminare plus 225 Unterricht, Assistenz und Supervision Minimum Einsatz bei den Ausbildungslehrgängen*	*35% Reduzierung*

*ARCHIV: Änderungen: 9. Ausgabe Januar 2020 auf die grundlegend erneuerte **10. Ausgabe Dezember 2021** (Anlaß: RIMYI-Richtlinien)*			
Seite	*Alter Inhalt*	*jetzt gültig*	*Bemerkung*
	Kapitel 1 und 2, alle Texte auf dem alten Level-System basiert.	*Alle Texte aktualisiert / angepaßt auf das neue Level-System.*	
	Prüfungsablauf bis 2020	*Ab 2021:Der Ablauf der praktischen Prüfung wurde modifiziert; (Prüfungen im Jahr 2021 wurden an Corona-Auflagen angepaßt.)*	
	2 Empfehlungen zur Prüfung nötig	*1 Empfehlung zur Prüfung nötig*	
	Moderator/innen sind als Leiter/innen der Prüfungen aufgeführt.	*Das Amt "Moderator/in" wurde abgeschaft. Dessen Aufgaben werden vom "leitenden Prüfer/in" bzw. von der Prüfungskommision allgemein übernommen.*	
	Alte Kapitel 4, 5, 6, 7, 8 gelöscht.	*Neue Kapitel 4, 5, 6, 7 mit Inhalten zu den Prüfungen der neu strukturierten Levels.*	*Prüfungsordnungen für Level 1 und Level 2 sind in dieser Ausgabe fixiert. Level 3 muss noch bearbeitet werden.*
	Theorie-Prüfungen teilweise vor Ort	*Ab 2022 nur noch als Hausaufgabe. Anatomie- und Philosophie-Fragen zu Level 1 und Level 2 überarbeitet*	
	Theorie-Prüfung "Iyengar-Yoga" und "Unterrichtsmethodik" wurde von der Philosophie-Fachkraft korrigiert / benotet.	*Diese Inhalte werden nun von dem/der Mentor/in bzw. Ausbilder/in geprüft.*	
	RIMYI-Pflicht-Besuche für Intermediate Level	*Für Level 1-2 sind RIMYI-Besuche keine Pflicht. ("Für Mentoren und Mentorinnen des Level 3 gilt die zusätzliche Anforderung eines RIMYI-Besuchs.")*	
95-167	*---*	*Anhang 5: "Zertifikations- und Prüfungsrichtlinien Juli 2020" von RIMYI*	*archiviert als Referenz; Grundlage der Erneuerungen*
168-200	*Introductory; Junior und Senior Intermediate; Junior und Senior Advanced Syllabie und Prüfungsordnungen*	*Anhang 6: "Syllabi der alten Level-Struktur (bis 2020)"*	*archiviert als Referenz*
Änderungen anhand Beschlüße der Mitgliederversammlung September 2021:			
15	*Ethikrichtlinien*	*Ergänzt um das "Stufenmodell der Konfliktlösung"*	
69	*Satzung: Mitgliederversammlung / Wahlen*	*Online-MV ermöglicht, Wahlvorgang angepaßt*	
72	*Satzung: Zertifizierungsgremium*	*Qualifikation für ZG-Mitglieder angepaßt / herabgesetzt*	
74-76	*Anhang 1: Info zum Verein*	*Veröffentlichung der Geschäftsordnungen des Vorstands und des Zertifizierungsgremiums hier nachgeholt*	

Wichtige Änderungen: 10. Ausgabe Dezember 2021 auf die 11. Ausgabe September 2022 (Hauptanlaß: Krankenkassen-Richtlinien)			
Seite	Alter Inhalt	jetzt gültig	Bemerkung
11	Abschnitte "Prüfer/innen" sowie "Prüfung / Prüfungskommission" im Kapitel 2.	Die Abschnitte wurden in Kapitel 1 verschoben.	Sie sind wichtige "Organe, Begriffe", also Kapitel 1.
12 betr. Azubi-Prüfer	**Ein "Einsatz" beinhaltetet mindestens 2 aufeinanderfolgenden Prüfungstage. Nur ein Prüfungstag bedeutet einen Halben "Einsatz".**	**gestrichen**	Prüfungen sind jetzt seltener und dauern länger.
17	Anmeldung zur Praktischen Prüfung mitsamt Emfpehlung - Abgabetermin: 3 Monate	10 Wochen vor dem Prüfungs-Termin	
27-29	Ausbildungsinhalte über 825 ZS verteilt.	Anpassung der Ausbildungsinhalte wegen Krankenkassen (jetzt 885 ZS)	
31-33	Lehrpläne für Mentorin / Ausbildung	60 ZS mehr, Theorie-Unterricht aufgestockt	verändert, um die Anforderungen der Krankenkassen zu erfüllen
39	3 oder 2 Monate	Schriftliche Prüfungen als Hausarbeit sind mindestens **3 Monate v**or der Praktischen Prüfung einzureichen	
51-56	Level 3 noch nicht bearbeitet.	Erfordernisse für Level 3 vollständig.	
90-91	-	Info und Erklärung zu den Anforderungen der Krankenkassen, 2022	Hintergrundinfo zur Umgestaltung der Ausbildungswege
198-215	informelle Anträge, keine Antrags-Formulare	Antragsmappe mit 8 Formularen (Mentee/Azubi, Mentor/in, Ausbilder/in etc.)	um den Informationsfluss zu verbessern; Mentor-, Ausbilder, Prüfer/in-Schein integriert

ANHANG 3

Literatur

Bücher der Iyengars/RIMYI

Von B. K. S. Iyengar

Astadala Yogamala, Bde. 1–8, YOG
Core of the Yoga Sutras, Harper Thorsons
Der Baum des Yoga, O. W. Barth
Der Urquell des Yoga, O. W. Barth
Licht auf Pranayama, O. W. Barth
Licht auf Yoga, O. W. Barth
Licht fürs Leben, O. W. Barth
Light on Astanga Yoga, YOG
Mein Yoga, Dorling Kindersley
Yoga. Der Weg zu Gesundheit und Harmonie, Dorling Kindersley
Yoga for Sports, Westland
The Art of Yoga, RIMYI

Einige dieser Bücher sind über den Buchhandel zu beziehen. Andere sind eventuell über den IYD oder Iyengar®-Yoga-Institute erhältlich. Informationen gibt es auch auf der Website des IYD (www.iyengar-yoga-deutschland.de). Die offizielle B. K. S.-Iyengar-Website (www.bksiyengar.com) bietet mehr Informationen über den Inhalt der Bücher.

Von Geeta S. Iyengar

Yoga für die Frau, O. W. Barth
Yoga in Bewegung. Einführungskurs, IYD
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I, IYD

Von B. K. S. Iyengar und Geeta S. Iyengar

Grundrichtlinien für Yogalehrer/innen, IYD

Von Geeta S. Iyengar und weiteren Autoren

Iyengar-Yoga in der Menopause, Geeta S. Iyengar, S., R. Keller und K. Khattab
Iyengar Yoga für Schwangerschaft, Geeta S. Iyengar, S., R. Keller und K. Khattab

Von Prashant Iyengar

Siehe: http://bksiyengar.com/modules/Referen/Books/bookp.htm
Yoga Manas, RIMYI
Yoga Sutra Parichaya, RIMYI
Tuesdays with Prashant, RIMYI
Alpha und Omega of Trikonasana, RIMYI
Mobility and Stability, RIMYI

Vom RIMYI und weiteren Autoren

70 Glorious Years of Yogacharya B. K. S. Iyengar, YOG (Tagungsbericht)
Iyengar. His Life and Works, Timeless Books (Artikel, Interviews, Essays)
Telang, Dr. Sulochana D., *Understanding Yoga through Body Knowledge,* YOG
Yoga Rahasya, Bde. A und B, YOG (Sammlung von Artikeln aus: *Yoga Rahasya 1994–1998*)
Yoga Rahasya, Bde. C und D, YOG (Sammlung von Artikeln aus: *Yoga Rahasya 1999–2002*)
Yoga Rahasya, Bde. *Therapy Issue*), YOG (Sammlung von Therapieartikeln aus: *Yoga Rahasya*)
Yogadhara, YOG (Gedenkausgabe zum 80. Geburtstag von Guruji)
Yogapushpanjali, Light on Yoga Research Trust (gesammelte Artikel 1975–1988)
Yogashastra. Iyengar Yoga für Kinder, Bd. 1, IYD
Yogashastra. Tome 1–4, YOG (Lehrbuchreihe über Iyengar®-Yoga für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Yogalehrer/innen)
Aarogya Yoga, RIMYI

Bücher von anderen Autoren/innen

Yogaphilosophie

Allgemeine grundlegende Bücher über Yoga

Baier, K., *Yoga auf dem Weg nach Westen,* Würzburg 1998
Blache, J., u. a., *Die Wege des Yoga,* Wien u. a. 1998
BDY (Hrsg.), *Der Weg des Yoga,* Petersberg 1991
Desikachar, T. K. V., Yoga. *Gesundheit von Körper und Geist,* Berlin 2000 (über Leben und Lehren Krishnamacharyas)
Desikachar, T. K. V., *Yoga, Tradition und Erfahrung,* Petersberg 1991
Eliade, M., *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit,* Zürich 1977
Feuerstein, G., *Der Yoga im Lichte der Bewusstseinsgeschichte der indischen* Kultur, Schaffhausen 1981
Feuerstein, G., *Die Yogatradition. Geschichte, Literatur, Philosophie und Praxis,* Yoga Verlag, 2008
Fuchs, C., *Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie,* Stuttgart 1990
Grütter, G., *Indische Philosophie und Iyengar Yoga, ein Leitfaden für die Iyengar Yogalehrer*innen Ausbildung,* Yoga Mitte Bücher
Hauer, J. W.., *Der Yoga. Ein indischer Weg zum Selbst,* Stuttgart 1983

Upanishaden

Bäumer, B., *Befreiung zum Sein. Auswahl aus den Upanishaden,* Zürich 1986
Hillebrandt, A., *Upanishaden. Die Geheimlehre der Inder,* Köln 1984
Michel, P., *Upanishaden, die Geheimlehren des Veda*, Wiesbaden 2007, in der Übersetzung von Paul Deussen
Prabhavanander, S., und F. Manchester, Die *schönsten Upanishaden. Der Hauch des Ewigen,* Freiburg im Breisgau 1994
Radhakrishnan, S., *The Principle Upanishads*, Harper India, 1994
Nikhilananda, S., und Shankara, *Die Katha-Upanishad*, Bern u. a. 1989

Mahabharata

Holtzmann, A. (Übers.), *Das Mahabharata und seine Teile,* Nachdruck, Osnabrück 1971
Roy, B. (Übers.), *Mahabharata. Indiens großes Epos,* Düsseldorf und Köln 1978
Simon, von, G., Mahabharata - Die große Erzählung von den Bharatas, Verlag der Weltreligionen, 2011

Ramayana

Jacobi, H., *Das Ramayana. Geschichte und Inhalt,* nebst Konkordanz der gedruckten Rezensionen, Nachdruck, Darmstadt 1976
Schmöldners, C. (Übers.), *Das Ramayana des Valmiki,* Düsseldorf und Köln 1983

Samkhya

Garbe, Richard (1917): *Die Samkhya-Philosophie. Eine Darstellung des indischen Rationalismus*, Leipzig: Haessel Verlag
Larson, Gerald James, Ram Shankar Battacharya, (Hrsg.) (1987): *Encyclopedia of Indian Philosophies. Samkhya. A Dualist Tradition in Indian Philosophy*, Princeton New Jersey: Princeton University Press

Bhagavadgita

Aurobindo, S., *Die Bhagavadgita,* Freiburg u. a. 1992
Brück, M., von, *Bhagavadgita, Der Gesang des Erhabenen*, Frankfurt am Main 2007
Bryant, E., *Bhakti Yoga, Tales and Teachings from Bhagavadgita,* New York, 2017
Easwaran, E., *Die Bhagavadgita,* Goldmann Verlag München 2012
Garbe, R., *Die Bhagavadgita,* Darmstadt 1988
Mylius, K., *Die Bhagavadgita,* Wiesbaden
Prabhavananda, S., und Ch. Isherwood, *Bhagavadgita. Gesang des Erhabenen,* Freiburg im Breisgau 1989
Prabhupada, S., *Die Bhagavadgita, wie sie ist,* Zürich 1993

Yogasutras von Patanjali

Bryant, E., *The Yoga Sutras of Patanjali*, New York 2009
Deshpande, P. Y., *Die Wurzeln des* Yoga, Bern u. a. 1977
Desikachar, T. K. V., Über Freiheit und Meditation, Petersberg 1997
Palm, R., *Der Yogaleitfaden des Patanjali*, Stuttgart 2010
Prasada, R., *Patanjalis Yogasutras,* mit einem Kommentar von Vyasa, Neu-Dehli 1978
Taimni, I. K., *Die Wissenschaft des Yoga,* München 1982

Indische Philosophie

Frauwallner, E., *Geschichte der indischen Philosophie,* Salzburg 1953
Glasenapp, H. von, *Die Philosophie der Inder,* Stuttgart 1974
Schreiner, P., *Begegnung mit dem Hinduismus,* Freiburg im Breisgau 1984
Zaehner, R. C., *Der Hinduismus,* München 1964
Zimmer, H., *Philosophie und Religion Indiens,* Frankfurt am Main 1976

Hatha-Yoga

Brahmananda, *The Hathayogapradipika*, The Theosophical Society, Madras, 1994
Mallinson, J., *Shiva Samhita*, Yoga Vidya, New York, 2007
Merz, M., *Hathayogapradipika,* Lottos Schriftenreihe Nr. 1, Basel 2011
Nowotny, F., *Das Goraksasataka,* textkritische Ausgabe und deutsche Übersetzung,
Köln: Selbstverlag des Autors, 1976
Sacharow, B., *Das große Geheimnis (Gheranda Samhita),* München 1981
Walter, H., *Svatmaramas Hathayogapradipika*, Nachdruck, Hildesheim 1984

Weiterführende Literatur zum Modernen Yoga (ab 19. Jahrhundert)

De Michelis, Elizabeth: *A History of Modern Yoga, Patañjali and Western Esotericism*,
London: Continuum 2004
Goldberg, Elliott: *The Path of Modern Yoga. The History of an Embodied Spiritual Practice*,
Rochester, Vermont: Inner Traditions 2016
Singleton, Marc: *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, New York Oxford: University Press 2010
Singleton, Marc: *Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga*, in: Beatrix Hauser,
Hrsg.: Yoga Traveling. Bodily Practice in Transcultural Perspective, Switzerland: Springer 2013b
Sjoman, N.E.: *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, 1996
https://www.iyengar-yoga-deutschland.de/wp-content/uploads/2021/12/Iyengar-blickt-zurueck-Das-Interview-fuehrte-Anne-Cushman..pdf

Anatomie, Physiologie und Remedial

Bücher, die speziell für Iyengar®-Yoga geeignet sind

Keller, R. Iyengar-Yoga für gesundes Altern, 2019
Traitteur H., A. Herrenleben und C. Böhm, *Zyklusgerechtes Üben im Iyengar-Yoga, Anatomie und Physiologie der Frau und des Mannes,* Berlin: Yoga Mitte Bücher, 2009
Traitteur, H., *Innere Organe und Systeme, Anatomie und Physiologie,* Berlin: Yoga Mitte Bücher, 2004
Traitteur, H., *Yoga Asana Anatomie. Allgemeine und spezielle Anatomie des Bewegungsapparates im Bezug zu den Yogahaltungen einschließlich der Vorstellung der wichtigsten Krankheitsbilder,*
Berlin: Yoga Mitte Bücher, 2016

Bücher, die zum weiteren Studium geeignet sind

Calais-Germain, B., *Anatomie der Bewegung,* Fourier
Faller, A., *Der Körper des Menschen,* Thieme
Gehrke, T., *Sportanatomie,* Rowohlt
Kapit, W., *Anatomie Malatlas,* Arcis
Rohen, J. W., *Funktionelle Anatomie des Menschen,* Schattauer
Titel, K., *Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen,* Gustav Fischer

Remedial

Clennell, B., *Yoga for Breast Care. What Every Woman Needs to Know,* Rodmell Press
Fishman, L., und E. Small, *Yoga and Multiple Sclerosis,* Demos Health
Monroe, M., *Yoga and Scoliosis. A Journey to Health and Healing,* Demos Health
Steinberg, L., *Geeta S. Iyengar's Guide to a Woman's Yoga Practice,* Parvati Productions
Steinberg, L., *Iyengar Yoga Cancer Book,* Parvati Productions
Steinberg, L., *Iyengar Yoga Therapeutics. The Knee,* Parvati Productions
Steinberg, L., *Iyengar Yoga Therapeutics. The Lower Back,* Parvati Productions
Steinberg, L., *Iyengar Yoga Therapeutics. The Neck and Shoulders,* Parvati Productions
Steinberg, L., *Women's Intensive Notes,* Parvati Productions
Telang, S., *Understanding Yoga through Body Knowledge,* YOG

ANHANG 4

Zur Neuordnung Ausbildung, Zertifizierung und Prüfimg, 2017-2022

Brief vom RIMYI zur Zertifizierung und Ausbildung 2017

To,
Iyengar Yoga Association
Dear President, Members of the Board of Association, Teachers, Assessors and Members of the Association,
During December 2015, the assessors along with representatives of each Association had a meeting with us i.e. Geeta and Prashant. There was an exchange of thoughts on certain issues like the process of assessment, teacher 's training, and the functioning of Association etc.
All of us have the same goal, which is sharing Guruji 's teaching , and learning the subject of Yoga. In that light, we i.e. Geeta and Prashant, are addressing you all so that we carry forward the light of Guruji 's teachings with purity in kaya, vak and manas (body, speech and mind).
The following will clarify RIMYI's position regarding assessments and teacher training programs and must be shared with your Association membership : both teachers and students, so that all will know the requirements of studentship, certification , assessment and teaching.
In addition, associations will later receive from us revised and standardised syllabi for the certification levels.
1. All students of Guruji that wish to become members of the Association should be accommodated into the Association. While it is true that time comes for seniors to make way for juniors in organisational committees,
   - Juniors should respect and seek the advice of seniors as their experience and maturity is important for the healthy growth of Iyengar yoga.
   - Seniors should have an open mind to consider suggestions of juniors as their freshness will bring new dimensions in the growth of Iyengar yoga.

Patanjali speaks of viveka (discrimination) and all of us as students of Guruji, should bring in our sense of discrimination and we should all work together with a balanced mind . Yoga sadhakas should show maitri (friendliness) to all those who are directly or indirectly, students of Guruji.
2. The Word “Association” itself means an organization of persons having a common interest. So, all members of each Association, and the Associations themselves, must have a friendly approach toward each other, and have an ongoing communication.

An
Iyengar-Yoga-Associationen
Sehr geehrte Präsidentin, Mitglieder der Gremien, Lehrer, Prüfer und Mitglieder der Association!
Im Dezember 2017 trafen sich Vertreter der Associationen mit uns, Geeta und Prashant. Wir haben Ideen über den Prüfungsprozess ausgetauscht, sowie über Lehrerausbildung und Abläufe in den Associationen etc.
Wir haben alle das gleiche Ziel, nämlich Gurujis Lehre mit anderen zu teilen und über das Thema Yoga mehr zu lernen. In diesem Licht sprechen wir, Geeta und Prashant, Euch an, so dass wir das Licht von Gurujis Lehre mit Reinheit in Kaya, Vak und Manas (Körper, Sprache und Geist) forttragen können.
Das Folgende wird RIMYI’s Haltung zu Prüfungen und Lehrerausbildungsprogramme klären. Es muss der Mitgliedschaft mitgeteilt werden, so dass alle die Erfordernisse von Schülerschaft, Zertifizierung, Prüfung und Unterrichten kennen.
Zudem erhalten später die Associations überarbeitete und standardisierte Syllabi für die Zertifizierungslevel.
1. Alle Schüler von Guruji, die sich eine Mitgliedschaft in der Association wünschen, sollten von dieser aufgenommen werden. Obwohl wahr ist, dass der Moment kommt, in dem Seniors für die Juniors in den organisatorischen Gremien Platz machen sollten,
   - sollten Juniors die Seniors respektieren und ihren Rat suchen, da ihre Erfahrung und Reife wichtig ist für das gesunde Wachstum von Iyengar-Yoga.
   - sollten Seniors offen bleiben für Emfphelungen der Juniors, da ihre Frische neue Dimensionen in das Wachstum von Iyengar-Yoga bringen wird.

Patanjali spricht von Viveka (Unterscheidungsvermögen) und wir sollten alle, als Schüler von Guruji, unser Unterscheidungsvermögen einsetzen und mit ausgeglichenem Geist miteinander arbeiten.
Yoga- Sadhakas sollten gegenüber allen Schülern von Guruji, direkten oder indirekten, Maitri (Freundschaftlichkeit) zeigen.
2. Das Wort „Association“ („Vereinigung“) bedeutet eine Zusammenkunft von Personen, die ein gemeinsames Interesse haben. Deswegen müssen alle Mitglieder der Association sowie die Associations untereinander, einen freundschaftlichen Umgang miteinander pflegen, und sich ununterbrochen austauschen.

ORIGINAL PAGE 2:
There has to be an exchange of knowledge given by Guruji all over the world. Therefore, there should be communication between the Associations . Guruji 's statement, "Giving does not impoverish; withholding does not enrich", should not only be understood by us, but should be practised by us.
Though we are geographically apart, when it comes to Yogic philosophy we must consider ourselves as one.

ABOUT TEACHING
1. Normally , Asanas are taught according to the syllabus made by Guruji, and then the students are upgraded to higher levels. Earlier, even if they had not read Guruji 's books thoroughly, they were accepted as senior students. Now we are fortunate to have so many books and articles by Guruji; students should be encouraged to read those to know his approach towards Yoga. So, it is a new responsibility on teachers to get their own students together to explain and discuss the writings of Guruji.
Here is a list of the books written by Guruji, available in English:

- Light on Yoga
- Light on Pranayama
- Light on the Yoga Sutras of Patanjali
- Light on Ashtanga Yoga
- Yaugika Manas
- Patanjala Yogasutra Paricaya
- Light on Life
- Core of the Yoga Sutras
- Astadala Yogamala: The Collected Works of Yogacharya B.K.S. Iyengar
- Concise Light on Yoga
- The Illustrated Light on Yoga
- Art of Yoga
- Tree of Yoga
- Body the Shrine, Yoga Thy Light
- Iyengar: His Life and Work
- Basic Guidelines for Teachers of Yoga
- YOGA - The Path to Holistic Health
- Iyengar Yoga for Beginners
- Yoga Wisdom and Practice
- Yoga for Sports

Guruji's work needs to be translated in any language where there are students. The student community can get together to work in this direction.
2. It appears that students are sometimes forced by teachers to achieve the final classical Asana for the sake of certification. This can prove to be

ORIGINAL SEITE 2:
Ein Austausch von Gurujis Wissen muss auf der ganzen Welt bestehen. Deswegen müssen sich die Associationen austauschen. Guruji's Aussage „Das Geben macht einen nicht arm, das Sich Enthalten nicht reich“ sollte nicht nur von uns verstanden, sondern auch in die Tat umgesetzt werden.
Obwohl wir geographisch getrennt leben, müssen wir uns, was Yoga-Philosophie betrifft, als Eins betrachten.

ÜBER DAS UNTERRICHTEN
1. Im normalen Fall werden die Asanas nach Guruji's Syllabus unterrichtet. Die Schüler werden mit der Zeit zu höheren Levels herangezogen. Früher wurden Übende als Senior Students akzeptiert, auch wenn sie Guruji's Bücher nicht gründlich gelesen hatten. Heutzutage sind wir glücklicherweise in Besitz von so vielen Büchern und Artikeln von Guruji. Schüler sollten ermutigt werden, diese zu lesen und so seine Herangehensweise kennenzulernen. Somit ist eine neue Verantwortung für die Lehrer entstanden, die eigenen Schüler zusammenzurufen und Guruji's Schriften zu erklären und zu diskutieren.
Hier ist eine Liste von Guruji's Büchern, die auf Englisch verfügbar sind:

- Light on Yoga
- Light on Pranayama
- Light on the Yoga Sutras of Patanjali
- Light on Ashtanga Yoga v. Yaugika Manas
- Patanjala Yogasutra Paricaya
- Light on Life
- Core of the Yoga Sutras
- Astadala Yogamala: The Collected Works of Yogacharya B.K.S. Iyengar
- Concise Light on Yoga
- The Illustrated Light on Yoga
- Art of Yoga
- Tree of Yoga
- Body the Shrine, Yoga Thy Light
- Iyengar: His Life and Work
- Basic Guidelines for Teachers of Yoga
- YOGA - The Path to Holistic Health
- Iyengar Yoga for Beginners
- Yoga Wisdom and Practice
- Yoga for Sports

Guruji's Werk muss in jede Sprache übersetzt werden, wo es Schüler gibt. Die jeweilige Schüler-Gemeinschaft vor Ort kann sich zu diesem Zweck treffen und dies voranbringen.
2. Es scheint, als ob Schüler manchmal durch die Lehrer zwecks Zertifizierung gezwungen werden, die klassische Endhaltung zu erreichen. Dies kann sich

ORGINAL PAGE 3:
physically harmful and can be mentally strenuous as well. It is important to remember that even intermediate stages of the Asana have therapeutic value. Sufficient time should be given to every student to

ORIGINAL SEITE 3:
als körperlich schädlich wie auch mental anstrengend erweisen. Es ist wichtig, sich zu erinnern, daß auch die Zwischenstadien eines Asanas therapeutischen Wert haben. Ausreichend Zeit sollte jedem

learn Asanas and Pranayama in a proper way - they should not be rushed.
Yoga is a natural science. When people learn quickly, they do not realise the obstacles and may end up hurting themselves. One should not be in a hurry to make everyone a teacher. Yoga is not a race. It is an experiential science. It is a lifelong process and not a short-term course. Hence there is a prescribed gap between grades. One must be at an advanced level of learning before teaching the basics. Therefore, do not be in a rush.

3. People these days want to apply Yoga as a preventive science against diseases. Therefore, all certified teachers (and teachers who intend to get certification in the future), should know some basics of Yoga therapy. In Guruji 's letter of December 22, 2010 to the Associations , he had stated that all certified teachers can help healthy students with common conditions with minor risks, such as problems of knees, back, neck, shoulders, headache, high blood pressure, diarrhoea, constipation, anxiety and depression. Mentors should teach the adaptations in the practice of Asana and Pranayama for these conditions, to those who intend to get into teaching .

4. During studentship, the students should know all the names of Asanas which are in Sanskrit. Their meaning is given in Light on Yoga. Also, in Guruji 's books, an Index is given of all the Sanskrit words and their meanings. By going through it, students will get to know the Sanskrit words. The teachers can also conduct a class where they begin to pronounce the Sanskrit words. It is not necessary to know the Sanskrit language for this, it is only meant to get accustomed to the Sanskrit words. Similarly, for each grade, students can be introduced to words from the Yoga Sutras of Patanjali, for this would definitely enrich their vocabulary .

5. When students approach for senior intermediate courses and send photographs for the certificate, it is evident that they are struggling with advanced Asanas. And if they have to help other people in a class, they don't seem to know how to help. Their touch itself is wrong. For understanding Asana, Pranayama and therapy, proper guidance from a teacher is required . Often, teachers ask to be given a sequence of Asanas to treat their patients, and while teaching patients, they only refer to the sequence, without helping, teaching or guiding the patients. This is not the right way. All the senior students of Guruji have seen how he used to help patients even in the general class. His art of touch has easily been forgotten and the classes run on the basis of just explanation -this is incorrect.

Schüler gegeben werden, um Asana und Pranayama korrekt zu lernen – sie sollten nicht bedrängt werden.
Yoga ist eine natürliche Wissenschaft. Wenn Leute schnell lernen, dann nehmen sie die Hindernisse nicht wahr und könnten sich deshalb verletzen. Man sollte es nicht eilig haben, aus jeder und jedem einen Yogalehrer zu machen. Yoga ist kein Wettrennen. Es ist eine Erfahrungs-Wissenschaft („existenzielle Wissenschaft"). Es ist ein lebenslanger Prozess und kein Kurzlehrgang. Deswegen gibt es vorgeschriebene Fristen zwischen den Levels. Man muss sich auf der fortgeschrittenen Ebene des Lernens befinden, um Grundlagen zu unterrichten. Darum, beeilt Euch nicht.

3. Leute möchten heutzutage Yoga als vorbeugende Wissenschaft gegen Krankheit einsetzen. Deswegen sollten alle zertifizierte LehrerInnen (sowie LehrerInnen, die planen, sich zertifizieren zu lassen) einige Grundkenntnisse der Yoga-Therapie kennen. In Guruji's Brief vom 22. Dezember 2010 an die Associations erklärt er, dass alle zertifizierten LehrerInnen gesunde Schüler mit gewöhnlichen Beschwerden (Knie, Rücken, Nacken, Schulter, Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Durchfall, Verstopfung, Beklemmung und Depression) helfen können. Mentoren sollten denjenigen, die vorhaben zu unterrichten, die Adaptionen bei solchen Problemen in der Asana- und Pranayamapraxis zeigen.

4. Während ihrer Zeit als Schüler sollten diese die Sanskrit-Namen aller Asanas wissen. Ihre Bedeutung ist in Licht auf Yoga nachzuschlagen. In vielen Büchern von Guruji gibt es auch ein Register mit Sanskrit-Wörtern und ihren Bedeutungen. Durch das Abarbeiten solcher Listen lernen die Schüler die Sanskrit-Wörter kennen. Es ist nicht notwendig, förmlich die Sanskrit-Sprache zu erlernen. Es geht nur um die Gewöhnung an Sanskrit-Wörter. Ähnlich, und ihrem Level entsprechend, können die Schüler mit den Wörtern der Yoga Sutras von Patanjali vertraut gemacht werden. Das würde sicher ihren Wortschatz vergrößern.

5. Wenn sich Schüler an die Senior Intermediate Kurse wagen und uns Fotos als Bewerbung für ein Zertifikat schicken, ist es offensichtlich, dass sie sich mit den fortgeschrittenen Asanas quälen. Und sollten sie jemandem im Unterricht helfen müssen, dann wissen sie nicht, wie das geht. Ihre „Touch" (Berührungstechnik) selbst ist an sich verkehrt. Um Asana, Pranayama und Therapie zu verstehen, ist die ordentliche Führung eines Lehrers unerläßlich. Häufig bitten LehrerInnen darum, eine bestimmte Sequenz von uns zu bekommen, um ihre Patienten zu behandeln. Dann beim Unterrichten ihrer Patienten schauen sie nur auf die Sequenz, ohne dem Patienten zu helfen, zu unterrichten oder zu führen. Das ist nicht der richtige Weg. Alle Senior Students von Guruji haben gesehen, wie er PatientInnen geholfen hatte, sogar in den General Classes (allgemeinen Unterrichtsstunden). Seine Art und Weise

ORIGINAL PAGE 4:
Wherever a helping hand is needed, the teacher should come forward to help patients and students. Teachers should know how to touch and help the students, at least in basic poses.
6. Guruji believed that it is important to take Yoga to school children. He had made a syllabus for school-going children. These are collected into five volumes called Yogashastra. It is essential to learn the Asanas mentioned in these books so that whenever the occasion arises, some teachers can teach in schools. These are suitable for children of all backgrounds and beliefs. The books are available in RIMYI.
7. Those who are already teachers or are aspiring to be teachers should develop the skill of giving short talks or lecture-demonstrations on Yoga, so that we can convey to people the essence of Guruji's teachings.

ABOUT INTRODUCTORY CERTIFICATION
1. Sufficient time should be given for mentoring students to become teachers
To become a teacher, one must undergo studentship for a long period of time. Just because one may do well with Asanas , it does not mean that they can become good teachers. There is a vast difference between learning and teaching . While teaching others, our own experience should guide us. So if we teach without experiencing Asana and Pranayama ourselves, we will go wrong.
It seems to have become a fashion to go all over the world to conduct teachers training courses (TTC). Very often, the teacher training course begins before training them as students, which is not at all proper. For instance, in some places, people are rushed through teachers training courses before then can become proper students. Even Guruji did not produce teachers in that manner. Teachers cannot be produced mechanically . Unless one has an inner tendency to teach they cannot be good teachers . The inner tendency blossoms over a period of time in the company of a suitable teacher. Guruji always emphasised mentorship. We should recognise and encourage mentorship, and place it at its appropriate position with respect to teacher training programmes that end up creating teachers en masse from students who may not yet be ripe.
2. Six years of studentship in general classes with certified Iyenga r yoga teachers is req uired before applying for the first assessment

der Berührung ist offenbar leicht vergessen worden, und die Unterrichtsstunden laufen auf der Basis von verbalen Erklärung – dies ist nicht korrekt.
ORIGINAL SEITE 4:
Wann immer eine helfende Hand gebraucht wird, sollte der Lehrer hervortreten und den Patienten und Schülern helfen. Lehrer sollten wissen, wie sie ihre Schüler berühren und helfen sollen, zumindest in den Grundhaltungen.
6. Guruji glaubte, dass es wichtig ist, den Grundschülern Yoga zu präsentieren. Er hat auch ein Syllabus für Schulkinder geschrieben. Diese Syllabi sind in fünf Bänden zusammengefasst mit Namen Yogashastra. Es ist unabdingbar, die Asanas, die in diesen Büchern erwähnt werden, zu lernen. So können LehrerInnen bei Gelegenheit in den Schulen unterrichten. Die Syllabi sind für Kinder von allen kulturellen Hintergründen und Glauben passend. Die Bücher sind über RIMYI zu beziehen.
7. Schon aktive LehrerInnen bzw. die, die unterrichten möchten, sollten die Fähigkeit entwickeln, kurze Reden oder Reden-mit-Demonstration über Yoga abzuhalten, so dass sie den Leuten die Essenz von Guruji's Lehre vermitteln können.

ÜBER INTRODUCTORY ZERTIFIZIERUNG
1. Beim „Mentoring" (beraten, betreuen; hier: im Prozess, wo ein Schüler zum Lehrer wird) soll man sich genügend Zeit nehmen.
Um Lehrer zu werden, muss man zunächst lange Schüler bleiben. Nur weil einem die Asanas gut gelingen, heißt das nicht, dass man ein guter Lehrer werden kann. Es besteht ein riesiger Unterschied zwischen Lernen und Unterrichten. Wenn wir andere unterrichten, sollte uns unsere eigene Erfahrung leiten. Darum, wenn wir ohne direkte Asana- und Pranayama-Erfahrung diese unterrichten, wird das schiefgehen. Es scheint Mode geworden zu sein, die ganze Welt zu bereisen und Teacher-Training-Courses (TTC) (Ausbildungskurse) abzuhalten. Sehr häufig geht die Ausbildung schon los, bevor der Lehrer die Schüler als Schüler unterrichtet hat, was nicht im Geringsten richtig wäre. In manchen Orten z.B. werden Leute durch Ausbildungskurse getrieben, bevor sie erstmal richtige Schüler werden können. Sogar Guruji hat LehrerInnen nicht mit so einer Methode produziert. (Alternativ: Sogar Guruji wäre nicht in der Lage, LehrerInnen mit so einer Methode zu produzieren). LehrerInnen können nicht mechanisch produziert werden. Ohne die innere Tendenz dazu kann man kein guter Lehrer werden. Die innere Tendenz blüht mit der Zeit in der Gegenwart eines geeigneten Lehrers. Guruji hat immer Mentorship (persönliche Betreuung) betont. Wir sollten Mentorship anerkennen und zu seinen Einsatz ermutigen. Wir sollten ihr einen angemessenen Platz geben gegenüber TTCs, die schließlich massenhaft Lehrer produzieren, die vielleicht noch nicht reif sind.
2. Sechs Jahre als Schüler im General Class (allgemeinen Unterricht) sind vor der Anmeldung

ORIGINAL PAGE 5:

Assessment and certification have certain minimum requirements. The criteria require a minimum number of years of education with a certified teacher, or a minimum number of hours. The hours-based criterion was introduced solely to address places do not have sufficient number of teachers, since that made travelling I moving for those many years very difficult. However, it may be that the hours-based criterion is being used even in places where teachers are available. This should not be the case. For places, where local certified teachers are available, 6 years of studentship in general classes with certified Iyengar yoga teachers is required before applying for the first assessment. This rule is applicable even for those candidates who may come as teachers certified through other schools of yoga.

This candidate who appears for Introductory I & II assessment should have spent a minimum of:

a) First 3 years: learning the syllabus of Introductory I & II (practical and theory)

b) Next 2 years: learning the syllabus of Introductory I & II (practical and theory) and Intermediate Junior I (practical and theory)

c) Next I year: learning the syllabus of Introductory I & II (practical and theory), Intermediate Junior I (practical and theory) and Intermediate Junior 2 (only practical)

When this candidate is introduced to Intermediate Junior I & 2 syllabi, the Asanas and Pranayama have to be introduced so the candidate is introduced to them for the sake of just learning them. Do not rush to make them attain the final positions. Cultivate in the students the joy of the process of learning them, rather than attaining the destination.

3. However, for other countries (i.e. without local teachers) a minimum of 280 hours of learning would be required . The word 'learning' here implies 'attending classes with the mentor'. Classes by the mentor means classes in the country of the student and the visits of the student to the mentor 's place. Besides these classes, the student in that place, where there are no certified Iyengar yoga teachers should keep a minimum of 2 hours of personal practice a day, at least 5 days in a week. Besides these, the mentor must guide the students on what books to read and what all materials to watch and learn from.

4. In places, where there are no Iyengar yoga teachers, but there are one or more students who have learnt Iyengar yoga from certified teachers and they wish to carry Guruji 's teachings forward:

zur ersten Prüfung erforderlich.

ORIGINAL SEITE 5:

Prüfung und Zertifizierung haben gewisse Mindesterfordernisse. Die Kriterien verlangen ein Minimum an Jahren mit einem zertifizierten Lehrer, oder ein Minimum an Stunden. Das stunden-basierte Kriterium wurde eingeführt, ausschließlich um in Orten ohne eine genügende Anzahl von Lehrern abzuhelfen, da die Reiserei für die Schüler über so viele Jahre sehr umständlich ist. Allerdings kann es sein, dass das stunden-basierte Kriterium auch in Orten angewendet wird, wo doch genügend Lehrer zur Verfügung stehen. Dies sollte nicht sein. An Orten, wo zertifizierte Lehrer zur Verfügung stehen, sind 6 Jahre als regelmäßiger Schüler im allgemeinen Unterricht mit einem zertifizierten Lehrer erforderlich, bevor man sich zur ersten Prüfung anmeldet. Dieser Regel gilt auch für die KandidatInnen, die evtl. in einer anderen Yogaschule schon zertifiziert sind.

Dieser Kandidat, der für die Introductory I & II Prüfung erscheint, sollte ein Minimum an Zeit wie folgt verbringen, von

a. zuerst 3 Jahren: Syllabus Introductory I & II lernen (praktische und theoretische Themen)

b. den nächsten 2 Jahren: Syllabus Introductory I & II lernen (praktische und theoretische Themen) plus Intermediate Junior I (praktische und theoretische Themen)

c. das nächste Jahr: Syllabus Introductory I & II lernen (praktische und theoretische Themen) plus Intermediate Junior I (praktische und theoretische Themen) plus Intermediate Junior 2 (nur praktische Themen)

Wenn dem Kandidaten die Syllabi für Intermediate Junior I&2 vorgestellt werden, müssen die Asanas und Pranayama nur zum zwecke des Kennenlernens vorgestellt werden. Bedränge sie nicht, gleich die Endhaltung einzunehmen. Erziehe vielmehr die Schüler so, dass sie die Freude im Prozess des Kennenlernens erfahren, statt streng auf ein Ziel zuzusteuern.

3. Für andere Länder jedoch, (für die ohne eigene LehrerInnen) ist ein Minimum von 280 Stunden des Lernens erforderlich. Das Wort „Lernen“ impliziert hier „Präsensunterricht mit dem Mentor“. Präsensunterricht mit dem Mentor heißt sowohl Unterricht im Lande des Schülers wie auch Besuche des Schülers beim Lehrer zuhause. Zusätzlich zu diesen Stunden sollte der Schüler eine eigene Praxis aufrechterhalten von mindestens 2 Stunden täglich,5 Tage die Woche. Darüber hinaus muss der Mentor die Schüler führen bzgl. Leseliste sowie empfohlene Videos, die zu sichten und auszuwerten sind.

4. In Orten, wo es keine Iyengar-Yoga-LehrerInnen gibt, aber einen oder mehrere Schüler, die Iyengar-Yoga von zertifizierten Lehrern gelernt haben und die Guruji’s Lehre in die Welt tragen wollen:

Anhang 4 - Zur Neuordnung 2017-22

ORIGINAL PAGE 6:

- you are advised to write to us, and we will provide

ORIGINAL SEITE 6:

- Ihr seid angewiesen, uns zu schreiben. Wir werden

guidance and appropriate criteria so that Guruji 's teachings can reach more people.

5. A candidate applying for Introductory II assessment should have two recommendations from teachers in their region to go up for assessment. Both the recommending teachers should be certified at Intermediate Junior I or above.

ABOUT ASSESSMENT OF OTHER LEVELS

1. Candidates applying for Intermediate Junior Assessments should have two recommending teachers. The recommending teachers should be certified at least one level higher than the candidate who is applying.

2. Candidates applying for Intermediate Senior I and II Assessments should have one recommending teacher, who is certified at Intermediate Senior III or above.

3. Applicants for Intermediate Senior III and above must apply directly to RIMYI

For any Assessment where recommending teachers are required:

- If two recommending teachers are requi red:
  - o one must be a mentor under whom the applicant studies regularly. The other is a teacher that the student studies less frequently with.
  - o at least one must be outside the family of the applicant
- If one recommending teacher is required :
  - o the applicant must be studying with this teacher on a regular basis.

Any recommending teacher should have seen the candidate's Asana and Pranayama practice and observed their teaching.

ABOUT TEACHER TRAINING

1. We hereby reinforce that it is not mandatory to join a TTC to appear for Assessment. Upon meeting many teaching and non-teaching members of various countries, we have learnt that the students are led to believe that one has to go through a TTC to appear for assessment or to deepen one's learning. We wish to clarify that this is not the case.

2. Another course that we have come across is a "pre-Teacher Training Course". The name itself indicates that the course is intended for those who want to get into teacher training. When this is the motive shown to them, neither does their learning remain pure,

ORIGINAL PAGE 7:

nor does the teaching remain pure, because innocence is lost. Even though both parties may do their job sincerely, innocence is lost. One can learn only with an innocent frame of mind . So, stop this pre-TTC. You can conduct general classes, workshops and

Führung und angemessene Kriterien bereitstellen, so dass Guruji's Lehre mehr Leute erreichen kann.

5. Ein Kandidat für die Introductory II Prüfung sollte 2 Empfehlungen von LehrerInnen in ihrer Gegend vorweisen. Beide empfehlende LehrerInnen sollten mit Intermediate Junior I oder höher zertifiziert sein.

ÜBER PRÜFUNGEN ANDERER LEVELS

1. Kandidaten für Intermediate Junior Prüfungen sollten 2 empfehlende LehrerInnen haben. Die empfehlende LehrerInnen sollten mit mindestens ein Level höher zertifiziert sein, als der Kandidat.

2. Kandidaten für Intermediate Senior I und II Prüfungen sollten 1 empfehlender LehrerIn haben, der mit Intermediate Senior III oder höher zertifiziert ist.

3. Kandidaten für Intermediate Senior III oder höher müssen sich direkt beim RIMYI anmelden.

Bei einer Prüfung, bei der empfehlende Lehrer vonnöten sind:

- Wenn zwei empfehlende LeherInnen nötig sind:
  - o Einer muss der Mentor sein, bei dem der Kandidat regelmäßig übt. Der andere ist ein LehrerIn, bei dem der Kandidat seltener lernt.
  - o Mindestens einer darf kein Familienmitglied des Kandidaten sein.
- Wenn ein empfehlender Lehrer nötig ist:
  - o Der Kandidat muss regelmäßig bei diesem Lehrer gelernt haben und regelmäßig weiterlernen.

Empfehlende LehrerInnen sollten die Asana- und Pranayamapraxis sowie das Unterrichten des Kandidaten gesehen haben.

ÜBER TEACHER TRAINING (TTC) (AUSBILDUNG)

1. Wir betonen hiermit, dass es keine Bedingung ist, ein TTC zu besuchen, um bei einer Prüfung zu erscheinen. Nachdem wir viele unterrichtende und auch nicht-unterrichtende Mitglieder aus vielen Ländern getroffen haben, haben wir erfahren, dass Schüler zu der Überzeugung geführt werden, dass sie eine TTC besuchen müssen, um zur Prüfung erscheinen zu dürfen bzw. um ihr Wissen zu vertiefen. Wir möchten klarstellen, dass dies nicht der Fall ist.

2. Ein anderer Lehrgang, dem wir begegnet sind ist der „Ausbildungs-Vorbereitungs-Kurs“. Wie der Name sagt, ist es an diejenigen gerichtet, die eine Lehrerausbildung absolvieren möchten. Wenn dies der Grund ist, der ihnen vorgetragen ist, dann bleibt weder ihr Lernen noch das Unterrichten selbst rein,

ORIGINAL SEITE 7:

da die Unschuld verloren ist. Auch wenn beide Partien ihren Job nach besten Gewissen verrichten, ist die Unschuld verloren. Man kann nur aus einer unschuldigen, arglosen Geistesverfassung heraus lernen. Also, stoppt diese Ausbildungs-Vorberei-

conventions. Please do not unintentionally misguide those who aspire to learn.

3. All TTCs should seek approval of the Association. In places where there is no Iyengar yoga Association, the TTC should seek approval of RIMYI. Even though this is already mentioned in the Pune Constitution, we have come across several instances when this has been violated. So, we wish to reinforce this.

4. If one wishes to join a TTC approved by the Association, one must have completed at least 3 yea rs of learning in general classes as a student. No member should be admitted into a TTC, if he or she has not completed this stipulated time.

5. No TTC should be started anywhere unless there are matured practitioners with at least 3 years of learning under the guidance of a local certified teacher or a foreign teacher who regularly (minimum of 180hours of study) goes to that country to teach general classes.

6. Wherever there are local certified Iyengar yoga teachers of the level of Junior Intermediate 3 or higher, no foreign or visiting teachers should start TTCs or participate in TTCs. If the local teacher and the visiting teacher were to co-ordinate a TTC, they should send a joint letter to RIMYI seeking permission.

7. If a teacher who is qualified to conduct a TIC moves to a new country (i.e. moves residence to that country), he or she should first conduct general classes and build a rapport with the student community. He or she should not rush into starting a TTC there until a matured group of students is formed around him or her. For this new teacher to start a TTC there, here are the requirements :

-the students in that region should have already learnt under local teachers there for at least 2 years, AND

-this new teacher has to conduct general classes for at least 2 years.

8. We request the senior and direct students of Guruji to focus on building quality in their own regions. Also, when classes are conducted abroad, they should be general classes rather than intensive classes. It is first important to learn Yoga in general. Those who visit other countries to teach, should conduct general classes and not courses aimed for training teachers.

tungs-Kurse! Ihr könnt allgemeinen Unterricht, Workshops und Conventions abhalten. Aber führt diejenigen nicht ungewollt in die Irre, die nach Wissen streben!

3. Alle Ausbildungen sollten die Anerkennung der Association suchen. Dort, wo keine Iyengar-Yoga-Association besteht, solltet Ihr die Anerkennung von RIMYI suchen. Obwohl dies schon in der Pune-Constitution erwähnt ist, sind uns einige Fälle begegnet, wo gegen dieses Prinzip gehandelt wurde. Deswegen möchten wir dies betonen.

4. Wenn man sich bei einer von der Association anerkannten TTCs anmeldet, muss mann mindestens 3 Jahre im allgemeinen Unterricht als Schüler gelernt haben. Kein Mitglied darf in ein TTC aufgenommen werden, wenn er oder sie diese bestimmte Zeit nicht eingehalten hat.

5. Keine TTC sollte begonnen werden, es sei denn, dass reife Übende mit mindestens 3 Jahren Lernen unter der Führung eines örtlichen zertifizierten Lehrers oder auch eines ausländischen Lehrers, der regelmäßig (Minimum: 180 Stunden des Lernens) dieses Land besucht, um allgemeinen Unterricht abzuhalten.

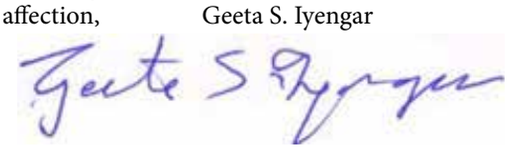
6. An den Orten, wo es örtliche zertifizierte Iyengar-Yoga-LehrerInnen mit Intermediate Junior 3 oder höher gibt, sollen keine ausländischen LehrerInnen oder GastlehrerIn einen TTC beginnen noch an einem TTC als LehrerIn teilnehmen. Sollten ein örtlicher Lehrer und ein Gastlehrer gemeinsam ein TTC abhalten wollen, dann sollten sie einen gemeinsamen Brief an RIMYI mit der Bitte um Genehmigung schicken.

7. Wenn ein Lehrer, der qualifiziert ist, einen TTC abzuhalten, zu einem neuen Land zieht und dort seinen Hauptwohnsitz etabliert, dann sollte er zuerst allgemeinen Unterricht abhalten und ein Verhältnis mit der Schülerschaft aufbauen. Er oder sie sollte es nicht mit dem Aufbau eines TTC überstürzen, sondern warten, bis eine gereifte Gruppe von Schülern um ihn herum aufgebaut ist.
In dieser Lage gilt für den Beginn eines TTCs Folgendes:
- die SchülerInnen vor Ort sollten schon unter den örtlichen Lehrern mindestens 2 Jahre gelernt haben, UND
- der neue Lehrer muss mindestens 2 Jahre lang allgemeinen Unterricht abgehalten haben.

8. Wir bitten darum, dass die Senior- und direkten SchülerInnen von Guruji sich darauf konzentrieren, Qualität in ihren eigenen Regionen aufzubauen. Zudem sollten sie, wenn sie mal im Ausland unterrichten, sich auf den allgemeinen Unterricht beschränken, anstatt „intensive Kursstunden“ anzubieten. Es ist zunächst wichtig, Yoga im allgemeinen Kontext zu lernen. Diejenigen, die andere Länder besuchen um zu unterrichten, sollten allgemeinen Unterricht abhalten und nicht Kurse, die ausgelegt sind, Lehrer auszubilden.

ORIGINAL PAGE 8:
All the conditions that we have mentioned in this letter should be in effect by January 2020; however we encourage all to steer the process in that direction until then. Wherever possible, we appeal to you to bring about the changes with immediate effect.
Our request
Guruji has visited so many countries several times. If you have films taken during his visits, which could be demonstrations , classes, Q & A sessions or any other footage, we request you to please give RIMYI a list of the materials that they have. RIMYI wants all archives to be maintained, and depending on what is missing here, we will request you to give us a copy of those recordings. Once, RIMYI makes a comprehensive list of all recordings, we will share it with all Associations. Then, we can all think about how this can be made available to anybody interested .
We owe it to ourselves to bring Guruji 's wholesome picture of Yoga and pass that to the next generation. Let us keep aside all quarrels, misunderstandings, confusions and arrive at some clarity. That will take us on the path towards becoming good 'sadhakas'. It will bring our Yogic Manas to the surface, so that we carry the Yogic samksaras to the coming lives. We wish you all the best on this yogic path. May Lord Patanjali bless us.

Namaskar.
Yours sincerely,
With affection, Geeta S. Iyengar



Place: PUNE
Date: 29th March 2017 Prashant S. Iyengar

ORIGINAL SEITE 8:
All die Bedingungen, die wir in diesem Brief erwähnt haben, sollten bis Januar 2020 Gültigkeit erlangen. Gleichwohl möchten wir Euch alle dazu anregen, den Prozess schon vorher in diese Richtung zu lenken. Wo immer möglich, appellieren wir an Euch, die Veränderungen sofort umzusetzen.
Unsere Bitte
Guruji hat so viele Länder so oft besucht. Wenn Ihr Filme von diesen Besuchen besitzt – es könnten Vorführungen, Unterrichtsstunden, Frage-Antwort-Stunden oder irgendeine andere Art von Veranstaltung oder anderes Material – dann bitten wir recht herzlich darum, dass Ihr RIMYI eine Liste des Materials schickt. RIMYI möchte ein komplettes Archiv unterhalten und – je nach dem, was uns fehlt – würden wir Euch bitten, uns eine Kopie dieser Aufnahmen zu geben. Sobald RIMYI eine umfassende Liste aller Aufnahmen gemacht hat, werden wir sie mit den Associations teilen. Dann können wir alle überlegen, wie wir das Material der interessierten Öffentlichkeit zugänglich machen können.
Wir sind es uns schuldig, Guruji's gesunde Auffassung von Yoga zu dokumentieren und sie an die nächste Generation zu überliefern. Lass uns allen Streitereien, Missverständnissen und Verwirrungen aus dem Weg gehen und zu einer Klarheit kommen. Dies wird uns auf den Weg bringen, gute „Sadhakas" zu werden. Es wird unser yogisches Manas an die Oberfläche bringen, so dass wir yogische Samskaras in unsere künftige Leben mitnehmen. Wir wünschen Euch allen das Beste auf diesem Yoga-Pfad. Möge Lord Patanjali uns segnen.
Namaskar.
Hochachtungsvoll

Stellungnahme des Zertifizierungsgremiums 2018, 2019

Liebe Interessenten/innen!
Die Absolvierung einer bestimmten Ausbildung ist keine formale Zulassungsvoraussetzung zur Zertifikatsprüfung. In Deutschland hat jedoch eine recht intensive Auseinandersetzung mit der Lehrer/innen-Ausbildung und Qualität in der Weitergabe von Iyengar®-Yoga dazu geführt, dass wir die in diesem Handbuch aufgestellten Richtlinien für sinnvoll halten. Wer sich außerhalb einer vom IYD akkreditierten Ausbildung auf die Prüfung vorbereitet, sollte diese Angaben im Auge behalten und sich auch ausgiebig mit den formalen Bedingungen der Prüfung beschäftigen.

Im Sommer 2017 haben Geeta S. und Prashant S. Iyengar geschrieben, dass für einen Anfänger in Iyengar®-Yoga zunächst selbstverständlich die Praxis und das Lernen im Vordergrund stehen und nicht die „Ausbildung".
Wörtlich:
„Kandidaten, die zur Introductory-Prüfung 1 und 2 erscheinen, sollten ein Minimum an Zeit wie folgt verbracht haben:

a. in den ersten 3 Jahren: Syllabus Introductory 1 und 2 lernen (praktische und theoretische Themen);
b. in den nächsten 2 Jahren: Syllabus Introductory 1 und 2 lernen (praktische und theoretische Themen) plus Intermediate Junior 1 (praktische und theoretische Themen);
c. im darauffolgenden Jahr: Syllabus Introductory 1 und 2 lernen (praktische und theoretische Themen) plus Intermediate Junior 1 (praktische und theoretische Themen) plus Intermediate Junior 2 (nur praktische Themen)."

Das heißt, dass sich der/die neue Übende zunächst 3 Jahre lang mit den Grundlagen der Praxis und auch mit den Hintergründen des Yoga beschäftigt. (Diese Zeit betrachten wir im Sinne unserer Ausbildung als Voraussetzung für die Teilnahme.)
Im 4. und 5. Jahr kommen Intermediate-Junior-1-Haltungen und Themen dazu und werden nach und nach in die bestehende Intro-Praxis und das bestehende Intro-Verständnis integriert. Im 6. Jahr fügt man Intermediate Junior 2 auf gleiche Weise hinzu, aber nur die „praktischen Themen". Unsere Ausbildung soll dieses erweiterte Üben und das von Geeta und Prashant beschriebene angereicherte Lernprogramm präsentieren und fördern, um den Horizont der Übenden zu erweitern und ihre Perspektive um die Introductory-Inhalte zu verfeinern. Natürlich wird auch weiter an den Grundhaltungen und an den wichtigsten theoretischen Grundlagen gearbeitet. In der Introductory-Prüfung kommen nur die Introductory-Haltungen vor.Geeta und Prashant wollen, dass das Lernen organisch, menschengerecht und ganzheitlich geschieht und nicht im Massenbetrieb, sodass jeder nach seinen Fähigkeiten daran wachsen kann. Die akkreditierten Ausbildungen des IYD bemühen sich, in diesem Umfeld kreativ, gewissenhaft und verantwortungsvoll zu handeln.

Das Zertifizierungsgremium, Anfang 2018

Ergänzung zur obigen Stellungnahme, 2019

In Reaktion auf den Brief des RYMYI und die Verunsicherung innerhalb der Iyengar- Gemeinschaft haben wir überlegt, was wir in Deutschland verändern und bewahren sollten.
Durch Auseinandersetzungen mit Vertreter/innen der anderen Länder auf den internationalen Conventions in Europa und in Pune und auch durch direkte Konsultationen mit RIMYI haben wir ein weites Spektrum von Meinungen erfahren.
Am 31. Oktober 2018 haben sich nach der Einladung in Deutschland aktive Prüfer/innen, Ausbilder/innen getroffen und dieses Thema diskutiert.
Hierbei wurde ein Meinungsbild hinsichtlich der Einbeziehung von Mentoring innerhalb eines reformierten Ausbildungsprozesses erstellt. Es sollte als Grundlage für die weiteren Diskussionen innerhalb des ZGs dienen.
Mit dem nun vorliegenden Handbuch haben wir versucht, dies umzusetzen.
Wir hoffen auf ein positives, wohlwollendes, produktives Miteinander bei der Gestaltung der Iyengar-Yoga-Kultur in Europa und wünschen viel Freude bei der Überlegung und dem Mit-Leben-Füllen der neuen Strukturen.

Das Zertifizierungsgremium, im Juni 2019

Info und Erklärung zu den Anforderungen der Krankenkassen, 2022

Das ZPP (Zentrale Prüfstelle Prävention) der Krankenkassen hat neue Regelungen mit Wirkung zum 1.1.2025 bekanntgegeben, die sich auf die Gestaltung des Lernprozesses in der Ausbildung zum Yogalehrer/in beziehen. Das ZG hat nach intensiver Beratung entschieden, die Anforderungen der Krankenkassen bei der Neugestaltung der Ausbildung zum Iyengar-Yoga-Lehrer/in zu erfüllen und diese in den Lehrplänen zu integrieren. Somit können schließlich unsere Mentees und Azubis künftig nach Erhalt ihres IYD-Zertifikats weiterhin die Anerkennung der Krankenkassen erlangen und Gebühren-Zuschüsse für ihre Teilnehmer/innen in den Präsventions-Yogakursen ermöglichen.

Wesentliche Änderungen

Durch die Umstellung würden bei diesem Vorschlag im Ausbildungsplan:

- 30 ZS Unterrichtsmethodik zugunsten des Themas „Gesundheitsförderung und Prävention“ wegfallen
- Berufskunde und „Freie Wahl“ wegfallen
- vorhandener Anatomie- und Philosophie-Unterricht um 24 ZS aufgestockt werden
- 2 neue Fächer (Pädagogik / Psychologie sowie Medizin / Forschung) dazukommen
- die Theoriefächer durchgehend nur von diplomierten Fachkräften unterrichtet werden dürfen.

	alt			*neu*	
Unterricht durch	***Vorgabe der Krankenkassen***	***Differenz zwischen KK / IYD***	***IYD (alt)***	***IYD neu***	***Differenz zwischen KK / IYD neu***
IYD-Ausbilder:in	270 ZS Praxis	+30	300 ZS Übungsmethodik	**300**	+180
	-	+180	180 ZS Unterrichtsmethodik	*(-30 =)* **150**	
	30 ZS Prävention	-30	-	*(+30 =)* **30**	-
staatlich qualifizierte Fachkraft	60 ZS Philosophie und Geschichte	-24	36 ZS Philosophie	*(+24 =)* ***60***	-
	60 ZS medizinische Grundlagen	24	36 ZS Anatomie und Physiologie	*(+24 =)* **60**	-
	30 ZS Pädagogik, Psychologie	-30	-	*(+30 =)* **30**	-
	30 ZS Medizin Forschung	-30	-	*(+30 =)* **30**	-
	-	+36	36 ZS Freie Wahl	*(-36 =)* **0**	-
	-	+12	12 ZS Berufskunde	*(-12 =)* **0**	-
	480 ZS	+120	600 ZS	**660**	+180

Veränderungen beim Mentoring sind entsprechend gestaltet und sind im Abschnitt 3.2.1 detailliert aufgeführt.

Aktuelle und zukünftige Regelungen für die Anerkennung von Präventions-Yogakursen

Alte Regelung

Für alle, die ihre Ausbildungen **vor dem 31. Dezember 2020** abgeschlossen haben:

- Bei bereits erfolgter Anerkennung durch die Präventionsstelle gilt Bestandschutz.
- Diejenigen, die bis dato noch keinen Antrag auf Anerkennung gestellt hatten, haben keine Möglichkeit mehr, eine Anerkennung zu erwirken.

Übergangsregelung

Für alle, deren Ausbildungsabschluss **zwischen dem 31.12.2020 und dem 31.12.2024** liegt:

- Das vom IYD ausgestellte Zertifikat wird von der Prüfstelle als valider Nachweis anerkannt, sofern sie sich beim Beantragen auf die Übergangsregelung berufen.

Neue Regelung:

Für all jene, die ihre Ausbildung **nach dem 31.12.2024** abschließen werden, gelten die neuen Regelungen:

- Folgende **drei Fachkompetenzen** müssen von der **Ausbildungsinstitution** vermittelt und **bestätigt** werden:

    1. Fachwissenschaftliche Kompetenz (mind. 180 Stunden)
    2. Fachübergreifende Kompetenz (mind. 30 Stunden)
    3. Fachpraktische Kompetenz (mind. 270 Stunden)

ANHANG 5

ZERTIFIZIERUNGS- UND PRÜFUNGSRICHTLINIEN

Juli 2020

Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute

Es ist relativ einfach, Lehrer eines akademischen Fachs zu sein, aber Lehrer einer Kunst zu sein ist sehr schwer, und Yogalehrer zu sein ist am schwersten, denn Yogalehrer müssen ihre eigenen Kritiker sein und die eigene Praxis korrigieren.

— B.K.S. Iyengar

Inhalt

Einleitung	**04**
Abschnitt A Struktur der Zertifizierung	**06**
Abschnitt B Lehrende werden	**09**
Abschnitt C Kriterien für Prüfende	**11**
Abschnitt D Prüfungsverfahren	**12**
Abschnitt E Feedback	**28**
Abschnitt F Syllabus	**29**
Anmerkungen	**44**
Häufig gestellte Fragen	**50**
Anhang	**61**

Übersetzung ins Deutsche
im Dezember 2020
durch das Zertifizierungsgremium des IYD
mit herzlichem Dank an Marina Pagel und Sven Olsson

Einleitung

> *Sei einschließend, nicht ausschließend ... nicht nur in den Asanas, sondern in jedem Schritt deines Lebens.*
>
> - B.K.S. Iyengar

Guruji glaubte an die Tradition, doch gleichzeitig war er ein großer Revolutionär. Er entdeckte neue Wege der Vermittlung objektiven Wissens über ein philosophisches Thema, wie es der Yoga ist. Parampara war ihm wichtig, doch er erkannte, dass eine wachsende Gemeinschaft einen anderen Rahmen für das Lehren und Prüfen erforderlich macht.

In den letzten Jahren haben Geetaji und Prashantji mehrfach kommentiert, dass die Prüfungen ihren eigentlichen Sinn verlieren und die Lehrausbildung zu einem Geschäft wird. Ihre Einschätzung und Kritik hat eine enorme Bedeutung im Iyengar-Yoga, und ihre Kritik hat den Anlass gegeben, uns tiefgehend mit dem Prozess des Yogaunterrichtens in der ganzen Welt auseinanderzusetzen.

Im Auftrag vom RIMYI haben wir nach Feedback zur aktuellen Lehr- und Prüfmethodologie gefragt. Die Reaktion war überwältigend. Briefe, E-Mails, WhatsApps, SMS … es kamen Beiträge aus allen Ecken der Welt.

Hier am Institut haben wir von allen konzeptionellen Beiträgen Kenntnis genommen.

Wir wissen, dass Unterrichten nicht einfach und Prüfen nicht leicht ist; und ein harmonisches Verhältnis zwischen beiden zu entwickeln, ist alles andere als trivial. Doch das heißt nicht, dass die Verfahren kompliziert sein müssen.

Diese fest in der Pune-Verfassung verwurzelten Richtlinien legen das Fundament für die Änderung der Zertifizierungslevel, der Prüfungsformate und -syllabi.

Dabei soll Gurujis inklusive Vision eingebunden sein.

> *Mögen sie ein Schlüsselelement für mehr Glück und Einheit unter uns allen sein, und möge sich die yogische Disziplin durch die gekonnte und geschickte Kultivierung von Freundlichkeit, Mitgefühl und Freude stärken.*
>
> – B.K.S. Iyengar in der Pune-Verfassung

4

Worte der Weisheit

- **Ein/-e Iyengar-Yogalehrende/r . . .**
  - soll ein/e Iyengar-Yogaschüler/in sein und bleiben.
  - hat ein klares Verständnis der Materie und ist in der Lage, sie effizient zu demonstrieren und auszudrücken.
  - folgt den Yamas und Niyamas.
  - ist ehrlich und mitfühlend.
  - unterrichtet verantwortungsvoll.
  - geht vorbereitet in den Unterricht.
  - unterrichtet aus dem Herzen, nicht nur aus dem Kopf.

  . . . sollte ein guter Mensch sein.

> *Das Lernen und Unterrichten dieser Kunst bedarf eines sensiblen, scharfsinnigen Ansatzes.*
>
> — B.K.S. Iyengar

5

Abschnitt A

Struktur der Zertifizierung

Die Eignung für ein bestimmtes Zertifizierungslevel hängt von folgenden Punkten ab:

- Übt der Prüfling mit Begeisterung?
- Wie intensiv ist der Eifer, sich auf diesen Weg zu begeben?
- Welche Einstellung hat der Prüfling zur Praxis?
- Ist das Praktizieren das Wesentliche im Leben des Prüflings oder eher eine Nebensache?

Tabelle 1. Übersicht über die Zertifizierungslevel

Aktuelles Zertifizierungslevel	Zertifizierungslevel gültig ab 1. Juli 2020	Mindestfrist zwischen den Zertifizierungsleveln
Introductory 1 + 2	**Level 1**	
Intermediate Junior 1	**Level 2**	2 Jahre
Intermediate Junior 2		
Intermediate Junior 3	**Level 3**	2 Jahre
Intermediate Senior 1		
Intermediate Senior 2		
Intermediate Senior 3		
Advanced Junior 1	**Level 4**	2 Jahre
Advanced Junior 2		
Advanced Junior 3		
Advanced Senior 1		
Advanced Senior 2		
	Level 5	Im Ermessen der Prüflinge

Richtlinien

Wer nach dem vorherigen Syllabus unterrichtet, hat sicherzustellen, mit dem NEUEN SYLLABUS DES ENTSPRECHENDEN LEVELS vertraut zu sein.

Zertifizierung Level 1

Zulassungsanforderungen: Mindestens 3 Jahre Übungspraxis unter Aufsicht eines/einer Iyengar-Yogalehrenden.

Prüfende Institution: Die entsprechenden nationalen Verbände.

Was dürfen zertifizierte Level-1-Lehrende tun? Level-1-Lehrende dürfen allgemeine Klassen unterrichten.

Zertifizierung Level 2

Zulassungsanforderungen: Level-1-Zertifizierung für mindestens 2 Jahre und Unterrichten von allgemeinen Klassen.

Prüfende Institution: Die entsprechenden nationalen Verbände.

Was dürfen zertifizierte Level-2-Lehrende tun? Level-2-Lehrende dürfen allgemeine Klassen unterrichten.

Wichtige Anmerkung:

- Lehrende mit Zertifizierung auf Intermediate Junior 2 seit spätestens 2009, die „Yoga bei gesundheitlichen Problemen" (original: „*Therapy-classes*") angeleitet haben, dürfen das weiterhin tun.

Level-2-Bewerbung von der aktuellen Zertifizierung aus

Introductory 1 und 2	2 Jahre ab dem 1. Juli 2020

Zertifizierung Level 3

Zulassungsanforderungen: Level-2-Zertifizierung für mindestens 2 Jahre und Unterrichten von allgemeinen Klassen.

Prüfende Institution: Die entsprechenden nationalen Verbände.

Was dürfen zertifizierte Level-3-Lehrende tun? Level-3-Lehrende dürfen allgemeine Klassen und „Yoga bei gesundheitlichen Problemen" anleiten.

Wichtige Anmerkung:

- Wer die Intermediate-Junior-3-Zertifizierung vor Juli 2020 erhalten hat (oder bevor das neue System in Kraft getreten ist), (und noch keinen „Yoga bei gesundheitlichen Problemen" angeleitet hat,) ist NICHT befugt, „Yogaklassen bei gesundheitlichen Problemen" anzuleiten.
- Diese Kandidat/en/innen werden angewiesen, sich für mindestens zwei Jahre in Mentorship zu begeben, bevor sie eigenständig „Yogaklassen bei gesundheitlichen Problemen" anbieten. Sie benötigen ein Empfehlungsschreiben des Mentors, der Mentorin an den nationalen Verein, in dem sie befugt werden, „Yogaklassen bei gesundheitlichen Problemen" zu geben.

Intermediate Junior 1	mindestens 2 Jahre ab 1. Juli 2020
Intermediate Junior 2	mindestens 2 Jahre ab 1. Juli 2020

7

Anhang 5 - Richtlinien von RIMYI 2020

Zertifizierung Level 4

Zulassungsanforderungen: Level-3-Zertifizierung für mindestens 2 Jahre und Unterrichten von allgemeinen Klassen.

Prüfende Institution: Da es keinen Prüferpool für Level 4 gibt, führt RIMYI bis auf Weiteres alle Prüfungen für die Level-4-Zertifizierung durch.
Was dürfen zertifizierte Level-4-Lehrende tun? Level-4-Lehrende dürfen allgemeine Klassen und „Yogaklassen bei gesundheitlichen Problemen“ anleiten.

Level-4-Bewerbung von der aktuellen Zertifizierung aus

Intermediate Junior 3	mindestens 2 Jahre ab 1. Juli 2020
Intermediate Senior 1	mindestens 1 Jahr ab 1. Juli 2020
Intermediate Senior 2	mindestens 1 Jahr ab 1. Juli 2020
Intermediate Senior 3	Im Ermessen der Prüflinge

Zertifizierung Level 5

Wichtige Anmerkung:

- Die Entscheidung, sich für Level 5 zu bewerben, ist ausschließlich den Prüflingen überlassen. Sie können sich bewerben, wenn sie sich dazu in der Lage fühlen.

Zulassungsanforderungen: Level 4-Zertifizierung.

Prüfende Institution: RIMYI.

Was dürfen zertifizierte Level-5-Lehrende tun? Level-5-Lehrende dürfen allgemeine und Therapieklassen anleiten.

Abschnitt B

Lehrende werden

1. **Du übst Iyengar-Yoga und möchtest dich für die Level-1-Prüfung bewerben:**

   Kontaktiere den Iyengar-Yoga-Verband deines Landes und suche dir eine Person, die dich in der Kunst des Unterrichtens anleiten kann. Wenn es in deinem Heimatland keinen Iyengar-Yoga-Verband gibt, schreibe an das RIMYI.

2. **Du bist zertifiziert im Iyengar-Yoga und möchtest dich für das nächste Level bewerben:**

   Kontaktiere den Iyengar-Yoga-Verband deines Landes und suche dir eine Person, die dich in der Kunst des Unterrichtens anleiten kann. Wenn es in deinem Heimatland keinen Iyengar-Yoga-Verband gibt, schreibe an das RIMYI.

Richtlinien zur Unterstützung der Iyengar-Yoga-Verbände bei der Entscheidung darüber, wer bei den verschiedenen Levels Ausbildende / Mentor/innen sein kann.

Ausbildende und Mentor/innen für Level 1 sind

Lehrende, die seit mindestens

1. 2 Jahren regelmäßig allgemeine Klassen nach dem Syllabus für Level 1 unterrichten

   UND

2. 3 Jahren auf Level 2 oder höher zertifiziert sind

   ODER

   2 Jahren auf Intermediate Junior 2 oder höher zertifiziert sind (altes System).

Ausbildende und Mentor/innen für Level 2 sind

Lehrende, die

1. regelmäßig allgemeine Klassen nach dem Level-2-Syllabus unterrichten.

   UND

2. seit mindestens 3 Jahren auf Level 3 oder höher zertifiziert sind (neues System)

   ODER

   seit mindestens 5 Jahren auf Intermediate Junior 3 zertifiziert sind **und** aktuell Übende für Intermediate Junior 1 ausbilden (altes System)

   ODER

   auf Intermediate Senior 1, 2 oder 3 zertifiziert sind (altes System).

Ausbildende und Mentor/innen für Level 3 sind

Lehrende, die

1. regelmäßig allgemeine Klassen nach dem Level-3-Syllabus unterrichten.

   UND

2. seit mindestens 3 Jahren für Level 4 oder höher zertifiziert sind

   ODER

   auf Advanced Junior 1,2 oder 3, oder Advanced Senior 1 oder 2 zertifiziert sind

   UND

3. mindestens 3 Mal im RIMYI gewesen sind.

Ausbildende und Mentor/innen für Level 4

RIMYI kontaktieren.

- **Wichtige Anmerkung -** Alle zertifizierten Lehrenden mit großer Unterrichtserfahrung, die sich nicht weiter zertifiziert und spezielle Erlaubnis von Guruji, RIMYI oder ihren Verbänden erhalten haben, dürfen weiterhin unterrichten. Die Verbände können solche Anträge Fall für Fall entscheiden. RIMYI behält sich das Recht vor, Ausnahmen von der Regel zu genehmigen. Die Verbände und RIMYI informieren sich gegenseitig über solche Anträge, um eine übereinstimmende Liste der **Ausbildenden und Mentor/innen** zu führen.

10

Abschnitt C

Kriterien für Prüfende

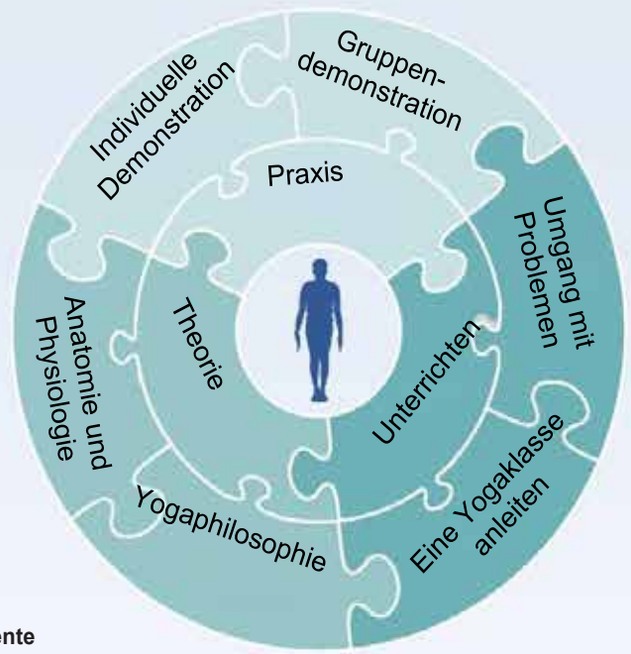
Nach einer vom Verband durchgeführten Weiterbildung sind die Mentor/innen eines bestimmten Levels befugt, Prüfungen dieses Levels abzunehmen. Die Verbände können Änderungen des Ausbildungssystems ihrer Prüfenden vornehmen. Sie haben dabei einerseits die Umstände und Zusammenhänge ihres jeweiligen Landes und andererseits die in diesen Richtlinien beschriebenen Änderungen des Prüfungsverfahrens zu berücksichtigen.

Allen angehenden Prüfenden sollte es klar sein, dass es weder obligatorisch noch ratsam ist, die Ausbildung dafür als eine Art des Vorankommens in unserer Schule zu verstehen. Alle Kandidat/en/innen müssen mit ihrem jeweiligen Zertifizierungslevel vollständig vertraut und sicher sein, bevor sie die große Verantwortung dieser Ausbildung zu Prüfenden übernehmen.

Abschnitt D

Prüfungsverfahren

Die Prüflinge werden in drei Bereichen geprüft: **Theorie, Praxis und Unterrichten.**



Prüfungselemente

A) Eingangsanforderungen

Es ist Verantwortung der Ausbildenden bzw. Mentor/en/innen zu bewerten, ob die Pranayama-Praxis des Prüflings die Erwartungen des entsprechenden Levels erfüllt. Der/die Ausbildende/ Mentor/-in soll den Prüfling auch mehrfach Pranayama unterrichten sehen, um zu entscheiden, ob sie oder er für das entsprechende Level bereit ist.

Für jede Prüfung hat der/die Mentor/-in dem Prüfungsausschuss einen vertraulichen Brief mit folgenden Informationen zu schicken:

- Name des Prüflings
- Wie lange hat sie bzw er bei mir Unterricht genommen (Mentor/in)
- Wie lange hat sie oder er bei mir assistiert (Mentor/in)
- Meinung über die Fähigkeiten dieser Person
- Andere spezifische Kommentare

B) Schriftliche Prüfung – Theorie

Ab jetzt werden alle schriftlichen Prüfungen für alle Level Hausarbeiten sein.

(Hinweis der ÜbersetzerInnen: S. bitte die aktuell gültige Version des IYD-Zertifizierungshandbuchs". Diese Regelung zu den schriftlichen Arbeiten wird voraussichtlich zunächst nicht angewendet.)

C) Anwesenheits-Prüfung: Praxis und Unterrichten

- Dauer: 1,5 Tage
- Anzahl der Prüfenden: 3
- Moderator/in: Wenn nötig (vom Verband zu entscheiden)

12

Allgemeine Richtlinien für Prüfende

A) Harmonische Beziehungen aufbauen

- Kommunikation ist der Schlüssel, um Teil unserer Gemeinschaft zu sein.
- Die richtige Einstellung der Prüfenden soll sichern, dass die Prüflinge sich unter den gegebenen Umstanden aufgehoben fühlen.

B) Punktewertung

- Die Prüfenden müssen die Prüflinge aus einer umfassenden Perspektive beurteilen.
- Die Prüfenden haben immer einzubeziehen, dass der Prüfling aufgrund von Aufgeregtheit, Steifheit, Verletzung oder aus irgendeinem anderen Grund nicht in der Lage ist, eine normale Leistung zu erbringen.
- Bei Lehrenden über 60 ist das Alter zu berücksichtigen.
- Für die Bewertung des Prüflings ist das Verständnis der Asanas wichtiger als die körperliche Perfektion.
- Es ist nicht obligatorisch, dass der Prüfling alle Asanas aus der angeleiteten Praxis zeigen kann.

C) Notizen

- Die Prüfenden sollten keine Notizen machen oder Bewertungsbögen ausfüllen, wenn der Prüling praktiziert oder unterrichtet.
- Die Prüfenden sollten die Pausen zwischen den Prüflingen nutzen, um Notizen zu machen und die Bewertungsbögen nach deren Demonstration auszufüllen.

Den Prüfenden steht es frei, die Prüfung zu diesen Zeitpunkten zu beenden, wenn sie sich einig sind, dass der Prüfling nicht der Iyengar-Methode folgt.

Prüfung

Level 1 — Tag 1

Die Prüfenden und Prüflinge üben zusammen — 60 Minuten

Von den Prüfenden wird erwartet, dass sie mit Umsicht und Diskretion an das Thema herangehen.

In diesem informellen Prüfungsteil können die Prüfenden die Prüflinge beobachten und diese können den Prüfenden zum praktischen Teil der Prüfung Fragen stellen.

Pause — ~60 Minuten

Die Prüflinge füllen ein Feedbackformular aus. (Siehe Anhang A.1.) Die Prüfenden müssen diese Feedbackformulare lesen.

Praxis der Umkehrhaltungen — 15-30 Minuten

- Da es sich hierbei um einen praktischen Prüfungsteil handelt, kann der Prüfling seine eigene Sequenz definieren.
- Vorbereitende Asanas können hinzugefügt werden.
- Variationen können einbezogen werden.
- Wer keine Umkehrhaltungen üben darf, sollte eine für die entsprechende Situation passende Sequenz praktizieren.
- Menstruierende können die Umkehrhaltungen wenn möglich am Tag 2 praktizieren oder Videos von der Praxis ihrer Umkehrhaltungen zeigen.

Interaktives — 60 Minuten

Die Prüfenden sprechen mit den Prüflingen auf Grundlage der in der Gruppe geübten Prüfungssequenz und der ausgefüllten Feedbackbögen.

Leitprinzipien für den ersten Eindruck vom Prüfling

- Sind die Prinzipien des Iyengar-Yoga klar?
- Übt der Prüfling mit Begeisterung?
- Nimmt er/sie teil?
- Ist er/sie eingebunden?
- Zeigt der Prüfling Potenzial zu lehren?

Mittagessen und Austausch — 90 Minuten

- Kommunikation ist der Schlüssel, um Teil unserer Gemeinschaft zu sein.
- Die richtige Einstellung der Prüfenden soll sichern, dass die Prüflinge sich unter den gegebenen Umstanden aufgehoben fühlen.

Freizeit — 120 Minuten

14

Demonstration

45 Minuten

Die Prüflinge zeigen ihr Üben in einer angeleiteten Praxis.

A) Angeleitete Praxis

45 Minuten

Empfehlungen für die angeleitete Praxis

- Eine/r der Prüfenden nennt die Asanas und gibt die Seitenwechsel an.
- Integriere so viele Asanas aus der Liste wie möglich.
- Keine Umkehrhaltungen, da hierfür gesondert Zeit vorgesehen ist.
- Es wird kein Timer benutzt.

Leitende Prinzipien

- Sind dem Prüfling die Prinzipien des Iyengar-Yoga klar?
- Ist die Präsentation ausdrucksvoll und inspirierend?
- Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?

Prüfende und Prüflinge haben zu beachten:

- Es ist nicht obligatorisch, alle Asanas auszuführen, die in der angeleiteten Praxis aufgerufen werden.
- Der Prüfling muss eine Alternative zeigen, wenn er/sie nicht in der Lage ist, ein bestimmtes Asana auszuführen, oder – falls nötig – Hilfsmittel einsetzen. Ein Prüfling kann beispielsweise in Ardha Sirsasana stehen, während der Rest Sirsasana übt.
- Der Prüfling muss in der Lage sein, körperlich und/oder verbal auszudrücken, wie er/sie sich Sirsasana erarbeitet, wenn danach gefragt wird. Beispielsweise mit Klötzen für die Brustwirbelsäule, mit Helfenden und/oder Hilfsmitteln, um die Schultern zu heben etc.

15

Anhang 5 - Richtlinien von RIMYI 2020

Tag 2

Unterrichtsprobe - Präsentation

35-45 Minuten pro Prüfling

- **Der Prüfling** unterrichtet eine Gruppe freiwilliger Übender (vorzugsweise, wenn sie verfügbar sind).

Prüfende geben vor:	Prüfling:
3 Asanas pro Person (ohne Umkehrhaltungen)	Unterrichtet eine Unterrichtseinheit, die sich in einer beliebigen Ordnung um die 3 gegebenen Asanas aufbaut.
Einen Kontext: z.B. „es ist Sommer“; „es ist eine Abendklasse“; „es ist eine der ersten Unterrichtseinheiten für die Übenden, d.h. sie sind mit vielen Asanas nicht vertraut"; „wir befinden uns am Ende des Kurses, d.h. die Übenden kennen alle Asanas aus dem Syllabus“.	Bestimmt das Timing aller Haltungen.
Gespielte Situation mit einer/m Übenden (um eine bestimmte Bedingung zu simulieren, wie Schmerzen im Rücken oder anderen Körperteilen, Schwindel etc.).	Darf jede Haltung wiederholen lassen.
	Muss Sirsasana und Sarvangasana mit einbinden. Kann ihre Variationen mitüben lassen.

Von den Prüfenden wird erwartet, dass sie die DREI HAUPTASPEKTE im Unterricht des Prüflings betrachten:

1. Demonstration der Asanas zur Anleitung der Übenden.
2. Erklärungen während des Unterrichtens.
3. Wie unterstützt und korrigiert der Prüfling die Übenden während des Unterrichts.

Leitende Prinzipien im Unterricht des Prüflings

- Wird Körpersprache genutzt, um auf eine Art zu kommunizieren, die Übende verstehen?
- Beobachtet der Prüfling die Übenden?
- Hat er/sie Augenkontakt?
- Inspiriert der Zugang des Prüflings die Übenden, tiefer in das Thema einzusteigen?
- Stimuliert er/sie die Übenden kontinuierlich?
- Ist sein/ihr Denkprozess klar genug?
- Setzt er/sie das Demonstrieren als wirksames Lehrwerkzeug ein?
- Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?

Die/der Prüfende bewertet die Prüflinge hinsichtlich der drei angeführten Aspekte, wobei mehr als die individuellen Asanas die gesamte Sequenz betrachtet wird.

Ein Musterbewertungsbogen für die Unterrichtsprüfung findet sich im Anhang. (Siehe Anhang A.4)

Der Tag 2 sollte auch genutzt werden, um nach Ermessen der Prüfenden oder auf besondere Anfrage der Prüflinge Themen wieder aufzunehmen.

16

S

Level 2 Tag 1

Die Prüfenden und Prüflinge üben zusammen — 60 Minuten

Die Prüfenden gehen nach eigenem Ermessen an das Thema heran.

In diesem INFORMELLEN Prüfungsteil können die Prüfenden die Prüflinge beobachten und diese können den Prüfenden zum praktischen Teil der Prüfung Fragen zu stellen.

Pause — ~60 Minuten

Die Prüflinge füllen ein Feedbackformular aus. (Siehe Anhang A.1)

Die Prüfenden müssen diese Feedbackformulare lesen.

Praxis der Umkehrhaltungen — 15-30 Minuten

- Da es sich hierbei um einen praktischen Prüfungsteil handelt, können die Prüflinge ihre eigene Sequenz entwerfen.
- Vorbereitende Asanas können hinzugefügt werden.
- Variationen können einbezogen werden.
- Wer keine Umkehrhaltungen üben darf, sollte eine für die entsprechende Situation passende Sequenz praktizieren.
- Menstruierende Frauen können die Umkehrhaltungen an Tag 2 praktizieren oder Videos von ihrer Umkehrhaltungspraxis zeigen.

Interaktion — 60 Minuten

Die Prüfenden sprechen mit den Prüflingen auf Grundlage der in der Gruppe geübten Prüfungssequenz und der ausgefüllten Feedbackbögen.

Leitprinzipien für den ersten Eindruck vom Prüfling

- Sind dem Prüfling die Prinzipien des Iyengar-Yoga klar?
- Übt der Prüfling mit Begeisterung?
- Nimmt er/sie teil?
- Ist er/sie eingebunden?
- Zeigt der Prüfling das Potenzial zu lehren?

Mittagessen und Austausch — ~90 Minuten

- Kommunikation ist der Schlüssel, um Teil unserer Gemeinschaft zu sein.
- Die richtige Einstellung der Prüfenden soll sichern, dass die Prüflinge sich unter den gegebenen Umstanden aufgehoben fühlen.

Freizeit — 120 Minuten

17

■ Demonstration — 180 Minuten

Die Prüflinge zeigen ihre Praxis in einer angeleiteten Performance und in einer individuellen Praxis.

A) Angeleitete Praxis — 45 Minuten

Empfehlungen für die angeleitete Praxis

- Ein/e Prüfer/in nennt die Asanas und gibt die Seitenwechsel an.
- Integriere so viele Asanas aus der Liste wie möglich.
- Keine Umkehrhaltungen, da hierfür gesondert Zeit vorgesehen ist.
- Es wird kein Timer benutzt.

Leitende Prinzipien

- Sind dem Prüfling die Prinzipien des Iyengar-Yoga klar?
- Ist die Präsentation ausdrucksvoll und inspirierend?
- Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?

B) Individuelle Praxis — 10 Minuten pro Prüfling

Empfehlungen für die individuelle Praxis

- Schließt das Üben von Asanas/Pranayamas und die dazugehörige Erklärung ein.
- Die Prüflinge können das Thema, die Anzahl der Asanas/Pranayamas, das Timing und die Sequenz entscheiden.

Leitende Prinzipien

- Sind dem Prüfling die Grundlagen des Iyengar-Yoga klar?
- Ist er/sie reflektiert?
- Ist die Präsentation ausdrucksvoll und inspirierend?
- Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?

Ein Musterbewertungsbogen für die individuelle Praxis findet sich im Anhang.
(Siehe Anhang A.2)

Prüfende und Prüflinge haben zu beachten:

- Es ist nicht obligatorisch, alle Asanas auszuführen, die in der angeleiteten Praxis aufgerufen werden.
- Der Prüfling muss eine Alternative zeigen, wenn er/sie nicht in der Lage ist, ein bestimmtes Asana auszuführen, oder – falls nötig – Hilfsmittel einsetzen. Der Prüfling kann beispielsweise in Ardha Padmasana stehen, während der Rest Ardha Baddha Padmottanasana übt.
- Der Prüfling muss in der Lage sein, körperlich und/oder verbal auszudrücken, wie er/sie Ardha Baddha Padmottanasana erarbeitet, wenn danach gefragt wird. Zum Beispiel an die Wand gehen, um sich mit der Unterstützung halb nach vorn zu beugen.

18

Tag 2

Unterricht der Prüfenden

- Die/der Prüfende demonstriert Sensibilität im Gefüge des Iyengar-Yoga.
- Es werden mindestens 10 Asanas miteinander verbunden

Unterrichtsprobe - Präsentation

35-45 Minuten pro Prüfling

Prüfende geben vor:	Prüfling:
3 Asanas pro Prüfling (ohne Umkehrhaltungen)	Unterrichtet eine Unterrichtseinheit, die sich in einer beliebigen Ordnung um die 3 gegebenen Asanas aufbaut.
Einen Kontext: z.B. „es ist Sommer"; „es ist eine Abendklasse"; „es ist eine der ersten Unterrichtseinheiten für die Übenden, d.h. sie sind mit vielen Asanas nicht vertraut"; „wir befinden uns am Ende des Levels, d.h. sie kennen alle Asanas aus dem Syllabus".	Bestimmt das Timing aller Haltungen.
	Darf jede Haltung wiederholen lassen.
	Muss Sirsasana und Sarvangasana mit einbinden. Kann ihre Variationen mitüben lassen.

Von der/dem Prüfenden wird erwartet, dass sie/er die DREI HAUPTASPEKTE des Unterrichts des Prüflings betrachtet:

1. Demonstration der Asanas zur Anleitung der Übenden.
2. Erklärungen während des Unterrichtens.
   Wie unterstützt und korrigiert der Prüfling die Übenden während des Unterrichts.

Leitende Prinzipien im Unterricht des Prüflings

- Wird Körpersprache genutzt, um auf eine Art zu kommunizieren, die Übende verstehen?
- Beobachtet der Prüfling die Übenden?
- Hat er/sie Augenkontakt?
- Inspiriert ihr Zugang die Übenden, tiefer in das Thema einzusteigen?
- Stimuliert er/sie die Übenden kontinuierlich?
- Ist der Denkprozess des Prüflings klar genug?
- Setzt er/sie das Demonstrieren als wirksames Lehrwerkzeug ein?
- Ist er/sie in der Lage, sich von Aktivität zur Sensibilität zu bewegen?
- Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?

Ein Musterbewertungsbogen für die Unterrichtsprüfung findet sich im Anhang.
(Siehe Anhang A.4)

Der Tag 2 sollte auch genutzt werden, um nach Ermessen der Prüfenden oder auf besondere Anfrage der Prüflinge Themen wieder aufzunehmen.

Level 3 Tag 1

Die Prüfenden und Prüflinge üben zusammen — 60 Minuten

Die Prüfenden gehen nach eigenem Ermessen an das Thema heran.

In diesem INFORMELLEN Prüfungsteil können die Prüfenden die Prüflinge beobachten und diese können den Prüfenden zum praktischen Teil der Prüfung Fragen zu stellen.

Pause — ~60 Minuten

Die Prüflinge füllen ein Feedbackformular aus. (Siehe Anhang A.1)

Die Prüfenden müssen diese Feedbackformulare lesen.

Den Prüflingen wird Zeit gegeben, um zwei Situationen blind auszuwählen.

Es wird erwartet, dass sie ihren Umgang damit in der Präsentation der spezifischen Situationen am 2. Tag zeigen.

Praxis der Umkehrhaltungen — 15-30 Minuten

- Da es sich hierbei um einen praktischen Prüfungsteil handelt, können die Prüflinge ihre eigene Sequenz entwerfen.
- Vorbereitende Asanas können hinzugefügt werden.
- Variationen können einbezogen werden.
- Wer keine Umkehrhaltungen üben darf, sollte eine für die entsprechende Situation passende Sequenz praktizieren.
- Menstruierende Frauen können die Umkehrhaltungen an Tag 2 praktizieren oder Videos von ihrer Umkehrhaltungspraxis zeigen.

Interaktion — 60 Minuten

Die Prüfenden sprechen mit den Prüflingen auf Grundlage der in der Gruppe geübten Prüfungssequenz und der ausgefüllten Feedbackbögen.

Leitprinzipien für den ersten Eindruck vom Prüfling

- Sind dem Prüfling die Prinzipien des Iyengar-Yoga klar?
- Begeistert ihn/sie das Üben?
- Nimmt er/sie teil?
- Ist er/sie eingebunden?
- Zeigt der Prüfling das Potenzial zu lehren?

Mittagessen und Austausch — ~90 Minuten

- Kommunikation ist der Schlüssel, um Teil unserer Gemeinschaft zu sein.
- Die richtige Einstellung der Prüfenden soll sichern, dass die Prüflinge sich unter den gegebenen Umstanden aufgehoben fühlen.

Freizeit — 120 Minuten

20

Demonstration — 180 Minuten

Die Prüflinge zeigen ihre Praxis in einer angeleiteten Demonstration und in einer individuellen Praxis.

A) Angeleitete Praxis — 45 Minuten

Empfehlungen für die angeleitete Praxis

- Ein/e Prüfer/in nennt die Asanas und gibt die Seitenwechsel an.
- Integriere so viele Asanas aus der Liste wie möglich.
- Keine Umkehrhaltungen, da hierfür gesondert Zeit vorgesehen ist.
- Es wird kein Timer benutzt.

Leitende Prinzipien

- Sind dem Prüfling die Prinzipien des Iyengar-Yoga klar?
- Ist die Präsentation ausdrucksvoll und inspirierend?
- Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?

B) Individuelle Praxis — 10 Minuten pro Prüfling

Empfehlungen für die individuelle Praxis

- Schließt das Üben von Asanas/Pranayamas und die dazugehörige Erklärung ein.
- Die Prüflinge können das Thema, die Anzahl der Asanas/Pranayamas, das Timing und die Sequenz entscheiden.

Leitende Prinzipien

- Sind dem Prüfling die Grundlagen des Iyengar-Yoga klar?
- Ist er/sie reflektiert?
- Ist die Präsentation ausdrucksvoll und inspirierend?
- Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?

Ein Musterbewertungsbogen für die individuelle Praxis findet sich im Anhang.
(Siehe Anhang A.2)

Prüfende und Prüflinge haben zu beachten:

- Es ist nicht obligatorisch, alle Asanas auszuführen, die in der angeleiteten Praxis aufgerufen werden.
- Der Prüfling muss eine Alternative zeigen, wenn er/sie nicht in der Lage ist, ein bestimmtes Asana auszuführen, oder – falls nötig – Hilfsmittel einsetzen. So können sich beim Dropback in Urdhva Dhanurasana aus einer Standhaltung beispielsweise die Hände gegen die Wand stützen, statt auf den Boden zu gehen.
- Der Prüfling muss in der Lage sein, körperlich und/oder verbal auszudrücken, wie er/sie den Dropback erarbeitet, wenn danach gefragt wird. Beispielsweise indem man mit der Wand arbeitet.

Tag 2

Unterricht der Prüfenden — 60 Minuten

- Die/der Prüfende zeigt das Wahrnehmungsvermögen im Gefüge des Iyengar-Yoga.
- Dabei sind mindestens 5 Asanas miteinander zu verbinden.

Unterrichtsprobe - Präsentation — 35-45 Minuten pro Prüfling

Prüfende geben vor:	Prüflinge:
3 Asanas pro Person (ohne Umkehrhaltungen)	Unterrichtet eine Unterrichtseinheit, die sich in einer beliebigen Ordnung um die 3 gegebenen Asanas aufbaut.
Einen Kontext: Z.B. „es ist Sommer"; „es ist eine Abendklasse"; „es ist eine der ersten Unterrichtseinheiten für die Schüler, d.h. die Schüler sind mit vielen Asanas nicht vertraut"; „wir befinden uns am Ende des Levels, d.h. die Schüler kennen alle Asanas aus dem Syllabus".	Bestimmt das Timing aller Haltungen.
	Darf jede Haltung wiederholen lassen.
	Muss Sirsasana und Sarvangasana mit einbinden. Kann ihre Variationen mitüben lassen.

Von der/dem Prüfenden wird erwartet, dass sie/er die DREI HAUPTASPEKTE im Unterricht des Prüflings betrachtet:

1. Demonstration der Asanas zur Anleitung der Übenden.
2. Erklärungen während des Unterrichtens.
3. Wie unterstützt und korrigiert der Prüfling die Übenden während des Unterrichts.

Leitende Prinzipien

• Nutzt der Prüfling Körpersprache, um auf eine Art zu kommunizieren, die die Übenden verstehen?
• Beobachtet er/sie die Übenden?
• Hat er/sie Augenkontakt?
• Inspiriert sein/**ihr Zugang die Übenden, tiefer in das Thema einzusteigen?** Stimuliert der Prüfling die Übenden umfassend?
• Ist sein/ihr Denkprozess/Verständnis klar genug?
• Setzt er/sie das Demonstrieren als wirksames Lehrwerkzeug ein?
• Ist er/sie in der Lage, sich von Aktivität zur Sensibilität und von Sensibilität zur Wahrnehmung zu bewegen?
• Glaubst du, dass der Prüfling bereit ist?

Ein Musterbewertungsbogen für die Unterrichtsprüfung findet sich im *Anhang 4.A.*

22

Tag 3

■ Präsentation des Umgangs mit Problemen

30 Minuten pro Prüfling

- Hier wird die Fähigkeit des Prüflings beim Umgang mit gesundheitlichen Problemen, wie polyzystisches Ovar-Syndrom, Menstruationsbeschwerden, Migräne, Meniskusriss etc. bewertet.
- Die vom Prüfling am Tag 1 gezogenen Situationen werden hier vorgestellt.
- Der Prüfling lässt den „Patienten“, die „Patientin“ die geforderten Asanas üben.
- Dabei hat er/sie die dahinterstehende Logik zu erklären.

Wichtige Anmerkung: Hier geht es um die Vorstellung der spezifischen Situation. Angesichts der knappen Zeit sollte der Prüfling dem „Patienten“, der „Patientin“ die Haltung nicht erklären.

Leitende Prinzipien

- Ist die Anwendung des Wissens über Hilfestellungen durch den Prüfling zufriedenstellend?
- Geht der Prüfling mit Logik vor? Die Prüfenden können diesbezüglich Fragen stellen.
- Achtet der Prüfling bei den Hilfestellungen auf die Sicherheit?
- Besitzt der Prüfling die passenden technischen Fähigkeiten?
- Ist der Prüfling bereit?

Ein Musterbewertungsbogen für den Umgang mit Problemen findet sich im Anhang. (Siehe Anhang A.5)

Der Tag 3 sollte auch genutzt werden, um nach Ermessen der Prüfenden oder auf spezifische Anfrage des Prüflings Themen wieder aufzunehmen.

Punktewertung

Die Demonstration der Umkehrstellungen und der angeleiteten Praxis dienen nicht der Punktewertung, sondern sollen den Prüfenden erlauben zu entscheiden, ob die Übungspraxis und das Verständnis des Iyengar-Yoga zufriedenstellend sind.

Wenn die Prüfenden empfinden, dass der Prüfling nicht dem System folgt oder eine ähnliche Situation vorliegt, können sie diese Prüfung abbrechen. In der Richtlinie wird das als „rote Karte“ gekennzeichnet.

Die Prüflinge müssen jede individuelle Komponente der Prüfung bestehen, um die Gesamtprüfung zu bestehen. Die Bewertungsskala aller individuellen Komponenten der Prüflinge auf allen Levels teilt sich in 4 Noten:

1- Ungenügend

2- Mangelhaft

3- Gut

4- Sehr gut

(Hinweis der ÜbersetzerInnen: Ein Durchschnitt von 3 [„Gut]“ ist für das Bestehen erforderlich. S. Seite 24.)

Es sollen keine Zehntelnoten verteilt werden, um die allgemeine Tendenz der Prüflinge hin zu einer Zensur anzugeben. Für alle individuellen Komponenten wird jeweils der Durchschnitt der Ergebnisse der drei Prüfenden separat gebildet.

Wenn die Durchschnittspunktzahl einer individuellen Komponente zwischen 4-8 liegt, hat der Prüfling nicht bestanden und kann sich ein weiteres Mal zur Prüfung anmelden.

Wenn der Durchschnitt der Person bei einem individuellen Prüfungsteil zwischen 9-11 liegt, kann sie diesen Teil am Ende der Prüfung noch einmal wiederholen.

(Hinweis der ÜbersetzerInnen: S. bitte die aktuell gültige Version des IYD-Zertifizierungshandbuchs“. Diese Regelung zur Teilwiederholung der Prüfung wird voraussichtlich zunächst nicht angewendet.)

Wenn der Durchschnitt für einen individuellen Prüfungsteil bei mindestens 12 Punkten liegt, hat der Prüfling diesen Teil bestanden.

BEWERTUNGSBÖGEN

LEVEL 1

PRAXIS DER UMKEHRHALTUNGEN

Rote Karte: Prüfungsabbruch | Ausreichend: Prüfung weiterführen

ANGELEITETE DEMONSTRATION

Rote Karte: Prüfungsabbruch | Ausreichend: Prüfung weiterführen

UNTERRICHTEN

Denkprozess/Verständnis

1 | 2 | 3 | 4

Demonstration

1 | 2 | 3 | 4

Anweisungen

1 | 2 | 3 | 4

Hilfestellung

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Nicht bestanden
9-11: Wiederholung (mit dem Ziel, zu einem endgültigen Ergebnis zu kommen)
12-16: Bestanden

LEVEL 2

PRAXIS DER UMKEHRHALTUNGEN

Rote Fahne: Prüfungsabbruch

ANGELEITETE DEMONSTRATION

Rote Fahne: Prüfungsabbruch

INDIVIDUELLE DEMONSTRATION

A. Verbale Komponente

Denkprozess/Verständnis

1 | 2 | 3 | 4

Ausdrucksvermögen

1 | 2 | 3 | 4

25

b. Demonstration

Aktion

1 | 2 | 3 | 4

Übereinstimmung mit verbalem Ausdruck

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Nicht bestanden
9-11: Wiederholung (mit dem Ziel, zu einem endgültigen Ergebnis zu kommen)
12-16: Bestanden

UNTERRICHTEN

Denkprozess/Verständnis

1 | 2 | 3 | 4

Demonstration

1 | 2 | 3 | 4

Anweisungen

1 | 2 | 3 | 4

Hilfestellung

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Nicht bestanden
9-11: Wiederholung (mit dem Ziel, zu einem endgültigen Ergebnis zu kommen)
12-16: Bestanden

LEVEL 3

PRAXIS DER UMKEHRHALTUNGEN

Rote Fahne: Prüfungsabbruch

ANGELEITETE DEMONSTRATION

Rote Fahne: Prüfungsabbruch

INDIVIDUELLE DEMONSTRATION

A. Verbale Komponente

Denkprozess/Verständnis

1 | 2 | 3 | 4

Ausdrucksvermögen

1 | 2 | 3 | 4

b. Demonstration

Aktion

1 | 2 | 3 | 4

Übereinstimmung mit verbalem Ausdruck

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Nicht bestanden
9-11: Wiederholung (mit dem Ziel, zu einem endgültigen Ergebnis zu kommen)
12-16: Bestanden

UNTERRICHTEN

Denkprozess/Verständnis

1 | 2 | 3 | 4

Demonstration

1 | 2 | 3 | 4

Anweisungen

1 | 2 | 3 | 4

Hilfestellung

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Nicht bestanden
9-11: Wiederholung (mit dem Ziel, zu einem endgültigen Ergebnis zu kommen)
12-16: Bestanden

DEMONSTRATION SPEZIFISCHER SITUATIONEN

Situationsbewusstsein und Denkprozess

1 | 2 | 3 | 4

Kommunikationsfähigkeit

1 | 2 | 3 | 4

Technische Fähigkeit

1 | 2 | 3 | 4

Sicherheit

1 | 2 | 3 | 4

4-8: Nicht bestanden
9-11: Wiederholung (mit dem Ziel, zu einem endgültigen Ergebnis zu kommen)
12-16: Bestanden

Abschnitt E

Feedback

Die Prüfenden geben den Prüflingen am Ende der Prüfung ein Feedback. Die jeweilige Art und das Timing des Feedbacks ist von den entsprechenden Verbänden festzulegen, wobei bestehende Feedbacksysteme so weit wie möglich genutzt werden sollten.

Es ist hilfreich, an Gurujis Ratschlag zu denken, wenn du Feedback gibst. Guruji sagte immer, dass deine Meinung und dein Feedback über den Prüfling nicht beeinflusst sein sollte durch den Eindruck, den du von der empfehlenden Lehrperson hast.

In diesem Sinne sollte jedes Feedback für den Prüfling und die empfehlende Lehrperson in erster Linie human sein. Es sollte so formuliert sein, dass die Kommentare der/des Prüfenden über den Prüfling, das Potenzial des Prüflings und weitere Informationen dem Prüfling und seinem Lehrer/seiner Lehrerin helfen, positiv weiterzuarbeiten.

Der Verband kann einer empfehlenden Lehrperson formal die Befugnisse entziehen, wenn wiederholt die von ihr empfohlenen Prüflinge die Prüfung nicht bestehen.

Der Verband führt ein Register mit Berichten über die empfehlenden Lehrpersonen, die von den Prüfenden bei jeder Prüfung geschrieben werden, und diese Informationen können genutzt werden, um Maßnahmen zu treffen.

Abschnitt F
Struktur des Zertifizierungs-Syllabus

Level 1

- Individuelles Asana
- Einführung in die Asana-Familie
- Lineares Sequenzieren
- Analyse

Level 2

(Von neuen Asanas aus diesem Syllabus)

- Individuelles Asana
- Asana-Familie
- Lineares Sequenzieren
- Analyse

(Von Asanas aus Level 1 + Level 2)

- Tieferes Verständnis der Verbindungen von Asanas in einer Kategorie
- Wahrnehmung somatischer Empfindungen
- Beobachtung der Verbindung verschiedener (benachbarter) Körperteile
- Atembeobachtung
- Einführung in die Beziehungen zwischen den Asana- Kategorien

Level 3

(Von Asanas aus Level 1 + Level 2 + Level 3)

- Individuelles Asana
- Asana-Familie
- Lineares Sequenzieren

  Wahrnehmung somatischer Empfindungen
- Beobachtung der Verbindungen verschiedener Körperteile und Organe (benachbart und entfernt)
- Tieferes Verständnis vom roten Faden der Beziehung zwischen den Asana-Familien
- Halten der Asanas
- Atembeobachtung
- Atembewusstsein

Level 4

- Asana und Pranayama

Level 5

- Ashtanga-Yoga von Patanjali, wie von B.K.S. Iyengar unterrichtet

29

Unterrichtsplan

Der Yogaunterricht besteht aus vier Hauptkomponenten.

- Anweisungen für die richtigen Aktionen – individuelle Asana – **körperliche Haltung**.
- Anweisungen, die den Enthusiasmus der Übenden erwecken – Analyse – **Empfindsamkeit.**
- Hinweise der/des Lehrenden, die bei der/dem Übenden das Bewusstsein für sich selbst schaffen und ermöglichen, ihr/ihm subtile Phänomene im Körper wahrzunehmen – **Wahrnehmung.**
- Brennender Eifer und der glühende Wunsch, über die erhaltenen Informationen zu reflektieren und sie in Wissen und Weisheit zu wandeln – **Reflexivität.**

■ Level 1

A) Individuelles Asana

- Auf diesem Level ist die korrekte und präzise Aktion das Ziel.
- Obwohl die Sequenzierung ein integraler Aspekt unserer Yogaschule ist, sollte der Fokus im Anfänger/innen/unterricht (z.B. Level 1) beim Verständnis der individuellen Asanas mit spezifischem Bezug auf die Ausrichtung des Körpers liegen.
- Die Positionierung und die grobe Ausrichtung der Körperteile ist zu unterrichten.

  Zum Beispiel in Utthita Hasta Padasana:

  - **Erwartete Anweisung** – die Arme müssen gestreckt und in Linie mit den Schultern sein.
  - **Nicht erwartet** – Streckung oder Dehnung des Außenarms aus den Schulterblättern heraus.

B) Asana-Familien (siehe Anhang A.6)

C) Lineares Sequenzieren

- Die Asanas werden so verbunden, dass sie die Entwicklung von Beweglichkeit und Freiheit im gesamten Körper oder bestimmten Körperteilen ermöglichen. Dazu gehören drei Prozesse. Erstens das Üben der Asanas, zweitens das Verstehen der Asanas und drittens der Umgang mit der Steifheit.
- Die Reihenfolge der Asanas innerhalb der Asana-Familie geht von der einfacheren zur komplizierteren Haltung (auf die Praxis bezogen).

  z. B. Utthita Trikonasana
  Utthita Parshvakonasana
  Parivritta Trikonasana
  Parivritta Parshvakonasana

- In einer Level 1-Klasse startet man häufig mit Standhaltungen, da die meisten Körperteile in dieser Asana-Familie leichter zugänglich sind als in anderen. (Es gibt Ausnahmen, bei denen auf dem Rücken oder auf dem Bauch liegende Haltungen besseren Zugang als die Standhaltungen erlauben.)
- Danach kann man mit jeder anderen Asana-Familie weitermachen, die vor oder nach den Umkehrhaltungen geübt wird.
- Nur in einer Klasse für Übende, die schon Sensibilität entwickelt haben, geht man weiter in die Tiefe. Somit beginnt man eine Level-2-Klasse mit irgendeiner Asana-Familie, die dem Körperteil oder dem Asana entspricht, das behandelt werden soll.

  Beispiel: Um bei den Übenden Bewusstsein über die Beckenöffnung in den Standhaltungen zu schaffen, beginne mit Supta Baddha Konasana oder Supta Padangusthasana 2.

Um Wachsamkeit in Standhaltungen zu entwickeln, kann man mit Handstand, Rope 1, Urdhva Mukha Svanasana oder Purvottanasana beginnen.

Um die Sensibilität für die Beine in den Standhaltungen zu schulen, kann man mit der Beinarbeit in Umkehrhaltungen starten.

D) Geistige Arbeit

- Ein Asana ist eigentlich mehr ein geistiges Unternehmen als eine rein körperliche Haltung. Dabei bedarf es definitiver geistiger Beiträge. Im Iyengar-Yoga-Unterricht erlernt die/der Praktizierende die Asanas in einer Weise, durch die sie/er beginnt, sich mit dem eigenen Geist auseinanderzusetzen, ihn zu objektivieren und zu lesen.
- In einer Level-1-Klasse reicht es, den Übenden Bewusstsein hierüber zu vermitteln.

  Z.B. In Ardha Chandrasana und in Virabhadrasana III mache den Übenden bewusst, dass der Geist stärker eingebunden ist als in anderen Standhaltungen.

■ Level 2

- Wenn ein/e Schüler/in dieses Level erreicht, wird erwartet, dass er/sie in der Lage ist, von der Ebene des Körperlichen auf die Ebene der Empfindsamkeit aufzusteigen.
- Auf diesem Level hat die/der Lehrende die Übenden neben den korrekten Handlungsanweisungen so anzuleiten, dass sie sich der subjektiven Gefühle bewusst werden, die bei den Aktionen an die Oberfläche treten.
- Im Iyengar-Yoga wird nicht nur darauf geachtet, eine Haltung einzunehmen, sondern sie auch länger zu halten.
- Der Atem ist als Werkzeug einzuführen. den Geist zu fokussieren.

A) Tieferes Verständnis des roten Fadens in einer Asana-Kategorie

- Wenn man sich von der Ebene des Körperlichen zur Empfindsamkeit bewegt, bewegt man sich von der äußeren Zusammenstellung zur inneren Struktur eines Asanas.
- Mit Hilfe einer/s Lehrenden beginnt man die wesentlichen charakteristischen Eigenschaften innerhalb einer Asana-Familie zu würdigen.
  - ► Wahrnehmung somatischer Empfindungen.
    - Empfindung ist der Eindruck der Sinne.
    - Somatische Empfindung – Empfindungen kommen von
      - der Haut, wie Berührungen, Druck, Kälte, Wärme und Schmerz, und
      - den Muskeln, Sehnen und Gelenken sowie der räumlichen Orientierung, das heißt der Position der Extremitäten, und Schmerz.

    Die Fähigkeit, den Körper in einem Asana zu fühlen, ist zu kultivieren.

    Unterschied in den Anweisungen einer/eines Lehrenden auf Level 1 und Level 2.

    Ein/e Lehrer/in auf Level 1 vermittelt objektive Anweisungen, anhand derer die Übenden Haltungen einnehmen oder Aktionen ausführen.

    Ein/e Lehrer/in auf Level 2 vermittelt dem/der Schüler/in die Fähigkeit zu fühlen.

    z.B. Level 1: Hebe beide Arme gleich hoch.

    Level 2: Vergleiche den rechten und linken Arm. Fühle, welcher Arm länger und welcher kürzer ist, und hebe den kürzeren Arm mehr.

    Level 1: Hebe die Brust.

    Level 2: Fühle, wie sich die Brust hebt, wenn du einatmest.

► Beobachtung der Verbindung zwischen nebeneinander liegenden Körperteilen.

Der erste Schritt zur Einheit (Yoga) ist Verbindung. Beim Erlernen von Asanas und Pranayamas lernt man, die übersehenen Verbindungen zwischen Körperteilen zu erkennen und zu schätzen.

Das Öffnen der Brust benötigt beispielsweise die Unterstützung verschiedener Teile:

- Zurückrollen der Schultern.
- Weiten der Schlüsselbeine.
- Schulterblätter an die Rippen pressen.

Wenn die Übenden sich dieser Verbindungen bewusst werden, ist es einfach, den Geist für die Yogaphilosophie vorzubereiten.

B) Atembeobachtung

- Bei diesem Prozess wird der Atemzyklus beobachtet, bestehend aus Einatmung, Ausatmung sowie dem bewußten und unbewußten Anhalten des Atems.
- Zum Verständnis der Nuancen der Asanas und Pranayamas leistet die Beobachtung des Atems einen großen Beitrag.

Bei den liegenden Haltungen wird der Atem durch unterschiedliche Armpositionen über verschiedene Wege geleitet:

- Arme horizontal gestreckt.
- Arme nach unten.
- Arme über dem Kopf.

Wenn in Trikonasana die untere Rumpfseite verkürzt ist, berührt der Atem diese Seite nicht.

C) Einführung in die Beziehungen zwischen den Asana-Familien

- Das tiefer gehende Verständnis der Asana-Kategorien wird auf Level 2 behandelt. Mit der Weiterentwicklung der Empfindsamkeit erscheinen die Verbindungen zwischen scheinbar unterschiedlichen Asana- Kategorien am Horizont.

Beispiele:

Parivritta Parshvakonasana und Ardha Matsyendrasana 1 mit dem Paradigma der Drehung der Rückenmuskeln.

Janu Sirsasana und Supta Baddha Konasana mit dem Paradigma der Längung der Rumpfvorderseite.

■ Level 3

Das ist das Level des Wahrnehmungsvermögens zusammen mit der Weiterentwicklung der Aktionen und der Empfindsamkeit.

A) Die Verbindung zwischen entfernten Körperteilen und Organen

- Die Fähigkeit der Beobachtung von Verbindungen zwischen nebeneinander liegenden Körperteilen wurde auf Level 2 eingeführt. Auf diesem Level erhöhter Sensibilität und Wahrnehmung enthüllt man leicht die Verbindungen zwischen entfernten Körperteilen und Organen. Das Verständnis dieses Netzwerks kann in die Übungspraxis einbezogen werden.

Yoga Dandasana ist zum Beispiel nicht nur Hüftarbeit, um das Bein zu positionieren, sondern es bedarf auch der Beweglichkeit im Schulterblatt, um den Rumpf so weit nach vorn zu bewegen, dass das Bein fixiert werden kann.

Eingesunkene Fußgewölbe haben negative Auswirkungen auf die Wirbelsäule.

Entspannung der Beine, um den Geist in Savasana zu beruhigen.

B) Tieferes Verständnis der Beziehung zwischen den Asana-Familien

- Das Konzept der Beziehungen zwischen Asana-Familien ist auf Level 2 eingeführt worden. Mit der Weiterentwicklung der Empfindsamkeit nimmt die/der Übende die Verbindungen zwischen scheinbar unterschiedlichen Asana-Familien wahr.
- Mit wachsender Empfindsamkeit werden Ähnlichkeiten und Beziehungen wahrgenommen.
- Mit wachsender Empfindsamkeit beginnt sie/er, das Verhalten eines bestimmten Körperteils in einem Asana zu beobachten. Mit wachsender Empfindsamkeit wird sie/er ähnliche Verhaltensmuster desselben Körperteils in einem Asana aus einer anderen Familie erkennen.

  Beispiel: Supta Padangushtasana II, Utthita Hasta Padangushtasana II und Ardha Chandrasana

  Obwohl es sich scheinbar um unterschiedliche Haltungen handelt, sind es sehr ähnliche Asanas, die lediglich hinsichtlich der Achse der Wirbelsäule anders ausgerichtet sind. Das empfindsame Verständnis eines Asanas dieser Gruppe leistet einen großen Beitrag zum Beherrschen und Verstehen der anderen dieser Asanas.
- Nachdem die Beziehung verstanden ist, öffnet sich das Konzept der Sequenzierung auf natürliche Weise, und man kann sich zielorientiert der Asanas aus verschiedenen Familien bedienen.

C) Halten der Asanas

- Diese Komponente ist auf Level 2 eingeführt worden. Beim Erarbeiten des Timings konzentriert der/die Übende sich auf eine der – zusammen mit der Präzision und der Sequenzierung – tragenden Säulen unseres Systems.

  Diese ist wesentlich für:

  - Das Erfahren der positiven Wirkungen der Asanas.
  - Die Entwicklung der Empfindsamkeit zur Einbindung von Geist/Intelligenz.

  Es ist zu beachten:

  - Um Asanas länger zu halten, kann man sich nicht nur auf Willen und physische Kraft verlassen.
  - Um das Atembewusstsein einzubinden, muss die Anstrengung überwunden werden.

D) Atembewusstsein

- Das Konzept der Atembeobachtung ist auf Level 2 behandelt worden.
- **Die Atembeobachtung betrachtet den Atem aus der Ferne als externes Objekt, während das Atembewusstsein von innen, ohne Abstand auf den Atem schaut.**
- Wenn der Geist – Citta – frei von den Wirren der Außenwelt und nach innen gerichtet ist, kann er wirklich wahrnehmen. Wenn die Asanas mit Atembewusstsein geübt werden, beruhigt sich der Geist auf natürliche Weise.

THEORIE-SYLLABUS

Level	Obligatorisch	Empfohlen	
LEVEL 1	Baum des Yoga	Licht fürs Leben	
	Art of Yoga	Yogashastra Level 1, 2, 3	
	Yoga in Bewegung: Grundstufe		
	Yoga in Bewegung: Mittelstufe		
	Licht auf Yoga: Teil 1: Einleitung Teil 2: Yogasanas (Relevante Asanas) Teil 3: Pranayama (Relevante Pranayamas)		
	Licht auf Pranayama: Abschnitt 1 Abschnitt 2: Kapitel 10 (Relevante Pranayamas)		
	Grundrichtlinien für Yogalehrer		
LEVEL 2	Aarogya yoga	Licht auf Yoga	Es wird empfohlen, dass alle Übenden einige oder alle Bücher der drei Iyengars in jeder Phase ihres Lernprozesses oder Zertifizierungslevels lesen.
	Yogic Manas	Licht auf Pranayama	
	Yoga Sutra Parichaya	Yogashastra Level 4, 5	
	Yoga für die Frau		
	Tuesdays with Prashant		
	Licht auf Yoga: Teil 1: Einleitung Teil 2: Yogasanas (Relevante Asanas) Teil 3: Pranayama (Relevante Pranayamas)		
	Licht auf Pranayama: Abschnitt 1 Abschnitt 2: Kapitel 10 (Relevante Pranayamas)		
	Grundrichtlinien für Yogalehrer		
LEVEL 3	Licht auf Yoga	Astadala-Yogamala-Serien	
	Licht auf Pranayama: Abschnitt 1 Abschnitt 2: Kapitel 10 (Relevante Pranayamas)	Hatha Yoga Pradipika	
	Der Urquell des Yoga: Kapitel 1,2	Bhagavad Gita Kapitel I, VI	
	Licht fürs Leben		
	Alpha and Omega of Trikonasana		
	Mobility and Stability		
	Grundrichtlinien für Yogalehrer		
LEVEL 4	Der Urquell des Yoga	Astadala Yogamala-Serien	
	Grundrichtlinien für Yogalehrer	Bhagavad Gita Kapitel I bis VI	
LEVEL 5	Core of yoga sutras of Patanjali	Verschiedene Yogatexte	

* Die Übenden können jede in ihren Ländern verfügbare Einführung zu diesen Themen lesen.

Asana- und Pranayama-Syllabus

Syllabus Level 1

Asanas	Abbildung Nr.	Quelle
Utthishtha Sthiti — Standhaltungen		
Tadasana	1	Licht auf Yoga
Vrksasana	2	
Utthita Trikonasana	4, 5	
Parivrtta Trikonasana	6, 7	
Utthita Parsvakonasana	8, 9	
Parivrtta Parsvakonasana	10, 11	
Virabhadrasana I	14	
Virabhadrasana II	15	
Virabhadrasana III	17	
Ardha Chandrasana	19	
Utthita Hasta Padangusthasana I mit Unterstützung	120.121	Yoga: Yoga für die Frau
Utthita Hasta Padangusthasana II mit Unterstützung	122.123	
Parsvottanasana	26	Licht auf Yoga
Prasarita Padottanasana I	33, 34	
Utkatasana	42	
Padangusthasana	44	
Padahastasana	46	
Uttanasana	48	
Garudasana	56	
Upavistha Sthiti — Sitzhaltungen		
Dandasana	77	Licht auf Yoga
Swastikasana	5	Licht auf Pranayama
Parvatasana in Swastikasana		Yoga in Bewegung - Grundstufe
Gomukhasana	80	Licht auf Yoga
Siddhasana	84	
Virasana	89	
Parvatasana in Virasana	91	
Baddha Konasana	102	
Upavistha Konasana	151	

Hinweis - Mit Gelb markiert: nicht in den Introductory 1 / 2 Syllabi dabei gewesen

35

Asanas	Abbildung Nr.	Quelle
Paschima Pratana Sthiti — Vorwärtsausstreckungen		
Adho Mukha Virasana	92	Licht auf Yoga
Janu Sirsasana	127	
Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana	139	
Marichyasana I	144	
Parsva Upavistha Konasana	152	
Paschimottanasana (Ugrasana/Brahmacharyasana)	161	
Malasana II	322	
Parivrtta Sthiti — Seitliche Ausstreckungen		
Parighasana	39	Licht auf Yoga
Bharadvajasana I	297, 298	
Bharadvajasana II	299, 300	
Marichyasana III	303.304	
Ardha Matsyendrasana I	311.312	
Viparita Sthiti — Umkehrhaltungen		
Salamba Sirsasana I (mit der Wand; wissen, wie man mit Seilen arbeitet, falls vorhanden)	184, 185, 190	Licht auf Yoga
Salamba Sarvangasana I	223.224	
Halasana	244	
Parsva Halasana	249	
Karnapidasana	246	
Parsva Karnapidasana	Ähnlich wie Parsva Halasana, aber die Beine sind in Karnapidasana	
Supta Konasana	247	Licht auf Yoga
Eka Pada Sarvangasana	250	
Parsvaika Pada Sarvangasana	251	
Chatushpadasana	102	Yoga: Yoga für die Frau
Setubandha Sarvangasana (mit Unterstützung)	98, 99	Yoga: Yoga für die Frau
		Yoga in Bewegung - Grundstufe
Setubandha Sarvangasana (aus Sarvangasana, mit gebeugten Knien, die Füße fallen gegen die Wand oder auf einen Stuhl)		

Hinweis - Mit Gelb markiert: nicht in den Introductory 1 / 2 Syllabi dabei gewesen

36

Asanas	Abbildung Nr.	Quelle
Udara Akunchana Sthiti — Asanas für die Bauchmuskeln		
Paripurna Navasana	78	Licht auf Yoga
Ardha Navasana	79	
Urdhva Prasarita Padasana (90°)	279	
Supta Padangusthasana I	284	
Supta Padangusthasana II	287	
Purva Pratana Sthiti — Rückwärtsausstreckungen		
Salabhasana	60	Licht auf Yoga
Makarasana	62	
Dhanurasana	63	
Bhujangasana I	73	
Urdhva Mukha Svanasana	74	
Ustrasana	41	
Urdhva Dhanurasana I	482	
Dwi Pada Viparita Dandasana (Stuhl)		Yoga in Bewegung - Mittelstufe
Visranta Karaka Sthiti — Regenerative Asanas		
Supta Swastikasana		Yoga in Bewegung - Mittelstufe
Supta Virasana (mit oder ohne Unterstützung)	96	Licht auf Yoga
Supta Baddha Konasana	38, 39	Yoga: Yoga für die Frau
Savasana	592	Licht auf Yoga
Savasana (auf dem Bolster mit bedeckten Augen, Beobachtung der normalen Ein- und Ausatmung)		
Savasana (mit Augenbinde, normale Ein- und tiefe Ausatmung)		
Hasta Tolana Sthiti — Armbalancen		
Anmerkung: Es ist gut, mit dieser gesamten Sektion vertraut zu sein, wenn junge Übende unterrichtet werden. Die mit einem Stern markierten Asanas sind nicht obligatorisch.		
Chaturanga Dandasana	67	Licht auf Yoga
Adho Mukha Svanasana	75	
Pincha Mayurasana *	357	
Adho Mukha Vrksasana *	359	
Tittibhasana (aus Uttanasana) *	395	
Pranayamas		
Ujjayi-, Viloma-Pranayama im Liegen		

Hinweis - Mit Gelb markiert: nicht in den Introductory 1 / 2 Syllabi dabei gewesen

37

■ Syllabus Level 2

Alle Asanas und Pranayamas aus dem Level-1-Syllabus sind Teil des Level-2-Syllabus.

Asanas	Abbildung Nr.	Quelle
Parivritta Ardha Chandrasana	13	Art of Yoga
		Yoga in Bewegung - Mittelstufe
Utthita Hasta Padangusthasana I ohne Unterstützung	23	Licht auf Yoga
Utthita Hasta Padangusthasana II ohne Unterstützung		
Utthita Hasta Padangusthasana III	124	Yoga: Yoga für die Frau
Prasarita Padottanasana II	35, 36	Licht auf Yoga
Urdhva Prasarita Ekapadasana	49	
Ardha Baddha Padmottanasana	52	
Parsva Dhanurasana	64, 65	
Lolasana	83	
Paryankasana	97	
Bhekasana	100	
Padmasana	104	
Parvatasana	107	
Tolasana	108	
Matsyasana	113	
Maha Mudra	125	
Parivrtta Janu Sirsasana	132	
Parivrtta Upavista Konasana	Ähnlich wie Parivrtta Janu Sirsasana, aber die Beine in Upavista Konasana	
Ardha Baddha Padma Paschimottanasana	135	Licht auf Yoga
Parivrtta Paschimottanasana	165	
Ubhaya Padangusthasana	167	
Purvottanasana	171	
Akarna Dhanurasana	173, 175	
Salamba Sirsasana I (im Raum oder entsprechend der Bedürfnisse der Schüler)	184, 185, 190	
Parsva Sirsasana	202, 203	
Parivrttaikapada Sirsasana	206, 207	
Eka Pada Sirsasana	208, 209	
Parsvaika Pada Sirsasana	210	
Urdhva Padmasana in Sirsasana	211	

38

Asanas	Abbildung Nr.	Quelle
Pindasana in Sirsasana	218	Licht auf Yoga
Salamba Sarvangasana II	235	
Setubandha Sarvangasana	259	
Urdhva Padmasana in Sarvangasana	261	
Pindasana in Sarvangasana	269	
Jathara Parivartanasana	274.275	
Urdhva Prasarita Padasana (alle Abbildungen)	276-279	
Chakrasana	280-283	
Supta Padangusthasana I	285, 286	
Supta Padangusthasana III	Beine ähnlich wie in Utthita Hasta Padangusthasana III, aber im Liegen	
Eka Hasta Bhujasana	344	Licht auf Yoga
Dwi Hasta Bhujasana	345	
Bhujapidasana	348	
Pincha Mayurasana (gegen die Wand, Handflächen nach unten, Handflächen zu einander, Handflächen nach oben)	357	
Adho Mukha Vrksasana (gegen die Wand, die Finger zeigen zur Wand, die Hände drehen aus)	359	
Kurmasana	363, 364	
Eka Pada Sirsasana	371	
Tittibhasana (aus Uttanasana)	395	
Urdhva Dhanurasana	479 - 482	
Dwi Pada Viparita Dandasana	516	

Pranayamas
Anmerkung: Die Wand zu nutzen ist zulässig.
Ujjayi, Viloma im Sitzen
Ujjayi mit kurzem Kumbhaka
Anuloma ohne Anhalten des Atems
Pratiloma ohne Anhalten des Atems
Bhramari
Sitali
Sitkari

■ Syllabus Level 3

Alle Asanas und Pranayamas aus Level 1 und Level 2 sind Teil des Level-3-Syllabus.

Asanas	Abbildung Nr.	Quelle
Vatayanasana	58	Licht auf Yoga
Nakrasana	68 - 71	
Sanmukhi Mudra	105, 106	Licht auf Pranayama
Simhasana I	109	Licht auf Yoga
Simhasana II	110	
Kukkutasana	115	
Garbha Pindasana	116	
Baddha Padmasana	118	
Yoga Mudrasana	120	
Krounchasana	141, 142	
Marichyasana II	146	
Urdhva Mukha Paschimottanasana I	168	
Urdhva Mukha Paschimottanasana II	170	
Urdhva Dandasana	188	
Salamba Sirsasana II	192	
Salamba Sirsasana III	194, 195	
Parshva Urdhva Padmasana in Sirsasana	213 - 216	
Niralamba Sarvangasana I	236	
Niralamba Sarvangasana II	237	
Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana	260	
Parshva Pindasana in Sarvangasana	270, 271	
Anantasana	290	
Uttana Padasana	292	
Marichyasana IV	305	
Malasana I	321	
Pasasana	328, 329	
Ardha Matsyendrasana II	330, 331	
Ardha Matsyendrasana III	332, 333	
Astavakrasana	342, 343	
Mayurasana	354	
Adho Mukha Vrksasana (mit den Händen nach hinten wie in Mayurasana, aber einen halben Meter von der Wand entfernt)	359	
Supta Kurmasana	368	

Asanas	Abbildung Nr.	Quelle
Bhairavasana	375	Licht auf Yoga
Yoganidrasana	391	
Vasistasana	398	
Bakasana	410	
Parsva Bakasana	412	
Dwi Pada Koundinyasana	438	
Eka Pada Koundinyasana I	441	
Eka Pada Bakasana I	446, 447	
Eka Pada Bakasana II	451, 452	
Yogadandasana	456	
Mulabandhasana	462, 463	
Vamadevasana II	466	
Urdhva Dhanurasana I (aus Tadasana)	483 - 486	
Urdhva Dhanurasana II	483 - 487	
Eka Pada Urdhva Dhanurasana	501, 502	
Kapotasana	507, 512	
Laghu Vajrasana	513	
Dwi Pada Viparita Dandasana (aus Sirsasana)	516, 517 - 520	
Eka Pada Viparita Dandasana I	521	
Eka Pada Rajakapotasana I	542	
Anmerkung: In der klassischen Variante, wie in Licht auf Yoga gezeigt, sind einige Balancehaltungen aus Sirsasana einzunehmen. Sie können aber auch über Tadasana/Uttanasana eingenommen werden.		

Pranayamas
Ujjayi mit Antara Kumbhaka (je nach individueller Fähigkeit)
Bhastrika, Kapalabhati
Anuloma mit Zurückhalten des Atems
Pratiloma mit Zurückhalten des Atems

■ Syllabus Level 4

Alle Asanas und Pranayamas aus Level 1, Level 2 und Level 3 sind Teil des Level-4-Syllabus.

Asanas	Abbildung Nr.	Quelle
Goraksasana	117	Licht auf Yoga
Supta Vajrasana	124	
Baddha Hasta Sirsasana	198	
Mukta Hasta Sirsasana	200, 201	
Parsva Sarvangasana	254, 255	
Parsva Urdhva Padmasana in Sarvangasana	262 - 265	
Uttana Padma Mayurasana	267	
Setu Bandhasana	296	
Paripurna Matsyendrasana	336, 339	
Padma Mayurasana	355	
Hamsasana	356	
Sayanasana	358	
Skandasana	372	
Buddhasana	373	
Kapilasana	374	
Kala Bhairavasana	378	
Chakorasana	379, 380	
Durvasasana	383	
Ruchikasana	384, 385	
Viranchyasana I	386, 387	
Viranchyasana II	388	
Dwi Pada Sirsasana	393, 394	
Tittibhasana (aus Dwi Pada Sirsasana)	395	
Kasyapasana	399, 400	
Visvamitrasana	403	
Urdhva Kukkutasana	417 - 419	
Parsva Kukkutasana	424, 425	
Galavasana	427, 428	
Eka Pada Galavasana	431, 433	
Eka Pada Koundinyasana II	442, 443	
Supta Bhekasana	458	
Vamadevasana I	465	
Kandasana	470, 471	

42

Asanas	Abbildung Nr.	Quelle
Hanumanasana	475, 476	Licht auf Yoga
Samakonasana	477	
Supta Trivikramasana	478	
Viparita Chakrasana in Urdhva Dhanurasana	488 - 499	
Eka Pada Viparita Dandasana II	523	
Chakra Bandhasana	524	
Mandalasana	525 - 535	
Vrschikasana I	536, 537	
Vrschikasana II	538	
Valakhilyasana	544	
Eka Pada Rajakapotasana II, III, IV	545, 546, 547	
Bhujangasana II	550	
Rajakapotasana	551	
Padangustha Dhanurasana	555	
Gherandasana I	561 - 563	
Gherandasana II	564 - 566	
Kapinjalasana	567	
Sirsa Padasana	570	
Ganda Bherundasana	580, 581	
Viparita Salabhasana	584	
Tiriang Mukhottanasana	586	
Natarajasana	590, 591	

Pranayamas
Surya Bhedana
Chandra Bhedana
Nadi Shodhana

Anmerkungen

■ Anmerkung 1

Komplizierte und schwierige Asanas

„Gruppe der Asanas zur Selbsterkundung“

Wir wissen, dass „Licht auf Yoga“ ein integrales und vollständiges Buch über Yoga ist. Obwohl es alles enthält, was ein/e Schüler/in braucht, konzentrieren wir uns meistens auf die Asana-Anweisungen. Wenn man sich die Mühe macht, die ersten Kapitel ernsthaft zu studieren, erschließen sich ohne Frage die Schätze des Ashtanga-Yoga.

Das einzige Problem an dieser Studienreise ist, dass diese Schmuckstücke versteckt sind. Sie sind nicht offensichtlich.

Sie können nicht formal unterrichtet oder mit einem linearen Studienplan beigebracht werden.

Sie müssen erlernt werden.

In unseren Köpfen kategorisieren wir die Asanas immer auf Grundlage unserer Fähigkeit, sie zu beherrschen. Somit werden einige Asanas einfach und andere schwer. Die schwierigen Asanas verschieben wir auf später und nennen sie „fortgeschrittene Asanas“.

Zum Beispiel:

Sayanasana

Sirsa Padasana

Ganda Bherundasana

Viparita Shalabhasana

Valakhilyasana

Paripurna Matsyendrasana

Kandasana

Durvasasana

Die Aussage über die Schmuckstücke des Ashtanga-Yoga – „sie müssen erlernt werden“ – ist auf diese Gruppe von Asanas zu übertragen.

Diese Asanas müssen gelernt werden; sie können nicht gelehrt werden.

„Licht auf Yoga“ liefert diesbezüglich ohne Frage detaillierte Anweisungen. Doch wir verstehen, dass es für jede/n Lehrer/in schwer ist, sie zu unterrichten. Die Gründe für diese Schwierigkeit werden nachfolgend dargelegt.

- Um diese Gruppe von Asanas zu unterrichten, muss der/die Lehrer/in die Ausführung und die Demonstration vollkommen beherrschen.
- Er oder sie sollte mit den Komplexitäten gut vertraut und in der Lage sein, sie verbal zu vermitteln.
- Er oder sie muss mit allen sich möglicherweise präsentierenden Komplikationen umgehen können.

Heißt das, dass diese Asanas „aus dem Syllabus fallen“? Sind sie somit aus dem Iyengar-Yoga ausgeschlossen?

Nein! Absolut nicht.

Sie sind Teil des Iyengar-Yoga-Curriculums. Aber es wird erwartet, dass die Übenden größere Verantwortung übernehmen.

Diese Gruppe der Asanas ist daher die „Gruppe der Asanas zur Selbsterkundung“ genannt worden.

44

Wenn es um ihre Einordnung geht, so zählen sie zu den späteren Levels des neuen Syllabus. Damit soll gesichert werden, dass ein/e Lehrer/in, die Reise zu diesem Level vollendend, ausreichend Reife und Verständnis aller Aspekte des Iyengar-Yoga mit sich bringt.

Er oder sie muss verstehen, dass die Anweisungen in „Licht auf Yoga“ die wahre Orientierung sind; von ihnen muss er/sie sich helfen lassen und die Asanas für sich selbst erarbeiten. Das einfache Befolgen der Anweisungen ohne weiteres Reflektieren wird nicht sehr weit führen.

Die Selbsterkundung und das Selbststudium mit unermüdlicher Praxis sind der Schlüssel zu diesen körperlich anspruchsvollen und komplexen Asanas.

Die Person, die diese Haltungen beherrscht, darf anderen nur helfen, wenn sie sich einverstanden erklärt haben und deren körperliche Fähigkeit detailliert evaluiert worden ist. Kein/e Lehrer/in ist berechtigt, die körperlichen Grenzen des Schülers/der Schülerin unter Krafteinsatz zu forcieren.

Denkt daran, dass die Sanftheit gepaart mit freundlicher Überzeugung beim Erlernen dieser Asanas fundamental ist.

■ Anmerkung 2

Lehrende, Mentor/innen und Teacher Trainings

Es gibt den tief verwurzelten Mythos, dass „ein/e Lehrer/in gemacht wird“.

Die Konsequenz wäre die Aussage: „Jede/r Schüler/in kann zum Lehrer/zur Lehrerin ausgebildet werden.

Stimmt das?

Diese Frage kann unterschiedlich beantwortet werden – von definitiv ja bis möglicherweise nicht.

Es gibt darauf keine richtige Antwort, da der Kontext von Ort zu Ort unterschiedlich ist.

Statt sich in der Vielzahl der Antworten zu verfangen, sollten wir uns auf den Kerngedanken konzentrieren und die Frage stellen: „Ist der Wunsch, jemanden zu unterrichten, ein freiwilliger Wunsch?“

Die Antwort scheint klar und einfach zu sein: „Ja, es ist ein freiwilliger Wunsch.“ Doch wenn man tiefer gräbt, dann kommen andere subtile Facetten ans Licht und die erste Antwort wirkt naiv.

Metaphorisch gesprochen reift der/die Schüler/in wie ein Samen, der sprosst und wie eine Knospe, die erblüht, und fühlt die innere Notwendigkeit, sein/ihr Wissen zu teilen. Weder folgt er oder sie einem Befehl oder einer Anweisung, noch ist es eine bewusste Entscheidung – es ist lediglich eine natürliche Entwicklung.

Diese „Notwendigkeit zu teilen“ ist der erste Meilenstein auf dem Weg zum Lehrer/zur Lehrerin.

Der Lernprozess wandelt den/die Schüler/in in eine/n Lehrer/in. Dabei handelt es sich um eine sanfte und schrittweise innere Entwicklung. Kein punktueller Moment auf dieser Reise kann als „der Moment der Wandlung“ hervorgehoben werden.

Die Worte von Maharshi Patanjali, der *„jatyantara parinama”*-Prozess der Evolution von einer Spezies in eine andere, definieren diese Wandlung ganz klar.

Natürlich kann das Unterrichten niemals ein Beruf sein, für den man trainiert werden kann, noch handelt es sich um Fähigkeiten, die man sich aneignen kann. Ebenso wenig ist es obligatorisch, zu unterrichten.

Guruji hat gesagt: *„Unterrichten ist Verpflichtung, Verantwortung, ein Prozess, in dem man in Dankbarkeit die Informationen, das Wissen und die Weisheit, die man von seinem Guru und dem Yoga vermittelt bekommen hat, weitergibt.“*

In diesem Licht schauen wir auf die Geschichte der Lehrenden im Iyengar-Yoga.

Guruji beobachtete in den 1960er Jahren bei einigen seiner Übenden den „Drang, Wissen zu teilen". Er bat sie, das Wissen in ihre Länder zu tragen. Sie waren die „erste Gruppe der Iyengar-Yoga-Lehrenden". Später haben einige Schüler/innen um Unterrichtserlaubnis gebeten. Guruji erteilte sie ihnen, da sie für lange Jahre direkt von ihm trainiert worden waren. Er traute ihrer Fähigkeit, die Botschaft des Yoga in ihrer reinsten Form zu verbreiten.

Im Laufe der Zeit ist das Interesse an Yoga sprunghaft und grenzüberschreitend gestiegen. Es kamen Schüler/innen aus allen Ecken der Welt, und es gab einen stark wachsenden Bedarf an gut ausgebildeten Lehrenden. Angesichts des Zeitdrucks und der eingeschränkten Kommunikationsmöglichkeiten wies Guruji seine Senior-Schüler/innen und ausgebildeten Lehrenden an zu prüfen, wer die Fähigkeit und den Wunsch zu unterrichten hatte.

Damals ist das Prüfungsverfahren ins Leben gerufen worden. Zur Unterstützung der Prüfer entwarf und dokumentierte Guruji einen formalen Rahmen. Eine Zeitlang arbeitete Guruji an Verbesserungen dieses Rahmen, und mit der Zeit entwickelte er ein detailliertes „Lehrertrainings- und Prüfungsverfahren". Dieses Dokument war Teil der „Pune-Verfassung".

Unser neues Prüfungsverfahren wurzelt in diesem Dokument.

Aktuell scheint das „Yogalehrer werden" in Mode gekommen zu sein. Das Institut wird mit solchen Anfragen überflutet. Daraus ergeben sich folgende Fragen:

- Warum sind so viele Menschen daran interessiert, Yoga zu unterrichten, statt es zu erlernen?
- Warum haben sie es so eilig, sich als „Yogalehrer" zu etablieren?
- Sind sie vor allem aufgrund der wunderbaren Vorzüge des Yoga daran interessiert – wie gute Gesundheit, ein würdiges Leben, eine respektierte Stellung in der Gesellschaft oder die Möglichkeit, die Welt zu bereisen?
- Oder gibt es diesen glühenden Eifer, den Weg der Selbstrealisierung weiterzugehen, der letztendlich das Ziel des Yoga ist?

Wie zu erwarten war, sind die Antworten auf diese Fragen nicht einfach.

Wenn wir tiefer schürfen, stoßen wir auf ethisch-moralische Verwirrungen. Um sie zu klären, müssen wir die Grundannahme untersuchen.

Welche Absicht, welcher Kontext und Fokus steht hinter dem Wunsch, Yogalehrer/in zu werden?

Maharshi Patanjali sagt im vierten Kapitel der Yoga-Sutras:

„Hetu, phala, aashraya und *aalambana"* – Absicht, Frucht der Handlung, Kontext und Grundpfeiler. Er weist uns an, diese versteckten Aspekte jeder Handlung zu untersuchen.

Wenn wir in diesem Sinn den Wunsch, Yogalehrer/in zu werden, untersuchen, dann ist die erste und wichtigste Frage, wie eine Person, bevor sie eine Kunst erlernt, wissen kann, dass sie diese unterrichten will. Ist es nicht notwendig zu prüfen, ob er oder sie wirkliches Interesse daran hat oder überhaupt in der Lage dazu ist? Oder verfälscht der materielle Nutzen die Absicht?

Guruji hat es kategorisch ausgedrückt: *„Eine Person, die eine Materie nicht gründlich erlernt hat, kann sie nicht unterrichten. Wenn jemand es versucht, wird er oder sie Schaden anrichten; Schaden an der Gesellschaft, an der Materie und an sich selbst."*

Seine Worte leiten uns wie ein Leuchtturm.

Die einzige strittige Frage zu Gurujis obiger Aussage ist, wie man das Wort „gründlich" quantifiziert.

Gurujis sprach davon, dass 6 Jahre ein angemessener Zeitraum ist, um die Fähigkeiten einer/eines Yogalehrenden zu erlernen, und das hat sich im Laufe der Zeit als stimmig erwiesen.

Schauen wir auf seine Reflexionen zu der Frage, wie man Lehrer/in wird, und gucken wir, wie er es getan hat.

Guruji lernte 2 Jahre mit seinem Guru und wurde dann zum Unterrichten nach Pune geschickt. Als er zu unterrichten begann, hatte er eine doppelte Verpflichtung: erstens als Übender und zweitens als „gezwungener Lehrer".

Er ist beidem gerecht geworden. Zurückschauend hat sich das als Segen erwiesen!

Auf Grundlage seiner eigenen Praxis konnte Guruji verschiedene Levels definieren und formulieren, verschiedene Syllabi zusammenstellen, die den Bedürfnissen auf dieser Reise entsprechen, und detaillierte Anweisungen niederschreiben. All das findet Niederschlag in seinem ersten Meisterwerk „Licht auf Yoga".

Nun haben sich die Zeiten verändert, ebenso wie die Kommunikationskanäle, aber wir haben Gurujis Arbeit als Bezugspunkt.

Im neuen System wollen wir weder Änderungen des internen Lernprozesses vorschlagen, noch wollen wir nahelegen, dass die konstante, leidenschaftliche Praxis mit brennendem Willen nicht notwendig wäre. Wir weichen von Gurujis Lehren nicht ab. Wir versuchen nur das System zu vereinfachen, indem wir die Dinge nutzen, die wir haben.

Das Ziel des neuen Prüfungsverfahrens ist, das Lernen und Lehren von Yoga der Zeit anzupassen, objektiver und einfacher zu gestalten; doch es wurzelt in Gurujis Lehren und der Pune-Verfassung. Im Iyengar-Yoga ist der Begriff des „TTC – Teachers Training Course" sehr populär. Nicht jede/r mag oder liebt das Konzept, doch zweifelsohne ist es sehr beliebt.

Konzentrieren wir uns auf den aktuellen Stand des TTC.

Die „erklärte Absicht des TTC" ist die Vermittlung der erforderlichen Fähigkeiten an die „Möchtegern-Lehrenden".

Vor diesem Hintergrund:

- Jede/r Ausbilder/in hat sich folgende **moralische** Frage zu stellen: Ist der Zweck erfüllt?

- Jede/r Auszubildene hat sich folgende **logische** Frage zu stellen: Ist der Zweck erfüllt?

Werden die sensiblen und komplexen Elemente von Gurujis Lehren mit der neuen Generation von Lehrenden geteilt und an sie weitergegeben? Oder ist der TTC zu einem vorgegebenen Modell geworden, wo einer Gruppe von Leuten ein Handbuch mit den Anweisungen für jedes Asana an die Hand gegeben wird, um die Prüfung bestehen können? Ist er zu einer Veranstaltung geworden, die enormen Stress verursacht? Ist er zu einem Schlüsselelement geworden, das einer Person den Weg zu einer Karriere als Iyengar-Yogalehrer/in eröffnen oder verschließen kann?

Die erste ablehnende Reaktion wäre folgende: „Die Vorstellung ist unrealistisch, übertrieben und verzerrt."

Jede Person wird, wenn sie persönlich befragt wird, die „richtige" Antwort geben.

„Andere tun das vielleicht, aber ich nicht", ist das Feedback, das wir immer wieder hören. Doch leider hört man auch andere Dinge.

Weichen wir der Realität aus?

Wir alle müssen unser eigenes Bewusstsein prüfen und diese Fragen ehrlich angehen.

Wir wissen, dass Auszubildende mit Umsicht zu behandeln sind. Wir haben alle einmal in ihren Schuhen gesteckt.

Angehende Lehrende sind zur gleichen Zeit eifrig und ängstlich, enthusiastisch und ehrfürchtig, messerscharf und zögerlich. Die Verantwortung eines/einer Lehrenden oder eines Mentors/ einer Mentorin besteht darin, eine warme und schützende Atmosphäre zu schaffen, in der der Nachwuchs aufblühen und sich zuhause fühlen kann.

Der TTC muss freundlich, herzlich und vertrauensbildend sein und den Auszubildenden Liebe und Freude für unser System vermitteln.

Präzision, Timing und Sequenzierung sind nicht nur Säulen für die Asanas, sondern auch Katalysatoren für die Vertiefung des Yoga-Verständnisses.

Einigen mag das als arbeitsintensive Aufgabe erscheinen, für andere ist es nur eine „Feinabstimmung des Denkens".

Natürlich ist ein vordefinierter struktureller Rahmen für den TTC nicht das passende Konzept.

Um den TTC von einer reinen „Anweisung und Ansammlung von Punkten“ weiterzuentwickeln, muss die/der Ausbildende sich zu einem Mentoren/einer Mentorin weiterentwickeln.

Wer ist Mentor/in?

Das Oxford Dictionary sagt: „Der/die Mentor/in ist eine erfahrene Person innerhalb einer Organisation oder Institution, die neue Angestellte oder Studierende ausbildet und anleitet.”

Der Begriff geht auf die Figur des Mentor zurück, der Telemachos Berater in der Odyssee war.

Im yogischen Kontext können wir ihm umfassenderen Sinn zuschreiben.

Wer lehrt, ist ein/e Lehrer/in; wer führt, ist ein/e Mentor/in; und wer eine Person zur Bestimmung leitet, ist ein Guru.

Für einen Yoga-Sadhaka ist der/die Mentor/in ein/e erfahrene/r Berater/in, der/die den Weg schon gegangen ist und die Nuancen und Komplexität der Reise kennt, die dem/der Sadhaka bewusst zu machen sind, und eine Hilfe, mit ihnen umzugehen.

Wenn man in eine Sackgasse gerät und vom Sadhana-Pfad abkommt, ist der/die Mentor/in da, um den/die Sadhaka aufzufangen und zu unterstützen.

Metaphorisch gesprochen zeigt der Guru den Weg zum Licht, der/die Mentor/in navigiert, der/die Lehrende bildet aus und die Schüler/innen (Sadhaka) unternehmen die Reise.

Der/die Mentor/in ist die Brücke zwischen dem Guru und dem/der Lehrenden. Doch es handelt sich nicht um einen hierarchischen Rang. Der Prozess ist nicht linear, sodass man zuerst Lehrer/in, dann Mentor/in und schließlich Guru wird. Mentor/in zu sein, impliziert eine spezifische Verantwortung, die darin besteht, eine helfende Hand zu bieten, den/die Sadhaka auf dem Weg des Sadhana zu begleiten und ihn/sie sein/ihr Ziel erreichen zu sehen. Der/die Mentor/in ist zur gleichen Zeit ein/e erfahrene/r Kollege/in und ein/e Freund/in par Excellence.

Die Rolle des Lehrers/der Lehrerin, Mentors/Mentorin und Guru kann je nach Situation personell überlappen oder getrennt werden. Wenn der/die Sadhaka Glück hat, trifft er/sie auf eine Person, die alle drei Rollen verkörpert und über das Kriterium (Viveka) verfügt, die der jeweiligen Anforderung entsprechende Rolle zu übernehmen.

Ein/e Mentor/in entmutigt niemals irgendeine Person. Lehrende können mit dem Blick auf die Verbesserung des/der Schüler/in in ihren Anweisungen harsch und strikt sein. Er/Sie kann jemanden ermahnen, um das Beste aus ihm/ihr herauszuholen. Der/die Mentor/in tut das nicht. Er/sie muss ein Verständnis der Realität haben, das sehr viel größer ist als der konkrete Moment. Er/sie versteht und erfasst die Realität bis in die kleinste Einzelheit, doch er/sie darf niemanden demoralisieren oder entmutigen. Der/die Mentor/in muss mit einer Lösung aufwarten können. Zuweilen ist der Guru für sie/ihn nicht verfügbar oder es handelt sich um weltliches Problem. In solchen Fällen ist der/die Mentor/in der/die wahre Vertraute und Verbündete der/des Sadhaka/s auf dem Weg des Sadhana.

Der/die Mentor/in leistet einen Beitrag zum Wertesystem des/der Sadhaka und hilft ihm/ihr, ein guter Mensch zu werden.

Bei der Benennung der Früchte des Yoga-Sadhana oder *Yoganganushthana* spricht Maharshi Patanjali kategorisch von den Konzepten *Ashudhhikshaya* (Entfernung von Unreinheiten) und *Vivekakhyati* (Beginn des Unterscheidungsvermögens). Sie sind wesentlich, um den Gipfel des Mentor-Seins zu erreichen. Der/die Mentor/in ist ein/e Freund/in, Philosoph/in und Wegweiser für eine/n Yoga-Sadhaka.

■ Anmerkung 3

Erklärung des RIMYI im November 2019

Im RIMYI ist die Yoga-Praxis offen für alle Menschen, frei von Urteilen oder Vorurteilen. In diesem Sinne versichern wir der Öffentlichkeit gegenüber, dass wir homosexuelle Menschen nicht diskriminieren. Wir halten es für unsere spirituelle Pflicht, alle Personen, die auf der Suche nach spiritueller Entwicklung und Wohlbefinden sind, kategorisch willkommen zu heißen und zu akzeptieren.

In keiner Weise halten wir die Homosexualität für falsch, unnatürlich oder unyogisch.

RIMYI betrachtet die sexuelle Orientierung als etwas zutiefst Persönliches, als natürliche Form der universalen Vielfalt und nicht als Krankheit, die geheilt werden muss. Daher werden wir niemals irgendeine Asana-Praxis verschreiben, um Homosexualität zu „heilen“.

Häufig gestellte Fragen 50

Der erste Entwurf dieser Richtlinie ist einer Gruppe von Vertretenden der Iyengar-Yoga-Verbände im Dezember 2019 vorgelegt worden, um ihr Feedback einzuholen. Nach Einarbeitung aufgeworfener Punkte und des Eingehens auf Bedenken, die auf dem Treffen im Dezember geäußert wurden waren, hat RIMYI für alle Mitglieder der Iyengar-Gemeinschaft einen zweiten Entwurf zur Kenntnisnahme und zur Einsendung von Kommentaren online gestellt. Mehr als fünfhundert Mitglieder, unter ihnen Übende, Auszubildende, Lehrende und Vereinsverantwortliche, haben mit großem Enthusiasmus reagiert.

Hier findest du zu deiner Information die am häufigsten gestellten Fragen über die in der Richtlinie beschriebenen Änderungen.

1. **Warum muss das System überarbeitet werden, wenn es so gut funktioniert hat?**

   Um zu verstehen, warum das System zu überarbeiten ist, müssen wir uns ansehen, warum das System eingeführt wurde. Daher lasst uns am Anfang beginnen.

   Die Geschichte des Iyengar-Yoga begann, als ein Junge namens Sundararaja von seinem Guru Sri T. Krishnamacharya nach Pune geschickt wurde. Damals beschränkte der Yoga sich auf die Welt der Weisen und Einsiedler. Jemand mit dem brennenden Wunsch, die Kunst zu erlernen, hatte sich strengen Prüfungen zu unterziehen, und erst dann war die Einweihung in den Yoga erlaubt. Es versteht sich, dass nur sehr wenige Suchende ihr Ziel erreicht haben. Guruji hat diese beschränkenden Filter abgeschafft und dem normalen Menschen die Tür zum Yoga geöffnet.

   Dazu bedurfte es eines strukturellen Rahmens, der sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt hat.

   Dabei müssen wir den globalen Kontext des Yoga zu jener Zeit in Betracht ziehen. Im Westen wusste man gerade einmal, dass es sich um ein philosophisches System aus Indien handelte, dem auch mystischer Charakter zugeschrieben wurde.

   Yoga war ein heiliges Thema, für das daher keine Ressourcen zur Verfügung standen. Mit wenigen Mitteln formulierte Guruji ein gut definiertes System, das vorhersehbare Ergebnisse produzierte.

   Das subjektive und philosophische System fand dank Gurujis Anstrengungen langsam aber sicher Zugang zur Wissenschaft.

   Seine Schüler entwickelten sich und begannen zu unterrichten, und parallel dazu schrieb er einen durchdachten Syllabus für das Erlernen dieser Kunst. So ist es möglich geworden, dass Menschen auf der ganzen Welt unabhängig von seiner Anwesenheit Zugang zu seinen Lehren bekamen. Auf diese Weise konnten Gurujis Lehren präzise vermittelt werden, und so konnte er die Gnade seines Gurus weitergeben.

   Iyengar Yoga wurde populärer und immer mehr Menschen wollten es erlernen.
   Indem er die Zertifikate ausstellte, übernahm B.K.S Iyengar die Verantwortung für die Kenntnisse seiner Schüler/innen. Der Rahmen seines Syllabus und seine Lehrmethode waren so klar, dass die Übenden seine Lehren ohne Guruji an die Menschen vermitteln konnten. Aus diesem Grund stellte er den Übenden in Pune auch keine Zertifikate aus, da er vor Ort war.

   Schrittweise hat B.K.S Iyengar an seine Senior-Schüler/innen aus dem Westen Autorität für die Entscheidung weitergegeben, wer qualifiziert ist, um die Kunst, die Wissenschaft und die Philosophie des Yoga nach seinen Lehren und seiner Philosophie zu verbreiten.

   Die ersten Zertifikate wurden 1968 ausgestellt. Ende der 1970er Jahre entwarf er ein System und in den 1980ern formulierte er das aktuelle Prüfungsverfahren.

   B.K.S Iyengar begann zu unterrichten, als die 1:1-Beziehung zwischen Guru und Shishya die einzige Lernmethode war.

   Einige seiner Schüler/innen kommunizierten mit ihm über Briefe, zu einer Zeit als man auf die Briefe von Europa nach Indien 3 Wochen warten musste.

50

Als sich die Situation verbesserte, gab es aber noch kein Internet, keine Youtube-Videos, keine aufgenommenen Klassen, kein „Licht auf Yoga“ und keine regelmäßigen Workshops oder Intensives.

Somit bestand damals ein Bedarf an präzisen Anweisungen, zum Teil bis in die letzte Einzelheit. Hinweise zu jedem kleinsten Detail hatten enormen Wert, da Guruji nicht direkt verfügbar war!

Ab dem letzten Jahrzehnt des 20. Jahrhunderts hat es eine Revolution gegeben. Die Kommunikation zwischen den entferntesten Orten der Welt funktioniert auf Knopfdruck.

Lehrende und Übende können über diverse Plattformen kommunizieren. Nur wenige Sekunden oder Klicks liegen zwischen Fragen und Antworten. Informationen verbreiten sich rasend schnell. Es gibt unzählige Aufnahmen.

„In den 50ern und 60ern habe ich hart gearbeitet, um Yoga populär zu machen; jetzt muss ich daran arbeiten, die Verzerrungen zu korrigieren, die sich mit der Popularisierung ergeben haben. Im Fernsehen und spezielle im Fitnessunterricht wird Yoga nicht in seiner wahren Form präsentiert, sondern in einer verwestlichten Version, die mehr wie irgendeine Art Körperübung aussieht.“
- B.K.S Iyengar, 1977, Yoga Journal

Wenn wir uns an die Vergangenheit klammern, wird es zu einem reinen Ritual werden, und alles was rituell und ohne subjektives Einbringen getan wird, führt zum Stillstand.

„Stillstand ist Tod.“
-B.K.S Iyengar

„Eure Übenden-Generation kann sich sehr glücklich schätzen, denn ihr habt meine 80 Jahre Weisheit bei euch“
-B.K.S Iyengar, 2014

Ein strikt definiertes, starres System war damals also ein „MUSS“, doch aktuell besteht die Notwendigkeit, ein „einfacher zu handhabendes“ System vorzulegen.

Mit der großen Popularität des Yogas in der Gegenwart haben sich die Verantwortungen verändert.

Auch wenn wir einen Vorteil haben, da Information und Wissen verfügbar sind, können wir scheitern, wenn wir bei den objektiven Elemente Halt machen.

Objektive Komponenten + Subjektive Komponenten = Vollständige Erfahrung.

2. Sind heutzutage Lehrende überflüssig geworden?

Obwohl die Informationen (über Bücher oder Internet) einen großen Vorteil für das Lernen darstellen, werden Asana und Pranayama am besten unter den aufmerksamen Augen einer/s Lehrenden vermittelt, da sich zwischen Lehrenden und Übenden ein direkter Kontakt entwickelt. Die Kunst des Korrigierens ist unverzichtbar für das Erlernen jeder Kunstform, die den Körper einbezieht. Daher gibt es keinerlei Ersatz für eine/n gute/n Lehrer/in.

3. Versucht RIMYI Änderungen zu „forcieren“?

Nein. Basierend auf Gurujis Ideen und Lehren legt RIMYI ein System vor, das an die Zeit angepasst und einfacher ist.

4. Was ist der Kern des neuen Systems?

Der Kern des neuen Systems bleibt gleich. Es geht um das Verständnis des Yoga durch Gurujis Lehre. Die einzige hinzugefügte Komponente ist die Vereinfachung.

5. Nimmt RIMYI den Verbänden die Autonomie?

Nein.

6. Wie stellt man sich den Übergang vor?

Grundsätzlich sollte der Übergang nicht als Dilemma verstanden werden. Es ist ein Versuch, das Iyengar-Yoga zu verjüngen, indem es einfacher und nutzerinnenfreundlicher gestaltet wird.

Wir werden einen sanften Zugang zu diesem Übergang benötigen. Jeder Verband ist aufgefordert, den Mechanismus einzusetzen, der als passend angesehen wird, um den Übergang in der jeweiligen Region zu vollziehen. Ihr könnt euch sicher sein, dass der Übergang kein überstürzter Prozess sein wird.

7. Welche Rolle spielen die Senior-Lehrenden bei diesem Übergang?

Die Senior-Lehrenden sind „SENIORS“ in unserem System. Ihre Praxis, Reife und Weisheit ist und wird niemals in Frage gestellt. Ihre Rolle wird dieselbe bleiben, das heißt sie werden unterrichten und Erfahrung und Wissen vermitteln. Dazu kommt die zusätzliche Verantwortung, den Übergangsprozess zu erleichtern,

8. Die Welt erkennt das Iyengar-Yoga für seine hohen Standards an. Wie wird sich diese Veränderung auf die bestehenden Standards auswirken?

Hohe Standards werden nur durch geeignete Änderungen und Anpassungen zur gebotenen Zeit erreicht.

Ihr könnt euch sicher sein, dass diese Änderung ein Plus für die Standards des aktuellen Iyengar-Yoga bedeuten wird.

Die Prüfenden werden weiterhin wachsam sein und die Sicherheit der Übenden im Auge haben. Die einzige Veränderung ist, dass es auf vereinfachte Weise geschehen wird.

9. So viele Asanas in ein Level zu pressen geht gegen die Sicherheit, für die unser System steht. Legen wir in unserer Methode keinen Wert mehr auf die Sicherheit?

Alles was forciert wird ist nicht nachhaltig. Keine von Gurujis Lehren hat jemals das Forcieren von Dingen befürwortet. Seine Anweisungen leiten uns mit so vielen Details, dass wir nichts forcieren brauchen. Forcieren heißt, etwas gegen den Wunsch einer Person zu tun. Machen wir das jemals?

Der/die Lehrer/in und der/die Mentor/in oder der/die empfehlende Lehrer/in haben zu entscheiden, wer was und wie tun kann. Dazu bedarf es der Unterscheidungsfähigkeit. Die Reduzierung der Zertifizierungslevel soll lediglich das System vereinfachen und dem Lernen mehr Freiheit geben.

10. Das neue System nimmt uns die Ziele und die Struktur, die wir hatten. Verschiedene Level zu haben, bedeutete, dass wir die Bemühungen auf das Erreichen des nächsten Levels konzentrieren konnten. Was sollen wir jetzt tun?

Die Motivation kommt von innen. Wenn die Anzahl der Level reduziert wird und man sich demotiviert fühlt, fragt man sich: „Warum mache ich das?“

Wenn nur äußere Anstöße uns veranlassen, Dinge zu tun, wie lange kann es dann aufrecherhalten werden? Wir können uns der Dinge um uns herum nie sicher sein. Die Welt um uns herum befindet sich in ständigem Wandel.

11. Mir ist unklar, ob aktuell zertifizierte Lehrende automatisch die entsprechende Level-Zertifizierung nach dem neuen Level-System erhalten oder ob sie eine erneute Prüfung ablegen müssen.

Kein/e zertifizierte/r und ordnungsgemäße/r Iyengar Yoga-Lehrer/in muss eine Prüfung ablegen, um das äquivalente Zertifizierungslevel zu erhalten. Die Vergleichstabelle ist nur gedacht als Referenz für:

- Zukünftiges Upgrade
- Um zu wissen, welchen Syllabus man dem neuen System entsprechend beherrschen sollte.
- Mentoring und Prüfen in der Zukunft.

52

Es widerlegt oder verwirft in keiner Weise das bisherige System oder die nach ihm zertifizierten Lehrenden. IN KEINER WEISE!

Yoga ist nicht wie irgendein Spielzeug, bei dem die vorherige Version veraltet ist, wenn es ein Update gibt.

Yoga ist der Prozess, in dem man sich selbst upgraded.

12. Wird mein aktuelles Zertifikat ausgetauscht?

Nein, das aktuelle Zertifikat behält seine Gültigkeit.

13. Wie soll gesichert werden, dass man mit dem Syllabus, für den man nicht geprüft wurde, gut vertraut ist?

Das ist nicht machbar, und es wäre nicht fair, wenn die zertifizierten Lehrenden eine zusätzliche Prüfung ablegen müssten. Jeder Verband kann definieren, ob eine Methode eingeführt wird, um zu prüfen, dass die Lehrenden den neuen Syllabus beherrschen. RIMYI empfiehlt als Optionen, die lokalen Senior-Lehrenden/ Ausbildenden/ Mentor/inn/en zu kontaktieren und die verfügbaren Quellen von B.K.S Iyengar, Geeta Iyengar und Prashant Iyengar zu konsultieren.

14. Wie wird sich diese Veränderung auf unsere Übenden auswirken?

Die Übenden werden von dieser Änderung nur profitieren, da ihr Horizont erweitert wird.

15. Guruji hat gesagt, unterrichte nicht, was du nicht üben kannst. Jetzt sieht es aus, als könne man Asanas unterrichten, die man nicht beherrscht. Wie kann man eine so radikale Änderung einführen?

Hierzu müssen wir leider sagen, dass die Essenz von Gurujis Aussage nicht verstanden worden ist.

Die Praxis oder Kenntnis von Asanas besteht aus drei Komponenten:

- Gründliches Verständnis
- Übertragung des Verständnisses in die Aktionen in den Asanas
- Akkurate Demonstration.

Guruji war in allen drei Aspekten versiert.

Als Lehrende sollten wir zumindest 2 der 3 Qualitäten beherrschen.

80-jährige Senior-Lehrende in unserem System werden nicht in der Lage sein, Pashimottanasana wie in „Licht auf Yoga“ oder wie in der Jugend zu üben. Wäre es deshalb richtig zu sagen, dass so eine Person das Asana gar nicht unterrichten sollte?

Der zweite Kommentar bezieht sich auf die Ethik. Beim Yoga-Unterrichten ist man sich selbst gegenüber verantwortlich. Denkt an Person , die noch nie Adho Mukha Vrkshasana gemacht hat. Sie hat einfach nicht die Grundlage, es zu tun. Man muss sich selbst diese Frage stellen und nach einer ehrlichen Antwort suchen. Wenn die lehrende Person Adho Mukha Vrkshasana (aus der Erfahrung) kennt und im Unterricht sind junge Menschen, hat sie jetzt die Freiheit, die Gruppe zu trennen und mit den Jüngeren Adho Mukha Vrkshasana zu üben.

Statt Guruji wortwörtlich zu nehmen, sollten wir versuchen, die in seinen Worten steckende Philosophie zu ergründen.

16. Ist es nicht eine schlechte Idee, die Schritte zu verwerfen, die Guruji für das Erlernen der Asanas vorgegeben hat?

Nach dem alten System gibt es einige Länder, in denen niemand qualifiziert ist, um Urdhva Dhanurasana klassisch zu unterrichten. Ein falsch unterrichtetes Asana kann Schaden verursachen, aber Urdhva Dhanurasana überhaupt nicht zu unterrichten nimmt allen Übenden eines Landes die Möglichkeit, in dieses Asana eingeführt zu werden. Hier kommt die Frage nach der individuellen Ethik ins Spiel: Soll ich dieses Asana unterrichten oder nicht?

Wir alle wissen, dass es verfügbare Ressourcen gibt, um ein Asana sicher zu erlernen. (Ohne Frage ist dabei ein/e Lehrer/in die beste Option.)

Wir sollten sehen, was B.K.S Iyengar, Geeta Iyengar und Prashant Iyengar über die Asanas gesagt haben.

17. Warum habt ihr den Pranayama-Syllabus geändert? Wie kann ich damit mit meine/r Mentor/in umgehen?

Der Pranayama-Syllabus ist mit derselben Absicht geändert worden: um die Dinge zu vereinfachen.

Die Verantwortung liegt bei Lehrer/in/ Ausbilder/in/ Mentor/in, um den/die Schüler/in auf Grundlage des Buchs „Licht auf Pranayama“ in die Kunst des Pranayama einzuführen.

18. Warum liegt so wenig Schwerpunkt auf Pranayama?

„Asana ist eine Materie der Wahrnehmung. Pranayama ist eine konzeptionelle Materie."
-B.K.S Iyengar

Das Lehren von Pranayama nimmt nicht weniger Raum ein. Alle Pranayamas, die B.K.S Iyengar unterrichtet hat, sind Teil unseres Syllabus. Doch das Prüfen von Pranayama ist nicht möglich.

Pranayama ist ein Sadhana aus und für das Feingefühl. Das Sprichwort „Du kannst ein Pferd zum Wasser führen, es aber nicht zum Trinken bringen“ gilt auch für Pranayama.

Es ist die Verantwortung von Lehrer/in/ Ausbilder/in/ Mentor/in zu sichern, dass der/die Schüler/in den Pranayama-Syllabus seines/ihres Levels beherrscht.

19. Der Syllabus sieht so aus, als wolltet ihr, dass nur junge, fitte Leute Lehrende werden. Ist das so?

Nein.

Die Arbeit an Asanas hat verschiedene Schwerpunkte in den verschiedenen Lebensphasen. Junge Menschen wollen herausgefordert werden, und deshalb sind die körperlich anspruchsvollen Haltungen für sie attraktiv. Später bewegt sich das Interesse von der physischen zur Ebene der Empfindung und Wahrnehmung. Ein/e Lehrer/in sollte über die Kenntnisse verfügen, um alle Übenden zu unterrichten, die jungen, alten, steifen und flexiblen.

20. Warum können wir kein eigenständiges Therapie-Programm haben, das für alle zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrer offen ist?

B.K.S Iyengar hat seine Kenntnis der Asanas und Pranayama angewandt, um Menschen mit Beschwerden zu helfen. Der Ausgangspunkt für die therapeutische Anwendung von Asanas und Pranayama ist das Verständnis von Asanas und Pranayama. Nachdem man die Grundlagen von Asanas und Pranayama erlernt hat, kann ihre Anwendung unterrichtet werden.

21. Könntet ihr bitte die Schlüsselbegriffe aus dem Zulassungskapitel - „zeal“ (Eifer) und „ardent“ (brennend) klären?

Diese beiden Worte– „zeal“ und „ardent“ – haben einen interessanten Ursprung.

„Zeal“ (Eifer) hat einen ursprünglichen Bezug zu „jealousy“ (Eifersucht) und „ardent“ (brennend, glühend) wurzelt in „arduous“ (anstrengend, mühsam), was wiederum von dem Wort „orthos“ (gerade, aufrecht) stammt.

„Arduous“ hat die metaphorische Bedeutung von mühsam und schwer erst später erhalten.

Worin besteht also der Beitrag von Eifersucht, Schwierigkeit und Mühsamkeit für Yoga?

Eifersucht, die in der Gegenwart als „nicht so korrekt“ angesehen wird, hat eine einzigartige Eigenschaft.

Sie entzündet das Feuer, besser zu werden ... im Inneren. Das bringt die Person dazu, hart und unablässig zu arbeiten.

In diesem Zusammenhang bezieht sich die Eifersucht auf einen glühenden inneren Wunsch, besser zu werden.

Im Yoga-Sadhana vergleicht man sich mit sich selbst. Bin ich besser als gestern? Wird mein Sadhana strukturell jeden Tag reicher?

Wenn diese Punkte akribisch eingehalten werden, wird man kaum vom Sadhana-Weg abkommen.

- „Ardent“ hat wie oben aufgeführt drei zugrunde liegende Bedeutungen:
- Gerade – ohne Ablenkungen.
- Aufrecht – Einhaltung von Yamas und Niyamas im Ashtanga-Yoga.
- Schwierig, mühsam – Damit ist das yogische Sadhana in aller Kürze zusammengefasst.

So kann „ardent“ (glühend) aus yogischer Perspektive als schwieriges und mühsames Sadhana definiert werden, während die Yamas und Niyamas mit vollkommener Konzentration eingehalten werden und der Fokus auf das zu erreichende Ziel gerichtet ist.

Mit „zeal“ (Eifer) bringen wir die mentale Facette des Sadhana dazu, das heißt die permanent prüfende Beobachtung des Selbst.

Somit sind „zeal“ (Eifer) und „ardent“ (Glühen) zwei wichtige Säulen des Yoga-Sadhana. Ein Begriff bezieht sich auf die mentale Facette, während der andere das physische Element beschreibt.

22. Warum ist der Besuch des RIMYI verpflichtend? Ich kann unmöglich für einen Monat meine Kinder allein und meine Arbeit ruhen lassen.

Wenn es familiäre, arbeitsbezogene und finanzielle Unvereinbarkeiten gibt, sind die Besuche des RIMYI nicht länger verbindlich. Diese Anforderung bleibt für Mentor/innen und Prüfende bestimmter Levels bestehen, da ihre Zertifikate im RIMYI ausgestellt werden.

Wenn finanzielle Einschränkungen den RIMYI-Besuch komplizieren, kann der nationale Verband angeschrieben werden. Der Verband und RIMYI können sich dann austauschen und analysieren, ob die Person auf irgendeine Weise unterstützt werden kann.

23. Die RIMYI-Besuche müssen für alle Zertifizierungslevel obligatorisch gemacht werden. Warum wird diese Klausel nicht auf Level 1 ausgeweitet?

RIMYI heißt jede Person, die das Mutterinstitut besuchen und dort lernen möchte, mit offenen Armen willkommen, versteht aber auch, dass einige Menschen aus verschiedenen Gründen nicht in der Lage sind, RIMYI zu besuchen. Wir möchten diesen Menschen nicht die Möglichkeit nehmen, sich auf den Weg der Zertifizierung zu begeben.

Über das Mentoring

24. Es ist nicht einfach oder finanziell machbar, eine/n Mentor/in in ländlichen Gegenden oder kleinen Ländern zu finden. Wer kann in dieser Situation das Mentoring übernehmen?

Das ist eine berechtigte Frage. In einer solchen Situation sollte der nationale Iyengar-Yoga-Verband kontaktiert werden. Sie werden dich anleiten. Wenn es in deinem Heimatland keinen Iyengar-Yoga-Verband gibt, schreibe an RIMYI.

25. Sind Mentor/innen und empfehlende Lehrende dasselbe?

Nicht notwendig, aber es ist möglich. Der/die Mentor/in ist dein/e enger Begleiter auf deinem Yogaweg. Er/Sie kennt dich, deine Situation, Geschichte, Stärken, Schwächen, Ängste und Freuden. Wenn er/sie dich zu einer Prüfung schickt, weiß er/sie, in welche Situation er/sie dich bringt. Es ist von Vorteil, eine/n Mentor/in zu haben.

Verglichen damit hat ein/e empfehlende/r Lehrer/in eine beschränktere Verbindung zum/r Schüler/in. Er/sie schätzt dich auf Grundlage der Interaktionen ein, die es zwischen euch gegeben hat. Er/sie ist sich möglicherweise nicht bewusst, wer du als Mensch und als Yoga-Sadhaka bist.

Ein/e empfehlende/r Lehrer/in ist nicht gleichbedeutend mit einem/r Mentor/in, außer er/sie widmet sich dem Mentoring.

26. Was sollte ich als Übende von meinem/r Mentor/in erwarten und umgekehrt?

Der/die Mentor/in ist dein/e engste/r Vertraute/r auf dem Yogaweg.

"Maitri karuna mudita upeksanam sukha duhkha punya apunya visayanam bhavanatah cittaprasadanam" - Durch Verwirklichung von Güte, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit gegenüber Lust und Schmerz, Tugend und Laster erlangt das Bewusstsein einen Zustand der Abgeklärtheit. Der Urquell des Yogas - Die Yoga-Sutras von Patanjali:

Der/die Mentor/in entwickelt Sorge, Mitgefühl, Freude für und Einbindung in deine Entwicklung.

Wenn sich ein/e Mentor/in deiner annimmt, kannst du sicher sein, dass der/die Mentor/in den Weg schon gegangen ist und den Weg mit dir gehen wird.

Die Frage, was ein/e Mentor/in von einem/r Schüler/in zu erwarten hat, wird einem/r Mentor/in nicht in den Kopf kommen. Mache dir keine Sorgen.

27. Inwieweit ist das neue System nicht ein Abweichen vom alten System? Lassen wir damit die Errungenschaften von B.K.S Iyengar nicht hinter uns?

Können wir das überhaupt? Das neue System ist für die aktuelle Generation vereinfacht.

Du und die Nachwelt werden immer den Zugang zum alten Syllabus haben.

Das wäre, als negiere man den Beitrag des Vaters für die eigene Existenz.

Das alte System ist nicht im Geringsten abgewrackt! Du kannst und solltest dich darauf beziehen.

28. Die sequenzielle Methode der Einführung von Asanas ist verloren gegangen. Warum bezieht sich der Syllabus nicht auf die verschiedenen Methoden, an ein Asana heranzugehen, und auf den Einsatz von Props.

Nehmen wir ein Beispiel. Wenn die Tochter eine Beziehung eingeht, haben wir sie dann verloren? Nein! Sie hat eine neue Rolle angenommen. Sie hat eine Wandlung von einer Phase in eine neue durchgemacht.

Die sequenzielle Methode ist im alten Syllabus verfügbar und die Lehrenden sollten sich darauf beziehen.

Die Hilfsmittel bleiben integraler Bestandteil unserer Schule. Doch viele Iyengar-Yoga-Lehrende sind nicht in der luxuriösen Lage, mit Props ausgestattet zu sein. Einige Lehrende unterrichten draußen, wo man nicht einmal eine Wand hat. Daher können Props nicht zu einem obligatorischen Werkzeug werden.

Deine größte Verantwortung ist weiterzugeben, was du erhalten hast. Daher müssen Lehrende die verschiedenen Methoden der Herangehensweise an eine Asana unterrichten.

29. Ich bin mit den Juniors in eine Kiste gepackt worden. Ich bin am Boden zerstört. Wie könnt ihr all meine Zeit, Anstrengungen und das investierte Geld, um dahinzukommen, wo ich heute bin, zunichte machen.

Sind die Juniors so bedrohlich? Die geänderte Kategorisierung soll niemanden herabwürdigen.

Es sei dir versichert, DAS ES SICH HIERBEI IN KEINER WEISE UM EINE DEGRADIERUNG HANDELT.

Das neue System ist für die zukünftigen Prüfungen ausgearbeitet worden. Jede/r zertifizierte Lehrende wird ihre/seine Funktionen und Verantwortungen weiter so ausüben, wie sie/er es vor der Änderung getan hat. Alle bestehenden Zertifikate sind lebenslang gültig. Niemand kann dir dein Wissen, die Reife und die verdiente Anerkennung nehmen, die du aktuell und in der Zukunft ausstrahlen wirst.

■ Zu den Prüfungen

30. Ich weiß nicht, wie ich als Prüfer/in mit einem meiner zu Prüfenden zusammen üben und einen Bericht schreiben kann. Besteht darin nicht ein Konflikt?

Das Prüfen ist Prozess des Willkommenheißens. Die zu prüfende Person hat ihr Interesse gezeigt, sich zur Prüfung zu präsentieren. Es ist die Pflicht der Prüfenden, sie zu grüßen und dann freundlich zu prüfen. In einer Materie wie dem Yoga kann eine Prüfung niemals 100 Prozent objektiv sein. Unumgänglich sind Gefühle mit im Spiel. Die Person, die Essen, Sorgen und Freuden mit dir teilt, wird in Indien als Teil der Familie betrachtet.

In diesem Kontext ist der/die Prüfer/in das älteste Familienmitglied, das Lebenserfahrung hat. Wenn er/sie alles Gute wünscht, wie wird sich der Newcomer (Prüfling) fühlen? Der/Die Prüfer/in hat die Fähigkeit, simultan zu interagieren, zu üben und zu prüfen. Etwas tiefer gedacht sind Interaktion und Praxis integraler Bestandteil der Prüfung.

Wenn das Ergebnis der zu prüfenden Person nicht passt, und du hast mit ihr eine Verbindung aufgebaut , wird sie das Ergebnis nicht demoralisieren. Vielmehr wird es sie inspirieren, sich zu verbessern.

31. Als Prüfer/in weiß ich nicht, wie ich mit den Praktikanten üben soll. Die mentalen Prozesse des Prüfens und Übens sind meiner Erfahrung nach sehr unterschiedlich. Wie soll das funktionieren?

Yoga ist Vereinigung, nicht Trennung. Ein Übender ist ein stummer Beobachter. Wenn Guruji im Unterricht ein Asana demonstriert hat, übte er und gleichzeitig unterrichtete, beobachtete und evaluierte er seine Übenden.

Das gemeinsame Üben ist ein Weg, einige Konzepte der Asanas gemeinsam zu entziffern. Das kann eine gute Erkenntnismethode sein, da verschiedene Köpfe zusammenarbeiten.

Das eigene Üben ist eine andere Art von Praxis, bei der man sich vollkommen nach innen wenden und sich von der Außenwelt abkehren kann.

Als Prüfer/in sollte man ein Niveau erreicht haben, auf dem man diese Rolle problemlos spielen kann.

32. Es gibt eine 60-minütige Praxis, dann eine lange Interaktion. Was passiert mit *Abhyasa* und *Vairagya?*

Es ist eine fehlgeleitete Auffassung, dass *Abhyasa,* Praxis, und Asanas üben das gleiche sind.

Patanjali beschreibt *Abhyasa* als die Anstrengung, die Bewegungen des Bewusstseins einzuschränken. Die Attribute von *Abhyasa* sind:

- Lange Dauer
- Ununterbrochen
- Mit Ehrfurcht

Mit dem richtigen Verständnis des Yoga kann die Asana-Praxis entweder *Abhyasa* oder *Vairagya* oder beides gleichzeitig sein.

33. Sollten die Prüflinge das „Iyengar-Yoga-Gefüge“ nicht schon kennen? Was sollte ich als Prüfer/in darüber erzählen?

Da du schon länger auf diesem Weg bist, kannst du deine Perlen der Weisheit teilen. Deine empfindsame Praxis bietet nicht nur bessere Einsicht in die Haltung, sondern hilft auch dem Verständnis, das dich zu den versteckten Schätzen führen kann.

Du gibst einen Unterricht, in dem das Gefüge des Iyengar-Yoga perfekt wiedergegeben wird.

34. Warum soll ich während der Prüfung keine Notizen machen?

Für zu prüfende Personen, die selbstbewusst auftreten, ist das egal. Für andere kann das zu einer einschüchternden Erfahrung werden. Ihre Hauptaufmerksamkeit könnte von dem, was sie tun, abgelenkt werden auf das, was aufgeschrieben wird.

Im Allgemeinen denken wir, dass die Prüfenden in der Lage sein werden, Prüfungen auch ohne Notizen erfolgreich durchzuführen. Wenn man darauf nicht verzichten möchte, kann man die Notizen nach der Präsentation machen.

35. Warum sind die ‚objektiven’ Bewertungsmethoden durch das ‚subjektive’ Bewertungssystem ersetzt worden?

Wie Guruji gesagt hat, ist Yoga nicht nur subjektiv, sondern auch emotional. Die objektive Bewertung tendiert dazu, diesen Aspekt zu übersehen. Das heißt aber nicht, dass wir den objektiven Ansatz verwerfen. Die Trockenheit der Prüfung wird allerdings durch einen freundlichen und subjektiven Zugang ersetzt.

36. Die bestehenden Prüfungskriterien sind Ausrichtung, Ausdehnung, Stabilität, Gefühl für den Hauptimpuls der Haltung und Präzision. Diese Kriterien sind im Entwurf nicht benannt worden. Werden sie nicht länger geprüft?

Das sind die wesentlichen objektiven Elemente unserer Schule, auf die die Prüfenden ihre subjektive Einschätzung zu gründen haben. Diese Kriterien sind nicht ausdrücklich aufgeführt worden, da erwartet wird, dass sie implizit in den Entscheidungsfindungsprozess eingebunden sind.

37. Was ist, wenn ich vergesse, was ich dem Prüfling als Feedback geben wollte?

Kein Problem. Wenn du das Gefühl hast, du könntest es vergessen, kannst du zwischen den Sessions oder bevor der nächste Prüfling kommt Notizen machen.

38. Was ist der Zweck/ das Ziel der individuellen Präsentationen? Sind die anderen zu prüfendennim Raum? Wie viel sollte die zu prüfende Person reden?

Die individuelle Präsentation ist eine „öffentlich private Zeit“ für die zu prüfende Person. Hier findet sie den Raum, die Fähigkeiten und Nuancen zu zeigen, die sie vorstellen möchte. Sie kann ihre Stärken zeigen. Je nachdem wie wohl sie sich damit fühlt, kann darüber entschieden werden, ob die anderen zu Prüfenden im Raum sein dürfen.

39. Warum wird der ‘Kommunikation’ so viel Gewicht verliehen?

Die Vorsilbe „Kom“ bedeutet zusammen, vereinigen etc, wie in Kommunion. Yoga hat dieselbe Wurzel: „yuj” - verbinden, einjochen, vereinigen. Unsere Prüfung sollte ein Prozess des Zusammenkommens, nicht der Trennung sein. Der einzige Weg dahin ist die „Kommunikation“. Wir müssen uns darauf konzentrieren, eine „ausgezeichnete und adäquate Kommunikation“ zu entwickeln.

40. In der Einführung: Ich verstehe nicht, warum es unbedingt schlecht sein soll, wenn das Teacher Training ein Geschäft wird. Ich habe das Gefühl, es steckt etwas mehr dahinter, das erklärt werden muss. Ich führe ein Yoga-Studio. Das ist ein Geschäft, und damit gibt es kein Problem an sich. Ich führe das Geschäft auf ethische Weise. So wird Yoga in Australien unterrichtet.

Das Ziel aller Geschäfte ist der Gewinn, und das Ziel der Yogalehrenden ist, einen Nutzen für die Gesellschaft zu bieten. Es gibt einen Unterschied in der Prioritätensetzung zwischen Nutzen und Profit.

Wenn der Gewinn an erster Stelle steht, dann ist Ausbeutung – nicht massiv, aber subtil – die versteckte Methode. Das sollte nicht geschehen. Die Absicht, dass der Yogaunterricht der Gesellschaft einen Nutzen schafft, darf nie verfälscht werden. Wir erkennen die finanzielle Komponente des Yogaunterrichtens an. Es ist eine Realität, dass Ausgaben gemacht werden müssen, aber nicht um den Preis, dass ‚Yoga' durch ‚Business-Yoga' ersetzt wird.

■ Zu den Verbänden

41. In den Richtlinien wird gesagt: „RIMYI behält sich das Recht vor, Ausnahmen von der Regel zu genehmigen." Heißt das, dass jede/r Lehrende RIMYI direkt fragen kann, ohne den Verband in Kenntnis zu setzen?

Die Kommunikation ist fundamental. Jeder Verband und RIMYI werden sich gegenseitig über solche Anfragen informieren.

Anhang

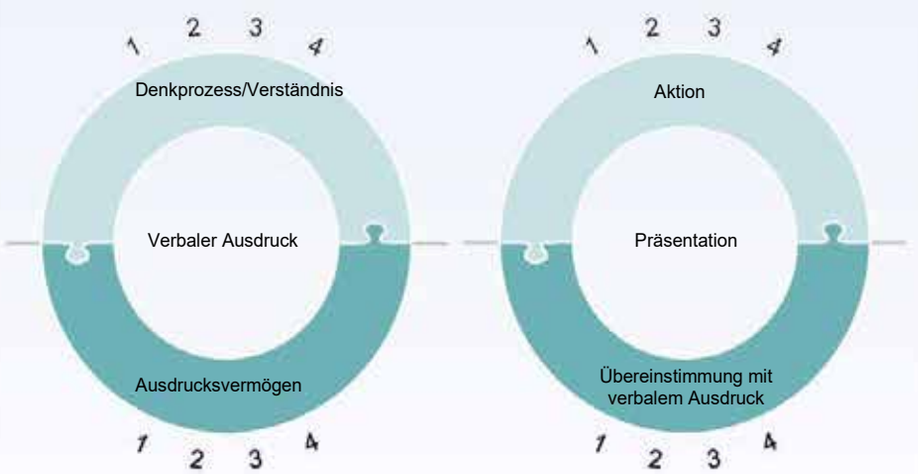
A.1 - *ab Level 1* *(Hinweis der ÜbersetzerInnen)*

Fragen für das Feedback-Formular (Praxis in der Gruppe)

- Ist das Ziel erreicht worden?
- Was würdest du daran verbessern?
- Welches Feedback würdest du dir selber geben?
- Hat dich die Praxis erfüllt?
- Welche körperlichen Beobachtungen hast du über dich selbst gemacht?
- Welche mentalen Beobachtungen hast du über dich selbst gemacht?
- Gibt es Eindrücke, die für dich von bleibender Bedeutung sind?

A.2 - *ab Level 2* *(Hinweis der ÜbersetzerInnen)*

Bewertungsbogen Individuelle Praxi



1: Ungenügend | 2: Mangelhaft | 3: Gut | 4: Sehr gut

A.3 - *ab Level 2*

Fragen für das Feedback-Formular (an RIMYI zurückzusenden)

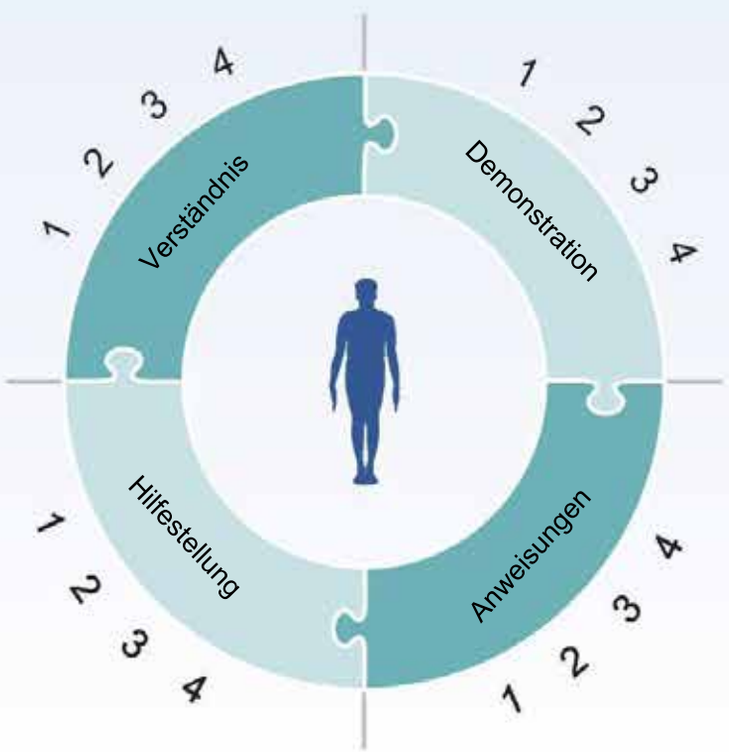
- War es eine positive Lernerfahrung?

  Wo hättest du einen anderen Weg in der Klasse genommen und warum?

- Was ist dir überhaupt nicht in den Sinn gekommen von dem, was der/die Lehrende gesagt hat?
- Was lernst du über dich selbst in dieser Unterrichtsstunde?
- Andere Gedanken/Kommentare.

A.4 - *ab Level 1* *(Hinweis der ÜbersetzerInnen)*

Bewertungsbogen für den Unterricht



1: Ungenügend | 2: Mangelhaft | 3: Gut | 4: Sehr gut

61

A.5

Bewertungsbogen Umgang mit Problemen - *ab Level 3* *(H. d. ÜbersetzerInnen)*

1: Ungenügend | 2: Mangelhaft | 3: Gut | 4: Sehr gut

A.6 Asana-Kategorien

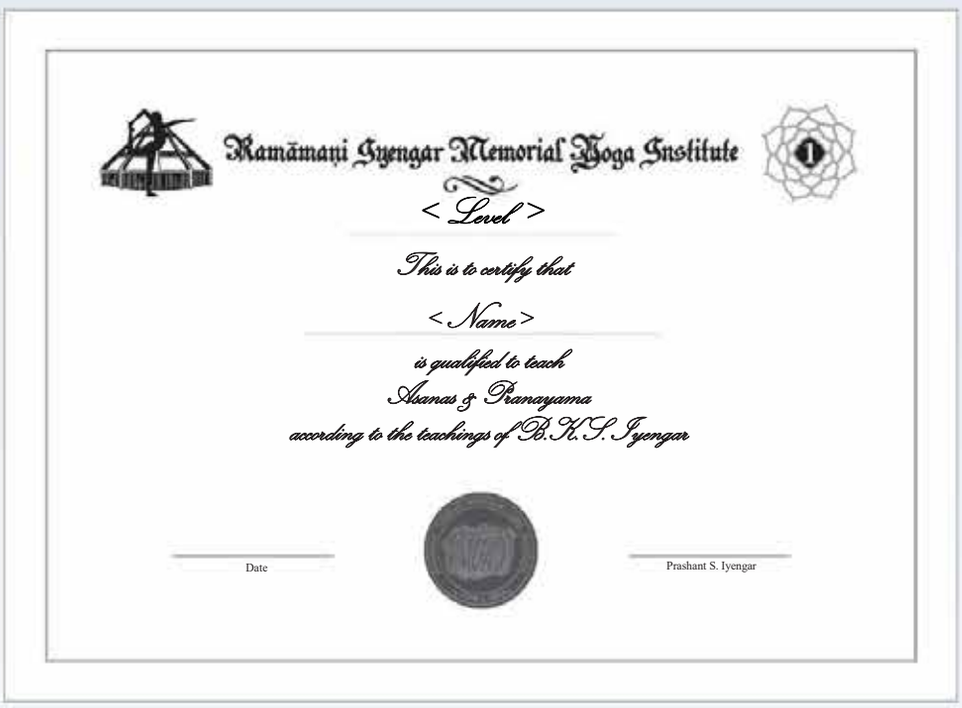
Asanas, die weitestgehend ähnliche Eigenschaften haben, die aus den Ähnlichkeiten in der Haltungsstruktur hervorgehen.

Die Namen der Asana-Kategorien sind:

Utthishtha Sthiti	Stehhaltungen
Upavistha Sthiti	Sitzhaltungen
Paschima Pratana Sthiti	Vorwärtsstreckungen
Parivrtta Sthiti	Seitliche Streckungen
Viparita Sthiti	Umkehrhaltungen
Udara Akunchana Sthiti	Haltungen für den Bauch
Grathana Sthiti	Umschlingende Asanas
Hasta Tolana Sthiti	Armbalancehaltungen
Purva Pratana Sthiti	Rückwärtsstreckungen
Visranta Karaka Sthiti	Regenerative Asanas

62

Musterzertifikat


Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute

1

< Level >

This is to certify that

< Name >

is qualified to teach

Asanas & Pranayama

according to the teachings of B.K.S. Iyengar

Date

Prashant S. Iyengar

Ramāmaṇi Iyengar Memorial Yoga Institute

1107 B / 1 Hare Krishna Mandir Road,
Model Colony, Shivaji Nagar,
Pune 411 016, Indien

Telefon: 91-20-2565 6134

E-Mail: info@rimyi.org

Fragen und Antworten zum Zertifizierungshandbuch

Dieses Dokument enthält Fragen von Verbandsmitgliedern und die Antworten aus dem RIMYI. Das Dokument ist als Referenzquelle für alle Vertreter und Vertreterinnen der Verbände gedacht und wird regelmäßig mit neuen relevanten Fragen aktualisiert. Die Fragen und Antworten sind nach Themenbereichen wie Mentoring, Syllabus, Prüfende etc. aufgeteilt worden, um das Nachschlagen zu erleichtern.

Wenn du eine Frage hast, überprüfe bitte, ob RIMYI in diesem Dokument eine entsprechende Frage schon beantwortet hat.

Inhalt

Mentoren und Mentorinnen/Mentoring 2

Prüfende 3

Schwangerenunterricht 4

Teacher-Trainings-Kurse (TTCs) 4

Level-4-Prüfungen 5

Syllabus 5

Neues Prüfungssystem 6

Mentoren und Mentorinnen/Mentoring

1. *Aus der Tabelle in den Richtlinien gehen die Anforderungen an einen Mentor/eine Mentorin nicht klar hervor. Könntet ihr klarstellen, was genau die Anforderungen sind, um Mentor/Mentorin zu sein?*

   Antwort RIMYI: Jeder Mentor und jede Mentorin muss die Anforderungen aus den Punkten 1 UND 2 erfüllen. Als erste Anforderung muss die Person regelmäßig unterrichten und gut mit dem Syllabus des Levels vertraut sein (das steht im Punkt 1 in jedem Level). Die zweite Anforderung bezieht sich auf den Zertifizierungslevel.

Unter Punkt 2 werden verschiedene Optionen zur Unterstützung der Verbände in der Übergangsphase aufgeführt, in denen die Mindestanforderungen für die Zertifizierung der verschiedenen Level nach dem alten System und die Entsprechungen im neuen System angegeben sind. Die Optionen sind durch ein „ODER“ gekennzeichnet. Jede in Frage kommende Person muss mindestens eine Option aus dem Punkt 2 erfüllen. Für Mentoren und Mentorinnen des Level 3 gilt die zusätzliche Anforderung eines RIMYI-Besuchs.

2. Lehrende, die allgemeine Klassen des Levels 1 für mindestens 2 Jahre unterrichten, müssen bis zum 1. Juli 2022 warten, um das Mentoring für angehende Level-1-Lehrende zu übernehmen. Stimmt das? Stimmt es, dass ehemalige Intermediate-Junior-1-Lehrende bis zum 1. Juli 2023 warten müssen, ehe sie das Mentoring für angehende Level-1-Lehrende beginnen?

Antwort RIMYI: Level-2-Lehrende sind eine Kombination aus IJ1- und IJ2-Lehrenden. Diese Kriterien gelten für die Übergangsphase. Wenn beispielsweise eine Person mit IJ2 sofort mit dem Mentoring beginnen möchte, muss sie zwei Bedingungen erfüllen: dass sie in den vorhergehenden zwei Jahre allgemeine Klassen unterrichtet hat (dabei ist zu beachten, dass es Überschneidungen zwischen dem vorherigen und dem Level-1-Syllabus gibt); und dass sie seit mindestens zwei Jahren IJ2 zertifiziert ist. Die Situation der IJ1-Lehrenden, die jetzt als Level 2 anerkannt sind und mentorieren wollen, ist von Fall zu Fall zu klären. Es ist zulässig, wenn der Mentor oder die Mentorin von der IJ1-zertifizierten Person überzeugt ist und deren Mentoring empfiehlt und begleitet. Allerdings haben erst kürzlich zertifizierte IJ1-Lehrende relativ wenig Erfahrung; und wir betonen, dass Mentor/Mentorin oder Prüfer/Prüferin zu sein keine Voraussetzung oder ein notwendiger Schritt ist, um ein guter Lehrer oder eine gute Lehrerin zu werden.

3. Im Land X haben wir eine Reihe Level-2- und -3-Lehrende, aber nur eine Person mit Level 4. Also gibt es nur diese Person, um alle Kandidaten und Kandidatinnen auf Level 2 zu mentorieren, und für Level 3 gibt es niemand. Wie können unsere Leute auf Level 2 weiterkommen?
4. Ich verstehe das Dokument so, dass ich glaube, dass Level 2 von Level-3-Lehrenden mentoriert/ausgebildet werden kann, aber mein Verband versteht, dass ich von einer/einem Lehrenden auf Level 4 ausgebildet und zertifiziert werden muss. In meinem Land gibt es keine Lehrenden mit dieser Qualifikation. Was kann ich tun?
5. Im Land Y gibt es – soweit ich die neuen Richtlinien verstanden habe – für die Kandidaten und Kandidatinnen für Level 3 nur eine für das Mentoring qualifizierte Person, die außerdem als einzige qualifiziert ist, um auf diesem Niveau zu prüfen. Mir erscheint das suboptimal, speziell in der Welt, in der wir aktuell leben. Wir hängen jetzt noch mehr als vorher von den Seniors aus anderen Ländern ab, und als Auszubildende haben wir in meinem Land keine Möglichkeit auszuwählen, mit wem wir trainieren wollen. Habe ich das so richtig gelesen und verstanden?

Antwort RIMYI: Zum spezifischen Problem der geringen Zahl oder der Abwesenheit von Lehrenden für das Mentoring und die Prüfung der Level 3/4 wird auf Gurujis Rat auf Seite 10 verwiesen: „Alle zertifizierten Lehrenden mit großer Unterrichtserfahrung, die sich nicht weiter zertifiziert und spezielle Erlaubnis von Guruji, RIMYI oder ihren Verbänden erhalten haben, dürfen weiterhin unterrichten. Die Verbände können ähnliche Anträge Fall für Fall entscheiden."
In der Übergangsphase spielen die Seniors (unabhängig von ihren jeweiligen Zertifizierungen) mit ihrer großen Erfahrung, Reife und ihrem Wissen eine fundamentale Rolle, indem sie ihre Erfahrung und ihre Kenntnisse an die jüngeren Generationen weitergeben. Auch wenn die spezifischen Situationen sich von Land zu Land unterscheiden, können die Verbände Gurujis Rat folgen. Das wird helfen, die

Übergangsphase zu vereinfachen. In diesem Geist kann RIMYI auf diesem Prinzip basierend Ausnahmen einräumen und wird die jeweiligen Landesverbände darüber informieren.

6. Ich bin ein zertifizierter Iyengar-Yogalehrer (Junior Intermediate 3 nach dem alten System, Level 3 nach dem neuen System) aus dem Land X. In meinem Land gibt es keinen Verband. Von 2008 bis 2018 hatte ich eine Lehrerin aus dem Land Y. Ich habe mich im Jahr 2018 für Junior Intermediate 3 zertifiziert. Ich habe verstanden, dass ich Mentor für Level 1 sein kann. Stimmt das? Und wenn ja, gibt es weitere Anforderungen? Brauche ichbeispielsweise die Erlaubnis von meiner Mentorin, RIMYI oder dem Verband aus dem Land meiner Lehrerin ?

Antwort RIMYI: Wenn es keinen Landesverband gibt, sollte der Kandidat oder die Kandidatin zunächst den Lehrenden fragen. Nachdem er oder sie das Feedback bekommen hat, sollte der Kandidat oder die Kandidatin an RIMYI schreiben. Aktuell bearbeitet RIMYI alle Einzelfälle dieser Art in Ländern, die keinen Verband haben.

Prüfende

1. Auf Seite 55 wird gesagt, dass die Prüfenden ab einem bestimmten Level in RIMYI gewesen sein müssen, doch diese Informationen sehe ich nicht auf der Seite mit den erforderlichen Qualifikationen der Prüfenden. Könnt ihr klären, wie viele RIMYI- Aufenthalte für die Prüfenden erforderlich sind?

Antwort RIMYI: Die Kriterien sind auf Seite 10 bezüglich der Ausbildenden/ Mentoren und Mentorinnen für Level 3 aufgeführt. Das gilt auch für Prüfende.

2. In der Richtlinie wird gesagt, dass Prüferkandidaten und -Kandidatinnen nur 2 oder 3 Jahre Erfahrung benötigen. Ich verstehe nicht, dass eine so kurze Zeit ausreichen kann.

Antwort RIMYI: Wichtig ist, dass der Schwerpunkt auf die Qualität der Prüfung und der/des Prüfenden gelegt wird und nicht so sehr auf die Jahre der Erfahrung. Wie man von der/dem Prüfenden-Auszubildenden zum Prüfenden wird, hängt stark von der jeweiligen Situation des Landes sowie von der Gesamtzahl der in diesem Land in einem Jahr abgelegten Prüfungen ab. Einige Verbände führen beispielsweise 4 Prüfungen in einem Jahr durch, so dass die Prüfenden-Auszubildenden innerhalb kurzer Zeit an vielen Prüfungen teilnehmen können. In anderen Verbänden gibt es vielleicht nur eine Prüfung im Jahr, und daher verlängert sich die Ausbildungszeit, bis die erforderliche Praxis und Erfahrung gewonnen werden kann. Der Schwerpunkt der Ausbildung sollte immer auf der Qualität und Sensibilität des Prozesses, und nicht auf quantitativen Kriterien liegen.

Die Zulassungskriterien in den Richtlinien sind auf Grundlage einer mindestens erforderlichen Zeit geschrieben worden, doch es ist davon auszugehen, dass wir bei der Umsetzung der Richtlinien sehen werden, dass es sehr viel mehr Zeit braucht.

Schwangerenunterricht

1. *Welche Level dürfen Schwangere unterrichten?*

   Antwort RIMYI: Guruji hat 2010 in einem Brief an alle Lehrenden gesagt, dass alle zertifizierten Lehrenden ihre schwangeren Schülerinnen mit einer normalen Schwangerschaft unterrichten dürfen. Wenn es jedoch Komplikationen gibt, muss die oder der Lehrende die Schülerin an einen Senior verweisen. Wenn es keine Senior-Lehrenden in der Region gibt, kann der Lehrende die schwangere Schülerin unter Aufsicht und mit Beratung einer/eines Senior-Lehrenden unterrichten.
   Das gilt auch für das neue System. Komplizierte Schwangerschaften müssen an Lehrende weitergeleitet werden, die mindestens Level 3 haben (das heißt, das Level, in dem man mit Yogatherapie beginnt), doch alle Lehrenden können ihre Schülerinnen mit normalen Schwangerschaften unterrichten.

Teacher-Trainings-Kurse (TTCs)

1. *Im Dezember 2019 sah es so aus, als würden die Teacher-Trainings unter folgenden Bedingungen erlaubt werden: Über 3 Jahre darf nur ein TTC zur Zeit mit maximal 25 Personen durchgeführt werden.*
   Ist das noch gültig? Oder gibt es gar keine TTCs mehr?

   Antwort RIMYI: Was im Dezember zu den TTCs gesagt wurde, ist weiterhin gültig. Der Verband muss über alle neuen TTCs informiert werden, und der Verband hat die Aufgabe, diese Information an RIMYI weiterzuleiten.

2. *In der Vergangenheit habe viele Lehrende Workshops von 2 bis 5 Tagen angeboten, die als Lehrausbildung galten. Diese Wochenendkurse waren eine Kombination aus Asana und Pranayama, Fragen und Antworten, Unterrichten, Lernen, wie man korrigiert und adjusted etc. Sind diese Kurse zugelassen?*

   Antwort RIMYI: Diese Art von Kursen unterliegen dem Ermessen der Teilnehmenden und der Lehrenden, die solche Workshops anbieten. Die dem Mentoring und den TTCs zugrunde liegende Philosophie wird in der Anmerkung 2 auf Seite 45 beschrieben. RIMYIs Einstellung ist, dass es Verantwortung der Lehrenden ist, sich mit der Anmerkung auseinanderzusetzen und dann zu entscheiden, wie sie ihre Übenden am besten unterstützen können. Wir erkennen vollkommen an, dass solche Kurse ihren Sinn haben, aber legen den Lehrenden und den Übenden nah, vorsichtig zu sein und zu reflektieren, bevor sie solche Angebote machen oder annehmen.

Level-4-Prüfungen

1. *Zu den Level-4-Prüfungen, die im RIMYI durchgeführt werden: Müssen die Prüflinge persönlich erscheinen oder gibt es eine Art Online-Option? Oder muss man ein Foto-/ Video-Mappe einsenden? Wenn die Prüfungen vor Ort stattfinden, gibt es dann spezifische Prüfungsperioden oder können wir uns das ganze Jahr über vorstellen (nachdem das Institut wieder geöffnet ist)?*

Antwort RIMYI: Alle Fragen zu den Level-4-Prüfungen werden von Fall zu Fall entschieden. Aufgrund der aktuellen Ungewissheit für alle Beteiligten besteht RIMYI nicht auf einem spezifisches System für diese Prüfungen. Jede Regelung (online oder offline) kann nach einem Gespräch mit dem Prüfling und/oder dem entsprechenden Verband entschieden werden.

Syllabus

1. *Einige Asanas sind ein Level „hochgerutscht". Parivrtta Ardha Chandrasana war beispielsweise ein Intro-II-Asana. Jetzt ist es ein Level-2-Asana. Darf Parivrtta Ardha Chandrasana von einer/einem Level-1-Lehrenden weiter unterrichtet werden, die/der vorher eine Zertifizierung Intro II hatte?*

Antwort RIMYI: Das obliegt der Entscheidung der/des zertifizierten Lehrenden. Wenn sie oder er Parivrtta Ardha Chandrasana schon unterrichtet hat (und die Erlaubnis dazu hatte) und sich sicher fühlt, dann sollte sie oder er es weiterhin tun. Wenn die/der Lehrende sich aber nicht vollkommen sicher ist, sollte sie/er zugunsten der Sicherheit und im Interesse der Übenden dieses Asana nicht unterrichten.

2. *Auf Seite 34 der endgültigen Fassung fehlt „Yoga für die Frau" als verbindlicher Text. Auf Seite 35 steht eindeutig, dass er für Level 1 verbindlich ist*

Antwort RIMYI: „Yoga für die Frau" ist ein obligatorisches Buch für Level 2, was jedoch nicht mit dem angeführten Asana-Syllabus in Verbindung steht. Der Text wird als Referenz für einige Level-1-Asanas angegeben, aber daraus entsteht kein Widerspruch.

Neues Prüfungssystem

1. *Bestätigt bitte, dass nur eine Empfehlung erforderlich ist, um zur Prüfung zugelassen zu werden.*

Antwort RIMYI: Nur eine Empfehlung.

2. *Im Dezember und in vorherigen Entwürfen wurde gesagt, dass die Prüflinge nach dem Unterricht der Prüfenden ein Feedback-Formular einsenden sollen. Das Formular ist noch im*

Anhang aufgeführt, aber in den Richtlinien wird kein Bezug darauf genommen. Soll das Feedback weiter eingeholt werden?

Antwort RIMYI: Ja. Es hat einen Fehler im Druck gegeben, aber die Feedback-Formulare aus dem Anhang sollen nach dem Unterricht der Prüfenden für Level 2 und 3 weiterhin eingesammelt werden. Diesen Unterricht gibt es nicht in Level-1- Prüfungen.

Introductory Level 1:

1. *TADASANA (Samasthiti;* YIB *Einführungskurs,* Nr. 1)

2. *VRKSASANA*
- Arme über vorne oder über die Seiten in *Urdhva Hastasana* führen.
- Hände nur in *Urdhva Namaskarasana* bringen, wenn es möglich ist, die Ellenbogen gestreckt zu halten.

3. *UTTHITA TRIKONASANA*
- Für *Parsva Hasta Padasana* die hintere Ferse am Boden halten, Zehen eindrehen.
- In *Trikonasana* die untere Hand bei voller Öffnung von Brustkorb und Becken so tief wie möglich setzen (Boden, Schienbein oder Klotz).

4. *VIRABHADRASANA II*
- Rechter Winkel im vorderen Bein (Oberschenkel waagerecht, Schienbein senkrecht zum Boden).

5. ***UTTHITA PARSVAKONASANA***
- Über *Virabhadrasana II* zu *Parsvakonasana,*
- untere Hand so tief wie möglich setzen (Boden oder Klotz).
- Erst oberer Arm wie in *Trikonasana,*
- dann Kopf drehen,
- Arm drehen,
- Arm über den Kopf ziehen.

6. ***VIRABHADRASANA I***
- Aus *Utthita Hasta Padasana* die Arme über die Seiten nach oben bringen.
- Wenn es möglich ist, die Ellenbogen gestreckt zu halten, die Hände *in Urdhva Namaskarasana* bringen (Daumen nicht kreuzen).
- Hinteres Bein vollständig strecken, Ferse zurück zum Boden.
- Kann das hintere Bein nicht gestreckt gehalten werden, ist eine Planke erlaubt.
- Rechter Winkel im vorderen Bein.

7. *ARHDA CHANDRASANA*
- Über *Trikonasana* in die Haltung hineingehen (YIB *Einführungskurs,* Nr. 18).
- Untere Hand auf dem Boden („cupshape" [„tassenförmig"] oder Handfläche). Idealerweise Daumen in Verlängerung/Linie mit der kleinen Zehe. Wenn nicht anders möglich, Klotz erlaubt.

8. *PARSVOTTANASANA* (Hände am Boden; YIB *Einführungskurs,* Nr. 23)
- In *Utthita Hasta Padasana* springen,
- Hände an die Hüften nehmen,
- Beine, Hüften, Brustkorb drehen,
- Innenfersen in einer Linie, Abstand eine Beinlänge, hintere Ferse am Boden,
- Rücken konkav, Hände zum Boden,
- volle Stellung, Kinn zum Schienbein.

9. *PRASARITA PADOTTANASANA* (YIB *Einführungskurs,* Nr. 24)
- In *Utthita Hasta Padasana* springen,
- Hände an die Hüften nehmen,
- Rücken konkav mit den Armen senkrecht zum Boden,
- Hände zwischen die Beine zurücknehmen (Finger weisen nach vorne) und tiefer zum Boden, Rücken bleibt konkav.

10. ***PARIGHASANA***
- Ausgangsstellung wie *Ustrasana,* Beine knapp hüftweit,
- Bein gebeugt zur Seite bringen,
- Innenferse in Linie mit Knie,
- Bein strecken, Ferse wegstrecken, Zehen Richtung Decke,
- Arme zu den Seiten strecken, wie in *Utthita Hasta Padasana,*
- untere Hand wie in *Trikonasana* so nahe wie möglich zum Fuß, ohne die Streckung der Flanke zu verlieren,
- erst oberer Arm wie in *Trikonasana,* Kopf drehen,
- dann Arm wie in *Parsvakonasana.*

11. *PADANGUSTHASANA* (YIB *Einführungskurs,* Nr. 26)
- Aus *Tadasana,* Beine hüftweit, Fußaußenkanten parallel.
- Über *Uttanasana* konkav die großen Zehen greifen,
- volle Stellung.
- Steife können je einen Gurt um die großen Zehen nehmen.

12. *PADAHASTASANA*
- Aus *Tadasana,* Beine hüftweit.
- Über *Uttanasana* konkav die Handflächen unter die Fußsohlen setzen,
- volle Stellung.
- Steife können Hilfsmittel benutzen (Klötze, Schrägholz, Gurte).

ANHANG 6
Syllabi der alten
Level-Struktur bis 2020

13. *UTTANASANA* (Rücken konkav)
- Aus *Tadasana,* Beine geschlossen.
- Arm-/Handstellung wie in *Prasarita Padottanasana.*

14. *ADHO MUKHA SVANASANA* (unterstützt)
a. Daumen und Zeigefinger an Wand.
b. Fersen an Wand (Schienbein und Fußrücken im rechten Winkel zueinander).
In beiden Varianten Beine hüft- und Arme schulterweit.

15. *UTKATASANA* (YIB *Einführungskurs,* Nr. 9)
- Fersen müssen unten bleiben.

16. *GOMUKHASANA IN TADASANA*
- Beginnend mit dem rechten Arm von unten.

17. *DANDASANA*
- Falls notwendig, erhöht sitzen. Beine geschlossen.
- Hände flach oder „cupshape" am Boden platzieren.

18. *SIDDHASANA*
- Rechte Ferse zuerst am Damm, obere Ferse am Schambein,
- Handrücken an die Knie, *Jnana Mudra.*
- Sollte die Brustkorböffnung nicht gehalten werden können, Hände wie in *Dandasana.*

19. *VIRASANA*
- Falls nötig, Klotz oder Decke erlaubt.
- Handflächen auf die Füße,
- mit gestreckten Armen an den Knien ziehen.
- Sollte die Brustkorböffnung nicht erhalten bleiben, Handflächen auf Oberschenkel nehmen.

20. *PARVATASANA* (in *Svastikasana*)
- In *Svastikasana* Füße unter die Knie und diese abwärts bewegen.
- Für den Wechsel siehe YIB *Einführungskurs,* Nr. 35.

21. *TRIANG MUKHAIKAPADA PASCHIMOTTANASANA*
- Hüfte kann unterstützt werden, um auf den inneren Sitzknochen zu kommen.
- Knie geschlossen,
- erst konkav, Oberkörper dabei mittig nach vorne strecken,
- volle Stellung, Kopfkrone nach vorne.

22. *MARICHYASANA I* (Drehung; YIB *Einführungskurs,* Nr. 42)
- Zuerst nach rechts drehen.
- Ferse des gebeugten Beins und Sitzknochen in einer Linie,
- Gesäßhälften beim Drehen nicht verschieben,
- Hand des gebeugten Beins greift das Handgelenk der anderen Hand.

23. *MALASANA* (LAY, Bild 317; YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 23.1)
2 Varianten möglich:
Variante 1: mit Wandunterstützung für den Rücken
- Aus *Uttanasana* mit geschlossenen Knien in die Hocke gehen, sodass das Gesäß von der Wand gestützt ist,
- Fersen in den Boden pressen,
- Arme über den Beinen parallel zum Boden nach vorn strecken, Handflächen weisen abwärts,
- Kopf geradeaus gerichtet.
- Bei Knieproblemen Hilfsmittel verwenden.

Variante 2: Fersen auf gerollter Decke
- Aus *Dandasana* in die Hocke auf die Fersen kommen,
- gerollte Decke unter Fersen ziehen,
- Fersen fest in die Unterlage pressen.
- Alles Weitere wie in Variante 1.

24. ***SALAMBA SARVANGASANA I*** (5 Minuten)
- Über *Ardha Halasana* mit Stuhl zu *Sarvangasana* mit geschlossenen Beinen.

25. ***ARDHA HALASANA*** (Zehen auf Stuhl)
- Beine geschlossen. Hände bleiben am Rücken.

26. *SUPTA KONASANA*
- Hände bleiben am Rücken.

27. *KARNAPIDASANA*
- Gurt lösen,
- Fußrücken am Boden,
- Hände greifen Fersen oder Arme um Kniekehlen schlingen.
- Bei Problemen können die Fußrücken auf der Sitzfläche bleiben.

28. *CHATUSHPADASANA*
(Dieses *Asana* ist ähnlich wie *Setubandha Sarvangasana,* nur dass hier die Hände die Fußgelenke greifen;
LAY, Bild 258; *Yoga für die Frau,* Bild 102.)
- Hier schon den Abstand zur Wand für *Setubandha Sarvangasana* ausmessen.
- Gefaltete Matte nur unter den Schultern.
- Beginnend mit gebeugten Beinen auf dem Rücken liegend, Füße Richtung Wand,
- Daumen greifen die Fußknöchel von vorne, wie die anderen Finger auch.
- Falls dies nicht möglich ist, Handflächen unter die Fersen oder Gurt um Fußgelenke.

29. *SETUBANHDA SARVANGASANA* (auf Klotz)
- Füße an der Wand. Beine geschlossen,
- Rückseite der Fersen am Boden.
- Wenn nötig, Rückseite der Fersen an der Wand unterlagern.
- Finger hinter dem Klotz verschränkt, Arme gestreckt.

30. *URDHVA PRASARITA PADASANA* (90 Grad)
- Aus *Supta Tadasana* die Arme über den Kopf strecken (*Supta Urdhva Hastasana*), Handrücken am Boden,
- mit gestreckten Beinen in den 90-Grad-Winkel nach oben gehen.
- Bei Rückenproblemen siehe YIB *Einführungskurs,* Nr. 56.

31. *BHARADVAJASANA I* (drehen, ohne den Oberarm zu halten)
- Aus *Dandasana.*
- Unteres Bein in *Svastikasana* und oberes Bein in *Virasana,*
- Außenhüfte und Außenknie in Linie ausrichten,
- erst mit der Handfläche ziehen.
- Kann der Brustkorb geöffnet bleiben, den Handrücken einsetzen.

32. *SAVASANA* (auf Polster mit verbundenen Augen, die normale Ein- und Ausatmung beobachtend)

SALAMBA SARVANGASANA: HILFESTELLUNG
Entweder Variante 1 oder 2
Variante 1:
- Über Wand hochkommen. Füße bleiben an der Wand, während Gurt durch Schüler/in oder Prüfling fixiert wird.
- Hände an den Rücken nehmen.
- Prüfling hilft dem/der Schüler/in in *Ardha Halasana,* mit den Zehen auf Stuhl, Beine geschlossen.
- Arme, eventuell auch Schultern nochmal korrigieren und dem Schüler in *Sarvangasana* helfen.
- Rauskommen: Füße zurück an die Wand, Gurt lösen und Oberkörper wieder zum Boden bringen.

Variante 2:
- Mit Füßen an der Wand hochkommen und sie sofort auf den Stuhl hinter dem Kopf bringen.
- Prüfling hilft dem/der Schüler/in in *Ardha Halasana* mit den Zehen auf Stuhl, Beine geschlossen, und legt ihm/ihr den Gurt um die Arme an.
- Arme, eventuell auch Schultern nochmal korrigieren und dem/der Schüler/in in *Sarvangasana* helfen.
- Rauskommen: zurück zu *Ardha Halasana,* Gurt lösen, ohne Gurt Hände wieder zum Rücken, Füße zurück an die Wand und Oberkörper wieder zum Boden bringen.

Introductory Level 2:

1. *GARUDASANA*
- Hüften parallel,
- Handflächen aneinander.
- Falls das Bein nicht umschlungen werden kann, die Stellung mit dem Rücken zur Wand beginnen, um Beine zu korrigieren.

2. *PARIVRTTA TRIKONASANA*
- Fersen in einer Linie, hintere Ferse zum Boden.
- Für untere Hand siehe Beschreibung bei *Trikonasana.*
- Drehung soll deutlich sichtbar sein.
- Wenn nötig, Planke unter Ferse.

3. *PARIVRTTA PARSVAKONASANA*
- Während der Drehung bleibt das hintere Bein stark zurückgestreckt.
- Wenn nötig, die Ferse anheben, jedoch nicht nach hinten ausweichen lassen.
- Sollte die Streckung des hinteren Beins unbefriedigend sein, kann eine harte Unterlage zum Hineinpressen der Ferse benutzt werden.
- Oberer Arm erst wie in *Trikonasana,* dann wie in *Parsva Konasana,* Kinn weg vom Brustbein.

4. *PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA*
- Übergänge kurzhalten: „Touch and go".
- Für die Stellung der unteren Hand siehe *Trikonasana.*
- Obere Hand erst am Kreuzbein,
- Aktionen wie in *Parivrtta Trikonasana,*
- Kinn weg vom Brustbein,
- Hand flach oder „cupshape" in Linie mit Fuß: idealerweise Daumen in Verlängerung/Linie mit der großen Zehe. Klotz nur, wenn nötig.
- Bei Rückenproblemen kann der hintere Fuß an die Wand.

5. *VIRABHADRASANA III*
- Aus *Virabhadrasana I.*
- Arme/Hände siehe *Virabhadrasana I.*
- Ist die Stellung so nicht möglich, siehe YIB *Einführungskurs,* Nr. 19.

6. *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I* (Bein nach vorne)

1. Durchgang:
- Ferse auf Seilring oder ähnliches, Gurt um die Zehenballen, Fußsohle weg von der Wand.
- Mit beiden Händen den Gurt greifen, Arme gebeugt oder gestreckt.

2. Durchgang:
- Zur Raummitte drehen, um die Stellung ohne Hilfsmittel zu machen.
- Mit der Hand die große Zehe greifen und balancieren.

7. ***ADHO MUKHA SVANASANA***
- Kopfkrone auf Unterlage,
- Fersen nach hinten und abwärts, Sitzknochen oben lassen,
- Arme schulterweit, Beine hüftweit.
- Hilfsmittel: Kopf gestützt.

8. ***PARSVOTTANASANA I*** (Endstellung)
- *Paschima Namaskarasana* schon in *Tadasana.*
- Innenfersen in Linie,
- erst konkav, dann Endstellung, Stirn, Nase, Kinn.
- Sollte *Paschima Namskarasana* nicht möglich sein, dann *Baddha Mani Bandha* (Handgelenk) oder Ellenbogen greifen (*Baddha Hasta*).

9. ***PRASARITA PADOTTANASANA I*** (Endstellung)
- Beinabstand me*HR ALS EINE BEINLÄNGE.*
- *ARME ZUNÄCHST WIE IN LEVEL 1, ALSO ERST SENKRECHT UNTER DEN SCHULTERN,*
- *DANN HÄNDE ZWISCHEN DEN BEINEN, ARME NOCH GESTRECKT, RÜCKEN KONKAV,*
- *ELLENBOGEN BEUGEN, UNTERARME SENKRECHT, ELLENBOGEN SCHULTERWEIT (WIE IN SIRSASANA II),*
- *FERSEN UND SITZKNOCHEN IN LINIE.*

10. ***UTTANASANA*** (Endstellung)
- Beine geschlossen,
- Rücken konkav, Arme wie in Level 1, also senkrecht unter den Schultern,
- dann mit gestreckten Armen Hände links und rechts neben die Füße setzen,
- Hände so tief wie möglich am Boden.

11. ***URDHVA MUKHA SVANASANA***
- Füße hüftweit,
- auf Fußrücken nur, wenn Oberschenkel hochgehalten werden können, sonst auf den Zehen stehen,
- Hände in Taillenlinie und „vorrobben".
- Wenn Brustbein sich gut hebt, den Kopf zurückstrecken.

12. ***CHATURANGA DANDASANA*** (LAY)
- Auf den Zehenspitzen stehen,
- Steiß nach innen,
- Unterarme senkrecht,
- Brustbein nach vorne, Blick geht leicht nach vorne, Kinn weg vom Brustbein.

13. *BHUJANGASANA I*
- Ausgangsstellung: Hände unter beziehungsweise etwas vor den Schultern,
- *Virasana*-Fußstellung, Beine geschlossen,
- Hände ziehen zurück, um Brustkorb zu öffnen, Ellenbogen zurück und einwärts.

14. *DHANURASANA*
- Beine hüftweit, Fußgelenke gleichzeitig greifen,
- Oberschenkel/Schienbeine und Brustkorb gleichmäßig anheben,
- Schienbeine senkrecht.

15. *SALABHASANA UND MAKARASANA*
- Für beide Stellungen: Beine maximal hüftweit, *Virasana*-Füße.
- *Salabhasana:* Arme parallel zum Boden.
- *Makarasana:* Beim Hochkommen Oberarme ausdrehen, Innenellenbogen heben.

16. ***USTRASANA***
- Beine maximal hüftweit, Hüften über den Knien, Oberschenkel senkrecht.
- Können die Finger nicht auf die Fersen drücken, dann Erhöhung, zum Beispiel Schulterstandplatten/Polster quer auf Fersen einsetzen.
- Kopf wie bei den anderen Rückwärtsstreckungen.

17. *PARIPURNA NAVASANA*
- Aus *Dandasana* mit gestreckten Beinen nach oben gehen,
- Zehen etwas höher als Augenhöhe,
- Arme parallel zum Boden.

18. *ARDHA NAVASANA*
- Aus *Dandasana:* Arme wie in *Makarasana;*
- Zehen in Augenhöhe.

19. *SUPTA VIRASANA* (mit und ohne Unterstützung)
Variante 1 mit Unterstützung:
- Arme erst über den Kopf nach hinten strecken, Handflächen weisen nach oben,
- Ellenbogen greifen und wechseln,
- Arme wie in *Savasana,* seitlich.

Variante 2 ohne Unterstützung:
- Aus *Virasana,* die Handflächen auf den Fersen, zurück auf die Kopfkrone gehen.
- Hinterkopf ablegen und Arme über den Kopf strecken,
- weitere Armstellung wie in 1.
- Wenn nötig, etwas Unterstützung verwenden.

20. *BADDHA KONASANA*
- Aus *Dandasana* Fußsohlen zusammenbringen (Fersen, kleine Zehen),
- Finger um Füße verschränken und kleine Zehen in die Hände drücken beziehungsweise die Großzehen im Zangengriff halten,
- über den Zug der Hände an den Füßen die Flanken aufrichten,
- Schienbeine parallel zum Mattenrand und Gesäß zu den Fersen.
- Wenn es schwerfällt, Gesäß unterlagern und Gurt um Fußgelenke schlingen.

21. *SUPTA BADDHA KONASANA*
- Untere Schienbeine greifen und ziehen, darüber den Brustkorb öffnen.
- Wenn der Brustkorb geöffnet gehalten werden kann, Arme über den Kopf nach hinten strecken.

22. *UPAVISTHA KONASANA* (aufrecht sitzend)
- Aus *Dandasana,* auf Mitte der Sitzknochen sitzen,
- Arme/Hände wie in *Dandasana.*

23. *JANU SIRSASANA*
- Aus *Dandasana,* Fußrücken vom gebeugten Bein am Boden, Steife nehmen die Fußsohle an den Innenoberschenkel,
- Sitzknochen bleiben wie in *Dandasana,*
- erst konkav,
- Oberkörper über dem gestreckten Bein nach vorne strecken.

24. *MARICHYASANA I* (entweder *Gomukhasana*-Griff [Finger verhaken] oder Handgelenk greifen und nach vorne strecken)
- Ferse des gebeugten Beins am Sitzknochen der gleichen Seite oder am Innenoberschenkel des gestreckten Beins,
- Schultern auf einer Höhe.

25. *PASCHIMOTTANASANA (UGRASANA / BRAHMACHARYASANA)*
- Erst konkav, dann Endstellung.
- In der Endstellung die Ellenbogen seitwärts, nach oben und vorwärts strecken, Schultern gehen in Richtung Rücken.
- Handstellung sollte der Beweglichkeit angepasst sein.

26. ***SALAMBA SIRSASANA*** (an Wand und mit Wandseilen, je 3 Minuten)
- Handrücken nahe der Wand, Fersen an der Wand,
- Finger fest verschränkt, auch die Daumen kreuzen.

27. *SALAMBA SARVANGASANA I*
- Hier schon den Abstand zur Wand für *Setubandha Sarvangasana* ausmessen, Stuhl oder ähnliches an Wand für Fersenunterseiten,
- Gurt um die Ellenbogen,
- Decken, Platten und Erhöhung der Ellenbogen nach Bedarf.

28. *HALASANA* (Zehen auf dem Boden)
- Beine geschlossen, Hüft- und Beinstellung wie in *Dandasana.*

29. *EKA PADA SARVANGASANA*
- Das Bein kann weiter als 90 Grad nach unten kommen, wenn die Flanken gleich lang gestreckt bleiben können und das obere Bein senkrecht gehalten werden kann.

30. *PARSVAIKA PADA SARVANGASANA* (so weit wie möglich)
Siehe *Eka Pada Sarvangasana.*

31. *PARSVA HALASANA*
- Aus *Halasana* einen weiten Schritt zur Seite, anderes Bein folgen lassen.
- Wenn möglich in kleinen Schritten noch weiter, aber Basis (Schultern und Becken) nicht verschieben.
- Füße zusammenlassen.

32. ***SETUBANDHA SARVANGASANA / UTTANA MAYURASANA*** (mit Hilfsmitteln)
- Hilfsmittel: zum Beispiel Fußsohlen gegen Wand, Fersen auf Stuhl oder Klotz.
- Aus *Sarvangasana,*
- Fersen nicht höher als Sitzknochen.

33. *SUPTA PADANGUSTHASANA I UND II*
SUPTA PADANGUSTHASANA I
- Erst Bein nach obem Brustkorb zu öffnen.

SUPTA PADANGUSTHASANA II
- Dann Bein zur Seite (Fuß kann in Gurtschlaufe gesteckt werden), aus gebeugter Position (wie bei Periode) oder aus der gestreckten Position,
- Arm zur Seite gestreckt oder gebeugt,
- Sitzknochen in Linie, Flanken gleich lang.

34. ***BHARADVAJASANA I*** (Endstellung)
- Siehe Level 1 für die Stellung der Beine.
- Arme können erst zu den Seiten gestreckt werden oder einfach mit Schwung von hinten den Oberarm greifen.

35. ***BHARADVAJASANA II*** (LAY)
- Aus *Dandasana.*
- Linkes Bein in *Virasana,* rechtes Bein in *Padmasana.*

36. *MALASANA* (LAY, Bild 317)
- Fersen unten, Arme greifen Wand/Pfeiler,
- mit dem Gesicht Richtung Wand in *Tadasana* stehen,
- in *Uttanasana* gehen,
- aus *Uttanasana* Beine beugen und Knie nur so weit auseinandernehmen, dass sie noch immer Kontakt zum Rumpf haben.

37. *MARICHYASANA III* (Drehung, gegenüberliegender gebeugter Ellenbogen über gebeugtes Knie; LAY, Bild 301)
- Aus *Dandasana.* Wenn nötig, Gesäß erhöhen.
- Innenfuß am Innenoberschenkel des ausgestreckten Beins, Knie über dem Sprunggelenk. Beim Drehen das Becken nicht verschieben.
- Kopf zunächst in Drehrichtung des Rumpfes, dann entgegengesetzt.

38. *ARDHA MATSYENDRASANA I* (Vorbereitung für das Auf-dem-Fuß-Sitzen, Wand-/Fußunterstützung; LAY, Bilder 307–308)
- In *Dandasana,* seitlich zur Mauer sitzen.
- Wenn Klotz benutzt wird, kurze Klotzseite an Zehen und Spann oder Decke, der Länge nach gefaltet, so platzieren, dass Fuß sichtbar ist.
- Richtung Wand drehen, Hände an Wand, Sitzknochen auf einer Höhe halten.

39. *URDHVA DHANURASANA I* (vom Stuhl)
- Hände an Wand/Bank/Klötzen oder auf Boden.

40. *DWI PADA VIPARITA DANDASANA* (auf Stuhl, Beine parallel zum Boden)
- Fersen gestützt,
- Hände greifen hintere Stuhlbeine,
- dann Beine strecken.

41. *SAVASANA* (Augenbinde, normales Einatmen und tiefes Ausatmen)

Pranayama-Syllabus

Der *Pranayama*-Syllabus von Introductory gliedert sich in 2 Levels, die aber in einer Prüfung geprüft werden.

Introductory Level 1
1. *Ujjayi I* und *II*
2. *Viloma I* und *II*

Introductory Level 2
1. *Bhramari I A* und *I B, II A* und *II B*
2. *Ujjayi III–IV*
3. *Viloma III*

Schlüssel:
Asanas mit Buchstaben: Wiederholungen aus früheren Syllabi
Asanas mit Ziffern: neue Haltungen auf diesem Level
Asanas mit Ziffern in fett ausgezeichneter Schrift: besonders wichtige neue Haltungen

Die zusätzlichen Beschreibungen der *Asanas* sind beispielhaft und als Orientierungshilfe zu verstehen.
Sie basieren auf:
Yoga in Bewegung. Einführungskurs (YIB)
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I (YIB)
Licht auf Yoga (LAY)
Yoga für die Frau

a) *TADASANA*

b) *ADHO MUKHA SVANASANA*

c) *PRASARITA PADOTTANASANA I*

d) *UTTANASANA*

e) *UTTHITHA TRIKONASANA*

f) *PARIVRTTA TRIKONASANA*

g) *UTTHITHA PARSVAKONASANA*

h) *PARIVRTTA PARSVAKONASANA*

i) *UTTHITA ARDHA CHANDRASANA*

j) *PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA*

1. ***UTTHITA PARSVA HASTA PADANGUSTHASANA*** (mit und ohne Unterstützung)
3 Varianten möglich:
Variante 1: frei
Variante 2: Beim „Nach-rechts-Üben", mit der linken Flanke zur Wand stehend, kann die linke Hand an die Wand genommen werden.
Variante 3: Ferse auf Haken, Fußballen/Zehen weg von der Wand
- Große Zehe greifen, bei Bedarf mit Gurt.
- Die Ausführung der Stellung beginnt aus *Vrksasana* heraus. Diese Stellung sollte gut verstanden sein.
- Sitzknochen befinden sich in einer Linie mit der Hüfte und arbeiten nach innen.
- Große Zehe greifen! Arm zieht in die Schulter, Oberschenkelknochen zieht ins Hüftgelenk.

k) *PARSVOTTANASANA*

l) *VIRABHADRASANA III*

2. *URDHVA PRASARITA EKA PADASANA*
- Beginn aus *Uttanasana*.
- Becken- und Schulterachse beibehalten.
- Beide Flanken gehen mit gleicher Länge zum Bein.
- Handflächen erst auf dem Boden, dann das Bein wie in der Endstellung in *Licht auf Yoga* greifen.

3. *PRASARITA PADOTTANASANA II*
- Hände in *Paschima Namaskarasana.*
- Auf Rotation der Füße/Beine achten. Steißbein nach innen.
- Phase 1: konkav; Phase 2: Kopf nach unten.
- Schädelkrone berührt leicht den Boden, kein Gewicht auf dem Kopf, sondern auf den Beinen.
- Gelingt es nicht, mit dem Kopf den Boden zu berühren, muss die Streckungsarbeit nach unten sichtbar sein. Keine Unterlage für den Kopf verwenden.
- Alternative Armstellung: *Paschima Baddha Hasta.*

m) *URDVHA MUHKA SVANASANA*

n) *CHANTURANGA DANDASANA*

4. *PARSVA DHANURASANA*
- Beginn aus *Dhanurasana,* die ganze Fußsohle oder die Fußrücken hochstrecken; beides ist erlaubt.
- *Dhanurasana* beibehalten (Knie hüftweit), auf die Seite drehen und auf der Innenschulter liegen. Sie ist der Drehpunkt! Kopf dreht nach oben.
- Dann zu *Dhanurasana* zurück und weiter zur anderen Seite.

o) *USTRASANA*

5. *LOLASANA*
- Blöcke sind erlaubt.
- Zwischen den Armen schwingen wie ein Ohrring.
- Schienbeine hoch, Füße ziehen hoch zum Gesäß.
- Rücken ist rund, vordere untere Rippen nach innen,
- Blick nach vorne.

6. *PARYANKASANA*
- In *Virasana* sitzen, mit gewölbtem Brustkorb zurückgehen, Hände halten Füße/Knöchel,
- Schädelkrone auf Boden,
- Hände in *Urdhva Dhanurasana*-Stellung.
- Den Kopf weiter Richtung Beine reinziehen, um Brustkorböffnung zu verbessern („coiling of side chest").
- Dann Arme senkrecht nach oben strecken, Ellenbogen greifen und nach hinten über den Kopf ziehen.
- Ellenbogen auf den Boden drücken; wenn nicht möglich, beide Ellenbogen unterlagern.
- Die Stellung mit *Supta Virasana* auflösen und wieder zu *Virasana* aufrichten.

7. ***BHEKASANA***
- Bei der Demo gleich das volle *Asana* einnehmen.
- Beim Unterrichten können die Seiten einzeln aufgebaut werden.
- Stirn so lange am Boden lassen, bis Füße voll gegriffen sind, Finger zeigen in die gleiche Richtung.
- Wenn einseitig geübt wird, freie Hand in *Chaturanga Dandasana.*
- Ausrichtung der Beine: maximal Außenknie und Außenhüfte in Linie.
- Knie/Oberschenkel bleiben am Boden.
- Bei Problemen ist eine gerollte Decke unter den freien Rippen erlaubt.

8. *GOMUKHASANA* (Endstellung)
- Wenn das linke Bein unten ist, muss der linke Sitzknochen auf der linken Ferse sein.
- Beide Füße strecken sich so nahe wie möglich beieinander nach hinten.
- Die *Ghomukasana*-Armarbeit sollte sich verbessert haben: Achselhöhlen nach vorne öffnen, Schulterblätter an die hinteren Rippen.
- Alle Finger der oberen und unteren Hand ineinanderhaken, unterer Handrücken flach auf dem Rücken.

9. *SVASTIKASASANA UND SUPTA SVASTIKASANA*
- Erst aufgerichtet in *Svastikasana* sitzen (Füße unter den Knien).
- Für *Supta Svastikasana* die Füße weit Richtung Gesäß ziehen.
- Weitere Abfolge wie in *Paryankasana.*

10. *BADDHA KONASANA* (Vorwärtsstreckung)
- Aus *Dandasana* in *Baddha Konasana* gehen.
- Hier große Zehen greifen oder mit verschränkten Fingern unter die kleinen Zehseiten greifen,
- Ellenbogen nach hinten,
- Außenoberschenkel zum Boden, Brustbein/Kinn nach vorne.

11. *MAHA MUDRA*
- Fußsohle des gebeugten Beins an die Innenseite des anderen Oberschenkels pressen (wie in *Vrksasana*),
- dann nach vorne strecken und die große Zehe mit den Fingern greifen (*Padangusthasana*-Griff).
- Arme bleiben gestreckt.
- Auf den inneren Sitzbeinen sitzen (Gewicht mittig halten), Wirbelsäule heben.
- *Jalandhara Bandha,* einatmen und *Antara Kumbhaka,* Wirbelsäule weiter heben.
- Wirbelsäule gehoben lassen, ausatmen.

12. *ARDHA BADDA PADMA PASCHIMOTTANASANA* (beide Hände am vorderen Fuß)
- Knie des gebeugten Beins seitlich und nicht kompakt (auf diesem Level).
- (Der Fuß hängt nicht an der Oberschenkelaußenseite des gestreckten Beins.)
- Außenfuß des gestreckten Beins ist mit der Außenhüfte in einer Linie.
- Bei steifen Hüften beziehungsweise Knieproblemen erst das Gesäß erhöhen, dann, wenn nötig, Knie unterlagern.
- Schienbein des gebeugten Beins vom Rumpf weg längen und zum Boden strecken.

13. *UBHAYA PADANGUSTHASANA*
- Ausgangsstellung *Dandasana.* Beine beugen und Füße von außen greifen.
- *Padangusthasana*-Arbeit in den Armen.

14. *PURVOTTANASANA*
2 Varianten möglich:
In beiden Varianten bleiben die Finger nach vorne gerichtet und die Füße/Beine geschlossen.
Variante 1: Aus *Dandasana* Beine beugen und hochkommen, dann Knie/Beine strecken.
Variante 2: Aus *Dandasana* gleich mit gestreckten Beinen in *Purvottanasana* gehen.

15. *SALAMBA SIRSASANA* (8 Minuten frei stehen)

16. *SALAMBA SARVANGASANA* (8 Minuten frei stehen)
- Ellenbogen müssen in Kontakt mit Unterlage bleiben.
- Hilfsmittel möglich.

17. *SALAMBA SARVANGASANA II* (2 Minuten, LAY, Bild 235)

18. *EKA PADA SARVANGASANA* (pro Seite 30 bis 60 Sekunden)
- Oberes Bein senkrecht,
- *Eka Pada*-Bein so tief wie möglich,
- Flanken parallel.

19. *HALASANA* (Zehenrücken am Boden, maximal 5 Minuten)

20. *PARSVA HALASANA* (Zehenspitzen am Boden, je 1 Minute)

21. *SETHU BANDHA SARVANGASANA* (Beine gebeugt, aus *Sarvangasana*)
- Aus *Sarvangasana* in *Sethubandha Sarvangasana* mit gebeugten Beinen gehen.
- Beim Unterrichten erfolgt die Hilfestellung von der Kopfseite des/der Übenden aus.
- Die Hände des/der Helfenden halten das Becken, und die Zehen halten die Schultern des/der Übenden.
- Der/die Helfer/in geht zügig mit dem/der Übenden mit.

22. *URDHVA PRASARITA PADASANA* (30, 60, 90 Grad)
- Die gestreckten Beine werden auf 30, 60, 90 Grad gehoben und ohne Pause wieder zum Boden gesenkt.
- Bei Rückenproblemen können die unteren Haken der Seilwand oder ähnliches gegriffen werden.

o) *BHARADVAJASANA I*

p) *BHARADVAJASANA II*

23. *ARDHA MATSYENDRASANA* (LAY, Bilder 313–314)
- Fuß in *Matsyendrasana*-Haltung,
- linker Arm gestreckt, greift rechten Fuß,
- rechter Arm am Rücken.

24. *JATHARA PARIVARTANASANA* (Beine gebeugt)
- Das Becken nicht versetzen.
- Ober- zu Unterschenkel jeweils im 90-Grad-Winkel.
- Nach oben schauen.
- Wenn die Beine nach rechts kommen, dreht der Bauch nach links.

25. *EKA HASTA BHUJASANA*
- Die Stellung kann mit Klötzen unter den Händen eingenommen werden.
- Als Ausgangsstellung sind *Dandasana* oder *Uttanasana* möglich.
- Fuß/Zehen vom *Dandasana*-Bein weisen nach oben.
- Der Fuß des gebeugten Beins weist abwärts, wie in *Tadasana.*

26. ***PINCHA MAYURASANA*** (gegen Wand)
- Handflächen zum Boden.
- Hilfsmittel: Klotz und Gurt.
- Oberarme senkrecht.

27. *ADHO MUKHA VRKSASANA* (Hände nach außen)

28. *URDHVA DHANURASANA* (vom Stuhl, Hände am Boden)
- Das einzige Hilfsmittel ist der Stuhl,
- keine Unterstützung mehr unter Händen oder Füßen.

29. *DWI PADA VIPARITA DANDASANA* (auf dem Stuhl, Beine gebeugt)
- Den Kopf und die Ellenbogen unterstützen, wenn sie nicht auf den Boden kommen.
- Die Arme sind in *Sirsasana*-Haltung und die Beine gebeugt.
- Das Brustbein ist senkrecht.

30. *SAVASANA*

Pranayama-Syllabus

1. *Ujjayi V–VIII*
2. *Viloma IV–V*
3. *Kapalabhati I*

Schlüssel:
Asanas mit Buchstaben: Wiederholungen aus früheren Syllabi
Asanas mit Ziffern: neue Haltungen auf diesem Level
Asanas mit Ziffern in fett ausgezeichneter Schrift: besonders wichtige neue Haltungen

Die zusätzlichen Beschreibungen der *Asanas* sind beispielhaft und als Orientierungshilfe zu verstehen. Sie basieren auf:
Yoga in Bewegung. Einführungskurs (YIB)
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I (YIB)
Licht auf Yoga (LAY)
Yoga für die Frau

a) *TADASANA*

b) *UTTHITHA TRIKONASANA*

c) *PARIVRTTA TRIKONASANA*

d) *UTTHITHA PARSVAKONASANA*

e) *PARIVRTTA PARSVAKONASANA*

f) *UTTHITA ARDHA CHANDRASANA*

g) *PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA*

h) *VIRABHADRASANA I*

i) *VIRABHADRASANA III*

j) *UTTHITA PARSVA HASTA PADANGUSTHASANA* (mit und ohne Unterstützung)
3 Varianten möglich:
Variante 1: frei
Variante 2: Beim „Nach-rechts-Üben", mit der linken Flanke zur Wand, stehend, kann die linke Hand an die Wand genommen werden.
Variante 3: Ferse auf Haken, Fußballen/Zehen weg von der Wand

- Große Zehe greifen, bei Bedarf mit Gurt.
- Die Ausführung der Stellung beginnt aus *Vrksasana* heraus. Diese Stellung sollte gut verstanden sein.
- Sitzknochen befinden sich in einer Linie mit der Hüfte und arbeiten nach innen.
- Große Zehe greifen!
- Arm zieht in die Schulter, Oberschenkelknochen zieht ins Hüftgelenk.

k) *BHEKASANA*

l) *PINCHA MAYURASANA*

1. *ARHDA PADMOTTANASANA* (beide Hände am Boden; YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 12)
- Wenn möglich frei im Raum aus *Tadasana,*
- zuerst Rücken konkav, dann volle Stellung.
- Sitzhöcker bleiben auf einer Höhe (LAY, Bilder 54-55).

2. *ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA* (mithilfe eines Gurts von hinten halten)
- Zur Technik siehe Text YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 21.b.
- Stirn zum Bein siehe YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 21.b.

3. *PADMASANA*
- Beide Knie am Boden (der Winkel der Knie kann weit sein wie in *Kamalasana*).
- Zur Technik siehe YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 15.b und f.

4. *PARVATASANA IN PADMASANA*
- Beide Knie am Boden, Oberschenkelwurzeln nach unten arbeiten.
- Arme parallel zur Hinterseite der Ohren nach oben strecken.
- Rechtes Bein beginnt, 2-mal Wechsel der Fingerverschränkung.

5. *TOLASANA* (LAY, Bild 108)
- Aus *Padmasana.*

6. ***MATSYASANA*** (LAY, Bilder 113–114)
- Beide Knie am Boden. Wenn nötig, beide Knie unterstützen.
- *Urdhva Dhanurasana*-Handstellung, den Kopf weiter reinziehen, um Brustkorböffnung zu verbessern,
- dann Arme senkrecht nach oben strecken,
- Ellenbogen greifen und nach hinten über den Kopf ziehen,
- Ellenbogen auf den Boden drücken (oder Ellenbogen unterlagern).
- Bei jedem Beinwechsel 2-mal Armwechsel.

7. ***AKARNA DHANURASANA I*** (LAY, Bilder 172–173)
- Nicht zur Seite kippen,
- auf dem inneren Sitzhöcker des *Dandasana*-Beins bleiben.

8. **PARSVA SIRSASANA** (YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 27.1)
- Hüften und Beine drehen.
- Große Zehen zusammen und Innenbeine strecken.

9. *EKA PADA SIRSASANA* (LAY, Bilder 208–209; YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 28)
- Flanken gleich lang und gehoben,
- beide Sitzhöcker bleiben auf einer Höhe.
- Weder Gesäß noch Bein weichen nach hinten aus.
- Beide Beine sind gestreckt.

10. *EKA PADA SARVANGASANA* (Zehen berühren den Boden)
- Flanken gleich lang und gehoben,
- beide Sitzhöcker bleiben auf einer Höhe.
- Weder Gesäß noch Bein weichen nach hinten aus.
- Beide Beine sind gestreckt.

11. *SUPTA PADANGUSTHASANA* (alle 3 Stufen)
Stufe I A: Bein gerade, nach oben gestreckter Arm.
Stufe I B: gebeugter Arm und Kopf zum Knie.
Stufe II: Knie beugen, Arm hinter den Kopf, Zeh zur entgegengesetzten Schulter ziehen.
Stufe III: Bein zur Seite (LAY, Bilder 284–287).
Stellung kann an der Wand oder in der Mitte des Raums geübt werden.

12. ***UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I* UND *II*** (ohne Unterstützung; LAY, Bilder 21–23)
(beide Stufen)
Stufe I: Bein nach vorne, Arm gestreckt.
Stufe II: Bein nach vorne, Hände halten den Fuß, Arme beugen, um Bein nach oben zu ziehen, Kopf zum Knie.
- Oberschenkel des Standbeins eingedreht halten,
- beide Sitzhöcker auf einer Höhe,
- Flanken gleich lang.

13. *DWI HASTA BHUJASANA* (LAY, Bild 345)
- Aus *Uttanasana.*
- Füße so hoch wie möglich, große Zehen dicht beieinander und nach vorne gestreckt.
- Arme so gestreckt wie möglich.

14. *ADHO MUKHA SVANASANA* (ohne Unterstützung)
- Fersen unten.

15. ***ADHO MUKHA VRKSASANA*** (Handflächen nach vorne)
- Siehe YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 30.
- Arme bleiben beim Hochkommen gestreckt.

16. *UPAVISTHA KONASANA* (Endstellung; LAY, Bilder 148-151)
- Kinn am Boden (oder auf Unterlage),
- Fersenmitte und Sitzhöcker am Boden.

17. *MALASANA II* (Kopf nach unten; LAY, Bild 322)
- Aus *Uttanasana* oder *Dandasana.*
- Füße geschlossen, Fersen am Boden (oder auf fester Unterlage).
- Zur Technik siehe YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 23.2-5.

18. *KURMASANA* (Stufe I, Arme zu den Seiten ausgestreckt; LAY, Bilder 361-364)
- Kinn nach vorne,
- Beine stark eingedreht.

19. *MARICHYASANA III* (Endstellung; LAY, Bild 304)
- Sitzhöcker nicht verschieben.
- Handhaltung wie in LAY oder *Gomukhasana* (Finger miteinander verhaken).
- So flach wie möglich sitzen.

20. *UDRHVA DHANURASANA* (von 2 Polstern aus, gekreuzt oder längs aufeinander)
- Zur allgemeinen Technik siehe LAY, Bilder 479-482; YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 41.

21. *DWI PADA VIPARITA DANDASANA*
(Füße auf dem Boden. Halte mit gebeugten Ellenbogen die vorderen Stuhlbeine.)
- Sitzflächenhöhe der Körpergröße angepasst,
- Beine gebeugt (Füße, wenn nötig, unterlagert oder Fersen auf hinteren Stuhlbeinen),
- Brustkorb senkrecht zum Boden,
- Unterarme, Ellenbogen und Kopfkrone am Boden,
- Gurt erlaubt.

22. *SAVASANA*

Pranayama-Syllabus

1. *Bhramari III A* und *III B*
2. *Ujjayi IX* und *X*
3. *Viloma VI*
4. *Kapalabhati II*
5. *Bhastrika I* und *II;* 3 bis 4 Zyklen von je 5 bis 6 Atemzügen hintereinander, gefolgt von *Savasana.* Wenn sich der Ton der Atemzüge im 3. oder 4. Zyklus verändert, warte einen Moment, bevor du fortfährst.)

Anmerkung: *Bhastrika* sollte vor den anderen *Pranayama*-Techniken geübt werden. Dies gilt auch für die folgenden Ausbildungsstufen.

Schlüssel:
Asanas mit Buchstaben: Wiederholungen aus früheren Syllabi
Asanas mit Ziffern: neue Haltungen auf diesem Level
Asanas mit Ziffern in fett ausgezeichneter Schrift: besonders wichtige neue Haltungen

Die zusätzlichen Beschreibungen der *Asanas* sind beispielhaft und als Orientierungshilfe zu verstehen.
Sie basieren auf:
Yoga in Bewegung. Einführungskurs (YIB)
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I (YIB)
Licht auf Yoga (LAY)
Yoga für die Frau

a) *TADASANA*

b) *ADHO MUKHA SVANASANA*

c) *UTTHITA TRIKONASANA*

d) *PARIVRTTA TRIKONASANA*

e) *UTTHITA PARSVAKONASANA*

f) *PARIVRTTA PARSVAKONASANA*

g) *UTTHITA ARDHA CHANDRASANA*

h) *PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA*

i) *VIRABHADRASANA I*

j) *VIRABHADRASANA III*

k) *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I UND II* (mit und ohne Unterstützung)

l) *PADMASANA*

m) *MATSYASANA*

1. *ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA* (klassische Position, LAY, Bilder 50–53)
- Beide Sitzhöcker auf einer Höhe.

2. *ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA* (klassische Position)
- Zur Technik siehe YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 21.b.
- Kinn zum Bein (YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 21.b.4; LAY, Bild 135).

3. *PARSVA UPAVISTHA KONASANA* (YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 18.1–18.6)
- Sitzhöcker und Oberschenkel des hinteren Beins zum Boden,
- eventuell mit Decke unterlagern.

4. *PARIVRTTA UPAVISTHA KONASANA*
- Den Schritten von *Parsva Upavista Konasana* folgend,
- den Oberkörper nach rechts drehen und mit dem Rücken über das linke Bein gehen.
- Linke Hand fasst linken Fuß von innen und rechte Hand fasst linken Fuß von außen.
- Hilfsmittel: gerollte Decke, gerollte Matte, Gurt.
- Sitzhöcker und Oberschenkel des hinteren Beins zum Boden; eventuell mit Decke unterlagern.
- Beide Sitzhöcker arbeiten nach vorne, Steiß nach innen, Perineum nach innen.
- Hinterkopf arbeitet zum Schienbein.
- Linke Flanke arbeitet nach oben, rechte nach unten.

5. ***PARIVRTTA JANU SIRSASANA*** (LAY, Bilder 130-132)
- Technik wie in *Parivrtta Upavista Konasana,*
- Hilfsmittel: Gurt.

6. ***PARIVRTTA PASCHIMOTTANASANA*** (LAY, Bilder, 163-166)
- Sitzhöcker bleiben am Platz.
- Oberschenkel stark eindrehen,
- Innenfüße zusammen.
- Hilfsmittel: Gurt, Wand.

n) *AKARNA DHANURASANA I*

7. ***AKARNA DHANURASANA II*** (LAY, Bild 175)
- Auf dem linken inneren Sitzhöcker sitzen bleiben
- und das gestreckte Bein eng am Körper hochführen.

8. *MARICHYASANA II* (LAY, Bilder 145-147)
- Linker Sitzhöcker abwärts,
- Kinn gerade über Padmasana-Knie,
- Schultern deutlich gehoben.

9. *SALAMBA SIRSASANA II* (LAY, Bild 192)
- Hände, Ellenbogen und Schultern in einer Linie.
- Hilfsmittel: Wand.

o) *PARSVA SIRSASANA*

10. ***PARIVRTTAIKAPADA SIRSASANA*** (LAY, Bilder 205-207)
- Hinteres Bein genauso tief wie das vordere.

11. *EKA PADA SIRSASANA* (LAY, Bilder 208-209)
- Flanken gleich lang, Sitzhöcker auf einer Höhe.
- Bein bleibt in Linie der Achsel.
- Schambein nicht kreuzen.

12. *PARSVAIKAPADA SIRSASANA* (LAY, Bild 210)
- Flanken gleich lang, Sitzhöcker auf einer Höhe,
- Fuß so tief wie möglich,
- große Zehe auf Boden oder entsprechende Unterlage.

13. ***URDHVA PADMASANA IN SARVANGASANA*** (so weit wie möglich)
- *Ardha Kamalasana* und *Kamalasana* sind mögliche Alternativen.
- Gurt lösen und mit gleichseitiger Hand Fuß einlegen.

14. ***PINDASANA IN SARVANGASANA***
(Wenn *Padmasana* jetzt nicht möglich ist, dann sollte es bei Intermediate Senior 1, spätestens bei Intermediate Senior 2 erreicht werden.)

15. ***SETU BANDHA SARVANGASANA*** (hochkommen in *Sarvangasana*)
- Schultern bleiben am Boden.
- Mit beiden Füßen/Beinen gleichzeitig hochkommen.

16. ***JATHARA PARIVARTANASANA***
(Mit gestreckten Beinen, so weit nach unten wie möglich; LAY, Bilder 272-274)
- Becken nicht versetzen,
- Oberschenkel stark eindrehen,
- Innenknie, Innenknöchel, große Zehe zusammenlassen.
- Gegenüberliegende Schulter bleibt am Boden.

17. *ARDHA MATSYENDRASANA I*
(Arm gestreckt und den Fuß greifen, wie bei Intermediate Junior 1)

18. ***PARIVRTTA UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA*** (gestützt)
Siehe *Yoga für die Frau,* Bild 124; YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 9.a.

19. **BHUJAPIDASANA** (LAY, Bilder 346-348)
- Aus *Uttanasana* beginnen.
- Das Bein, das zuerst auf der Schulter ist, ist der tragende Fuß.

p) *ADHO MUKHA VRKSASANA* (Handstellungen der vorherigen Level)

20. *ADHO MUKHA VRKSASANA*
- Handflächen nach hinten wie in *Mayurasana,* aber im Abstand von circa 45 cm.
- Hilfsmittel: Kissen, Gurt, Klötze.

21. *PINCHA MAYURASANA* (beide Varianten)
Variante 1: Handflächen nach unten
Variante 2: Handflächen nach oben
- Oberarmknochen senkrecht,
- Daumengelenk in Linie mit Innenellenbogen,
- eventuell Gurt und Mattenrolle für Ellenbogen.

22. *MALASANA I* (Arme um Beine und Rücken; LAY, Bilder 319-320)
- Hilfsmittel: Planke, Gurt.

23. ***KURMASANA II*** (LAY, Bild 365)
- Arme nach hinten gestreckt,
- Handrücken drücken in Boden.
- Hilfsmittel: Decke, Polster, Gurt.

24. ***URDHVA DHANURASANA I*** (vom Boden; siehe, LAY, Bilder 479-482; für weitere Informationen siehe YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 41.a.1-41.c.2)
- Fersen und Sitzhöcker verbinden,
- Außenfüße, Kleinzehenseite fest am Boden; Außenknie, Außenhüften heben, Schienbeine heben,
- Hände deutlich schulterbreit, Arme strecken, Achselhöhlen öffnen.

25. ***DWI PADA VIPARITA DANDASANA*** (YIB *Mittelstufenkurs I,* Nr. 42.1-42.4)
2 Varianten:
Variante 1: unterstützt, Füße auf einer Erhöhung von circa 30 cm, zum Beispiel auf *Setu Bandha*-Bank oder *Viparita Karani*-Box, gebeugte Beine
Variante 2: ohne Unterstützung vom Boden hoch

26. *SAVASANA*

Pranayama-Syllabus

1) *Ujjayi XI* und *XII,* je nach Kapazität, ohne Anstrengung
2) *Viloma VII* und *VIII*
3) *Brahmari IV A* und *IV B*
4) *Kapalabhati III*
5) *Bhastrika III,* gefolgt von *Savasana*

Anmerkung: *Bhastrika* sollte vor den anderen *Pranayama*-Techniken geübt werden. Dies gilt auch für die folgenden Ausbildungsstufen.

Schlüssel:
Asanas mit Buchstaben: Wiederholungen aus früheren Syllabi
Asanas mit Ziffern: neue Haltungen auf diesem Level
Asanas mit Ziffern in fett ausgezeichneter Schrift: besonders wichtige neue Haltungen

Die zusätzlichen Beschreibungen der *Asanas* sind beispielhaft und als Orientierungshilfe zu verstehen.
Sie basieren auf:
Yoga in Bewegung. Einführungskurs (YIB)
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I (YIB)
Licht auf Yoga (LAY)
Yoga für die Frau

a) *TADASANA*

b) *ADHO MUKHA SVANASANA* und in allen folgenden Standhaltungen klassische *Uttanasana*-Handarbeit (LAY, Bild 48)

c) *UTTHITA TRIKONASANA*

d) *UTTHITA PARSVAKONASANA*

e) *PARIVRTTA TRIKONASANA*
- Bei allen Drehhaltungen liegt auf der Senior-Ebene das Gewicht auf der vertieften Rotation.

f) *PARIVRTTA PARSVAKONASANA*

g) *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I UND II*

h) *PARIVRTTA UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA*

1. *NAKRASANA*
- Vom Boden aus *Chaturanga Dandasana.*
- Alternativ aus *Adho Mukha Svanasana* oder *Urdhva Mukha Svanasana.*
- Beine sind gestreckt, 3-mal nach vorne und 3-mal zurück.

i) *BHEKASANA*

j) *PADMASANA*

k) *MATSYASANA*

l) *PARIVRTTA JANU SIRSASANA*

m) *PARIVRTTA PASCHIMOTTANASANA*

n) *AKARNA DHANURASANA I UND II*

2. ***KROUNCHASANA*** (LAY, Bilder 141-142)
- Sitzbein des gestreckten Beins unterstützen.
- Bein und Oberkörper möglichst steil nach oben führen.
- Die Hüfte nach vorne drücken,
- deutliche Schulterblattarbeit.

o) *MARICHYASANA II*

3. *URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASANA I* (LAY, Bild 168)
- Struktur wie in *Krounchasana,*
- deutliche Bein- und Armarbeit.

p) *ADHO MUKHA VRKSASANA* (1 Minute)
- Aus *Uttanasana.*
- Handarbeit: von den Fingerspitzen zu den Fingerwurzeln ziehen.
- Siehe *Parivrtta Trikonasana.*

q) *PINCHA MAYURASANA* (1 Minute)
- Oberarmknochen senkrecht.

4. *BADDHA HASTA SIRSASANA* (LAY, Bild 198)
- Klassisch oder an der Wand.
- Armwechsel in der Haltung oder zurückkommen und wechseln,
- Unterarme nach unten drücken.

r) *SIRSASANA* (8 bis 10 Minuten)

s) *PARSVA SIRSASANA* (30 Sekunden)

t) *PARIVRTTAIKAPADA SIRSASANA* (30 Sekunden)
- Hinteres Bein genau so tief wie das vordere.

5. ***PARSVAIKAPADA SIRSASANA*** (30 Sekunden)
- Große Zehe berührt den Boden,
- Seiten der Wirbelsäule gleich lang,
- Sitzknochen auf einer Höhe.

u) *SARVANGASANA* (8-10 Minuten)

v) *URDHVA PADMASANA IN SARVANGASANA* (3 Minuten)

6. ***NIRALAMBA SARVANGASANA I*** (1 Minute; LAY, Bild 236)
- Arme aus *Sarvangasana* am Boden nach hinten ausgestreckt.
- Wenn nach *Urdhva Padmasana* die Schultern neu ausgerichtet werden müssen, über *Halasana* in *Niralamba I* kommen.
- Becken und Beine möglichst senkrecht nach oben.

7. *SETUBANDHA SARVANGASANA*
- Beine ausgestreckt (Endstellung).

8. *UTTANA PADASANA* (LAY, Bilder 291-292)
- Aus *Supta Tadasana* oder *Dandasana*.
- Beine drehen stark nach innen,
- Arme und Beine parallel zueinander.

9. *JATHARA PARIVARTANASANA* (Endstellung, beide Beine gestreckt)

10. *ANANTASANA* (LAY, Bild 290)
- Ellenbogen, Achselhöhle, Becken und Fußgelenk in einer Linie,
Fußgelenk und Achselhöhle zum Boden.
- Große Zehe des oberen Beins zieht den Arm.

11. ***MALASANA I***
- Hände greifen beziehungsweise mit Gurt.
- Endstellung: Kopf gestützt.

12. *ARDHA MATSYENDRASANA I* (Endstellung)

13. ***EKA PADA SIRSASANA*** (LAY, Bilder 369-371)
- Das Bein am Boden ist eingedreht.
– Das obere, gebeugte Bein so weit wie möglich auf das Schulterblatt bringen,
- Fußarbeit des oberen Beins wie in *Akarna Dhanurasana*.

14. *SUPTA KURMASANA* (LAY, Bilder 366-368)
- Bei Bedarf Gurt für die Hände.

15. *BHUJAPIDASANA*

16. ***BAKASANA*** (LAY, Bilder 404-406)
- Vom Boden und aus *Malasana.*
- „Rampe" erlaubt.
- Sitzbeine zu den Fersen senken,
- untere seitliche Rippen nach innen,
- Brustkorb wölben.

17. ***PARSVA BAKASANA***
- Aus *Malasana I* (*Yoga für die Frau,* Bild 45).
- Siehe auch *Pasasana* (LAY, Bilder 323-324).

18. *URDHVA DHANURASANA I* (LAY, Bilder 479-482)
- Außenknie und Außenhüfte gehoben,
- Schienbeine gehoben,
- Hände unter den Schultern,
- Arme gestreckt.

19. ***DWI PADA VIPARITA DANDASANA*** (Endstellung; LAY, Bild 516)
- Beine gestreckt,
- Beine stark eindrehen,
- Innenfüße am Boden,
- Schultern und Oberarme gehoben.
- Hilfsmittel: Gurt um große Zehen.

20. *SAVASANA*

Pranayama-Syllabus

1) *Ujjayi VIII* und *IX,* gemeistert
2) *Viloma VII* und *VIII*
3) alle *Brahmari*-Stufen, vertieft und verstanden
4) *Bhastrika IV*
5) *Kapalabhati IV*
6) *Savasana*
7) Der Aufbau für *Jalandhara Bandha* im Liegen sollte beherrscht werden.

Schlüssel:
Asanas mit Buchstaben: Wiederholungen aus früheren Syllabi
Asanas mit Ziffern: neue Haltungen auf diesem Level
Asanas in fett ausgezeichneter Schrift: besonders wichtige neue Haltungen

Die zusätzlichen Beschreibungen der *Asanas* sind beispielhaft und als Orientierungshilfe zu verstehen.
Sie basieren auf:
Yoga in Bewegung. Einführungskurs (YIB)
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I (YIB)
Licht auf Yoga (LAY)
Yoga für die Frau

a) *TADASANA*

b) *ADHO MUKHA SVANASANA* und in allen folgenden Standhaltungen klassische *Uttanasana-Handarbeit* (LAY, Bild 48)

c) *UTTHITA TRIKONASANA*

d) *UTTHITA PARSVAKONASANA*

e) *PARIVRTTA TRIKONASANA*
- Bei allen Drehhaltungen liegt auf der Senior-Ebene das Gewicht auf der vertieften Rotation.

f) *PARIVRTTA PARSVAKONASANA*

g) *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I UND II*

h) *PARIVRTTA UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA*

i) *BHEKASANA*

j) *PADMASANA*

k) *MATSYASANA*

l) *PARIVRTTA JANU SIRSASANA*

m) *PARIVRTTA PASCHIMOTTANASANA*

n) *AKARNA DHANURASANA I UND II*

o) *KROUNCHASANA* (LAY, Bilder 141–142)
- Sitzbein des gestreckten Beins unterstützen,
- Bein und Oberkörper möglichst steil nach oben führen,
- die Hüfte nach vorne drücken,
- deutliche Schulterblattarbeit.

1. *SIMHASANA I* (LAY, Bild 109)
- Füße gerade nach hinten,
- Deckenunterstützung für Sitzhöcker, falls notwendig.

2. *SIMHASANA II* (LAY, Bild 110)
- Knie auf Decke und nach hinten,
- Hände ziehen zurück.
- Hilfsmittel: *Simhasana*-Box, Polster.

3. *URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASANA II* (LAY, Bilder 169-170)
- Zehen am Boden,
- Beine stark eingedreht,
- Kreuzbein nach innen und Sitzhöcker nach unten.

p) *ADHO MUKHA VRKSASANA* (1 Minute)
- Aus *Uttanasana.*
- Handarbeit: von den Fingerspitzen zu den Fingerwurzeln ziehen.
- Siehe *Parivrtta Trikonasana.*

q) *PINCHA MAYURASANA* (1 Minute)
- Oberarmknochen senkrecht.

4. *URDHVA DANDASANA*
- Aus *Sirsasana.*
- Beine horizontal zum Boden und wieder hoch,
- starke Innenrotation der Beine,
- Sitzhöcker in Richtung Fersen,
- Innenschultern breit und gehoben.

r) *SIRSASANA* (8-10 Minuten)

s) *PARSVA SIRSASANA* (30 Sekunden)

t) *PARIVRTTAIKAPADA SIRSASANA* (30 Sekunden)
- Hinteres Bein genau so tief wie das vordere.

u) *PARSVAIKAPADA SIRSASANA* (30 Sekunden)
- Fuß berührt den Boden,
- Seiten der Wirbelsäule gleich lang,
- Sitzhöcker auf einer Höhe.

5. ***URDHVA PADMASANA IN SIRSASANA*** (LAY, Bild 211)
- *Kamalasana* erlaubt.
- Fußrücken drücken gegen die Oberschenkel.
- Hilfsmittel: Wand und *Ardha Kamalasana,* um von dort zweites Bein reinzuziehen.

6. ***PINDASANA IN SIRSASANA*** (LAY, Bilder 217-218)
- Leisten breit und nach innen,
- Sitzhöcker gehoben,
- Innenschulter gehoben.
- *Urdhva Padmasana* sollte als Voraussetzung für dieses *Asana* beherrscht werden.
- Aus Sicherheitsgründen Polster für Knie.

v) *SARVANGASANA* (8-10 Minuten)

7. ***NIRALAMBA SARVANGASANA II*** (1 Minute; LAY, Bild 236)
- Wenn möglich, aus *Niralamba I* die Arme nach oben strecken.
- In *Sarvangasana I* enden.
- Becken und Beine möglichst senkrecht nach oben.

8. *CHAKRASANA* (LAY, Bilder 280-283)
- Beine gestreckt,
- Hände unter den Schultern auf dem Boden oder auf Unterlage.

9. *EKA PADA SETUBANDHA SARVANGASANA*
- Die Schulterhöhe anpassen.
- Aus *Sarvangasana* zu *Halasana* kommen und von dort rechtes Bein senkrecht zur Decke strecken.
- Den *Halasana*-Zug im linken Bein halten und rechtes Bein ausgestreckt zum Boden bringen.
- Linkes Bein wird *Eka Pada.*
- Beide Oberschenkel tief eindrehen,
- beide Beine gestreckt,
- Brustkorb gehoben.

10. *MALASANA I*
- Hände greifen beziehungsweise mit Gurt.
- Endstellung: Kopf gestützt.

11. *PASASANA* (*Yoga für die Frau,* Bilder 131-132; LAY, Bilder 323-329)
- Erhöhung (Planke) für Fersen erlaubt,
- große Zehen geschlossen.

w) *EKA PADA SIRSASANA* (LAY, Bilder 369-371)
- Das Bein am Boden ist eingedreht.
- Das obere gebeugte Bein so weit wie möglich auf das Schulterblatt bringen.
- Fußarbeit des Beins oben wie *Akarna Dhanurasana.*
- Hilfsmittel: Gurt, Stuhl.

12. *SKANDASANA* (LAY, Bild 372)
- Beide Hände greifen den Fuß.
- Einsatz des Gurts und Erhöhung der Sitzhöcker sind möglich.

13. *BAKASANA* (vom Boden und aus *Malasana*; LAY, Bilder 404-406)
- „Rampe" erlaubt.
- Schienbeine heben, Sitzbeine zu den Fersen senken,
- untere seitliche Rippen nach innen,
- Brustkorb wölben.

14. ***PARSVA BAKASANA***
– Aus *Malasana I* (*Yoga für die Frau,* Bild 45);
– siehe auch *Pasasana* (LAY, Bilder 323-324);

15. ***EKA PADA BAKASANA II*** (LAY, Bilder 448-452)
- Aus *Sirsasana II* oder mit Kopf auf dem Boden beginnend,
- Beine auf Oberarme bringen und von dort in die Stellung kommen.

16. *URDHVA DHANURASANA II* (LAY, Bild 487)
- Vom Boden, in der Endposition sind die Beine gestreckt,
- Benutzung der Wand ist erlaubt.

17. ***DWI PADA VIPARITA DANDASANA AUS SIRSASANA*** (LAY, Bilder 517-519)
- Ellenbogen kräftig in den Boden drücken,
- Mittelfinger gegen die Rückseite des Kopfes und die Schulterblätter tief nach innen bringen,
- Schienbeine tief reinziehen,
- auf die Stirne rollen und von dort in die Haltung kommen.

18. *EKA PADA VIPARITA DANDASANA I* (LAY, Bild 521)
Hilfe: Gurt um Fußgelenk.

19. *SAVASANA*

Pranayama-Syllabus

1) *Ujjayi VIII,* kontrollierte Praxis
2) *Viloma IX*
3) *Shitali I*
4) *Shitakari I*
5) *Anuloma I A* und *I B*
6) *Shanmukhi Mudra*
7) *Savasana*
8) Der Aufbau für *Jalandhara Bandha* im Liegen sollte beherrscht werden.

Schlüssel:
Asanas mit Buchstaben: Wiederholungen aus früheren Syllabi
Asanas mit Ziffern: neue Haltungen auf diesem Level
Asanas mit Ziffern in fett ausgezeichneter Schrift: besonders wichtige neue Haltungen

Die zusätzlichen Beschreibungen der *Asanas* sind beispielhaft und als Orientierungshilfe zu verstehen.
Sie basieren auf:
Yoga in Bewegung. Einführungskurs (YIB)
Yoga in Bewegung. Mittelstufenkurs I (YIB)
Licht auf Yoga (LAY)
Yoga für die Frau

a) *TADASANA*

b) *ADHO MUKHA SVANASANa* und in allen folgenden Standhaltungen klassische *Uttanasana*-Handarbeit (LAY, Bild 48)

c) *PARIVRTTA TRIKONASANA*
- Bei allen Drehhaltungen liegt auf der Senior-Ebene das Gewicht auf der vertieften Rotation.

d) *PARIVRTTA PARSVAKONASANA*

e) *PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA*

f) *VIRABHADRASANA III*

g) *UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I UND II*

h) *PARIVRTTA UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA*

i) *BHEKASANA*

j) *PADMASANA*

k) *MATSYASANA*

l) *PARIVRTTA JANU SIRSASANA*

m) *PARIVRTTA PASCHIMOTTANASANA*

n) *AKARNA DHANURASANA I UND II*

o) *KROUNCHASANA* (LAY, Bilder 141–142)
- Sitzbein des gestreckten Beins, wenn nötig, unterstützen,
- Bein und Oberkörper möglichst steil nach oben führen,
- die Hüfte nach vorne drücken,
- deutliche Schulterblattarbeit.

p) *MALASANA I*

q) *MARICHYASANA II*

r) *ADHO MUKHA VRKSASANA* (1 Minute)
- Aus *Uttanasana*.
- Handarbeit: von den Fingerspitzen zu den Fingerwurzeln ziehen.
- Siehe *Parivrtta Trikonasana*.

s) *PINCHA MAYURASANA* (1 Minute)
- Oberarmknochen senkrecht.

t) *URDHVA DANDASANA*
- Aus *Sirsasana* Beine horizontal zum Boden und wieder hoch,
- starke Innenrotation der Beine,
- Sitzhöcker in Richtung Fersen,
- Innenschultern breit und gehoben.

1. ***VATAYANASANA*** (LAY, Bilder 57-59)
- Von *Dandasana* oder *Tadasana*.
- Knie und Ferse in Linie.
- Hilfsmittel: Wand, Stuhl und Unterstützung, das heißt Decke etc. fürs Knie.

2. ***BADDHA PADMASANA*** (LAY, Bilder 118-119)
- *Padmasana* sollte auf diesem Level erreicht sein.
- Beide Flanken gleich lang,
- beide Knie geerdet.
- Hilfsmittel: Gurte.

3. ***YOGA MUDRASANA*** (LAY, Bilder 120-122)
- Beide Knie geerdet.

4. *KUKKUTASANA* (LAY, Bild 115)

5. *GARBHA PINDASANA* (LAY, Bild 116)
- Hilfsmittel: Wand, Kissenrolle und Gurt.

6. *SKANDASANA*

7. *SIMHASANA II*

8. ***URDHVA KUKKUTASANA*** (LAY, Bilder 413-414)
- Erste Stufe aus *Sirsasana II*.
- Beine möglichst nah an Achselhöhlen auf den Oberarmen platzieren.

9. *SALAMBA SIRSASANA III* (1 Minute; LAY, Bilder 193-197)
- Hilfsmittel: Wand.

10. ***PARIVRTTAIKAPADA* IN *SIRSASANA*** (30 Sekunden)
- Seiten des Beckens gehoben,
- Perineum senkrecht.

u) *URDHVA PADMASANA IN SIRSASANA* (LAY, Bild 211)
- *Kamalasana* erlaubt.
- Fußrücken drücken gegen die Oberschenkel.
- Hilfsmittel: Wand und *Ardha Kamalasana,* um von dort zweites Bein reinzuziehen.

11. ***PARSVA URDHVA PADMASANA* IN *SIRSASANA*** (LAY, Bilder 213-216)
- Flanken gleich lang,
- Hüften über den Schultern,
- Steiß bleibt in Linie mit Kopf.

v) *PINDASANA IN SIRSASANA* (LAY, Bilder 217-218)
- Leisten breit und nach innen,
- Sitzhöcker gehoben,
- Innenschulter gehoben.
- *Urdhva Padmasana* sollte als Voraussetzung für dieses *Asana* beherrscht werden.
- Aus Sicherheitsgründen Polster für Knie.

12. ***NIRALAMBA SARVANGASANA II*** (1 Minute; LAY, Bild 236)
- Wenn möglich aus *Niralamba I* die Arme nach oben strecken,
- in *Sarvangasana I* enden.
- Becken und Beine möglichst senkrecht nach oben.

13. *PINDASANA IN SARVANGASANA*

14. ***PARSVA PINDASANA* IN *SARVANGASANA*** (LAY, Bilder 270–271)
- Klassisch aus *Pindasana*
– oder aus *Urdhva Padmasana*.
- Becken drehen und Beine senken.

15. ***MAYURASANA*** (LAY, Bilder 351–354)
- Hilfsmittel: Klötze, Gurt, Matte und Wand.

w) *PARSVA BAKASANA*
– Aus *Malasana I* (*Yoga für die Frau,* Bild 45).
– Siehe auch *Pasasana* (LAY, Bilder 323–324).
- Obere Flanke abwärts arbeiten.

x) *EKA PADA BAKASANA II* (LAY, Bilder 448–452)
- Aus *Sirsasana II* oder mit Kopf auf Boden beginnend,
- Beine auf Oberarme bringend und von dort in Stellung kommen.

16. ***ASTAVAKRASANA*** (LAY, Bilder 342–343)
- Aus *Dandasana* oder *Uttanasana* in die Haltung kommen.
- Wie in *Parsva Bakasana* beide Flanken nach unten arbeiten.
- Hilfsmittel: Klötze.

17. ***TITTIBHASANA***
- Aus *Uttanasana* oder *Dandasana* in die Haltung kommen.
- Fersen höher als Sitzhöcker.

18. ***URDHVA DHANURASANA II* AUS *TADASANA*** (LAY, Bilder 483–487)
- Fußaußenkanten und Zehen und Fersen fest am Boden lassen.
- Hilfsmittel: Wand, *Viparita Karani*-Boxen oder ähnliches (Podest, Mauervorsprung etc.).

y) *DWI PADA VIPARITA DANDASANA AUS SIRSASANA* (LAY, Bilder 517–519)
- Ellenbogen kräftig in den Boden drücken,
- Mittelfinger gegen die Rückseite des Kopfes und Schulterblätter tief nach innen bringen,
- Schienbeine tief reinziehen,
- auf die Stirn rollen und von dort in die Haltung kommen.

19. *LAGHUVAJRASANA* (LAY, Bild 513)
- a) Klassisch.
- b) Hilfsmittel: Polster; Gurt für Becken.

20. **KAPOTASANA** (LAY, Bilder 508–512)
– a) So klassisch wie möglich.
- b) Einsatz von Stuhl oder ähnlichem.

21. *ARDHA MATSYENDRASANA II* (LAY, Bilder 330–331)
- Ferse darf das innere, knöcherne Becken nicht verlassen.
- Hilfsmittel: Gurt.

22. *MARICHYASANA IV* (LAY, Bilder 305–306)
- Hilfsmittel: Gurt.
- Differenzierte Atemtechnik.

23. *BHAIRAVASANA* (LAY, Bild 375)
- Hilfsmittel: Polster, Gurt.

24. ***YOGANIDRASANA*** (LAY, Bilder, 389–391)
- Hilfsmittel: Polster, Wand.

25. *EKAPADA RAJA KAPOTASANA I* (LAY, Bilder 540–542)
- Hilfsmittel: Polster, Gurt, Wand.

26. *SAVASANA*

Pranayama-Syllabus

1) *Ujjayi VIII,* kontrollierte Praxis
2) *Viloma VII*
3) *Anuloma II A* und *II B, III A* und *III B*
4) *Pratiloma* I A und I B
5) *Viloma II* in *Savasana* zum Abschluss

Der Aufbau für *Jalandhara Bandha* im Liegen sollte beherrscht werden.

Die Kandidaten/innen wenden sich bitte direkt an das RIMYI. Alle Inhalte können dort erfragt werden.
Prüfungen und Zertifizierung erfolgen direkt durch das RIMYI.
Hier die Syllabi:

Schlüssel:
Asanas in fett ausgezeichneter Schrift: besonders wichtige neue Haltungen

Advanced Junior 1

1. *SIRSASANA II* und *III* (LAY, Bilder 192, 194, 195)

2. ***MUKTA HASTA SIRSASANA***

3. *PARSVA SARVANGASANA*

4. ***SETU BANDHASANA***

5. *VIRANCHYASANA II*

6. ***BAKASANA UND PARSVA BAKASANA*** *AUS* ***SIRSASANA***

7. ***VASISTASANA***

8. ***VISVAMITRASANA***

9. ***EKA PADA BAKASANA II*** (vom Boden)

10. ***EKA PADA GALAVASANA*** *AUS* ***SIRSASANA***

11. ***GALAVASANA*** *AUS* ***SIRSASANA***

12. ***EKA PADA KOUNDINYASANA I*** *AUS* ***SIRSASANA***

13. *URDHVA DHANURASANA II* aus *TADASANA*
- Gleichmäßig wieder hochkommen.

14. *DWI PADA VIPARITA DANDASANA* AUS *SIRSASANA* UND ZURÜCK IN *SIRSASANA*

15. ***EKA PADA VIPARITA DANDASANA II***
- Mit gebeugtem Bein.
- Benutze einen Gurt, um den Fuß zu greifen, und hebe das andere Bein.

16. ***KAPOTASANA***

17. *EKA PADA RAJAKAPOTASANA II*

***Pranayamas* für Advanced Junior 1**

1. *ANULOMA IV A* und *IV B*
   Anmerkung von Guruji: Die Stufen V A bis VIII B der *Pranayamas,* wie zum Beispiel *Shitakari* können gelegentlich geübt werden, zum Beispiel einmal pro Woche oder alle 14 Tage.
2. *PRATILOMA II A* **und** *II B*

Advanced Junior 2

1. *GORAKSASANA*

2. *VIRANCHYASANA I*

3. ***SUPTA VAJRASANA***

4. *PARSVA URDVHA PADMASANA* IN *SARVANGASANA*

5. ***ARDHA MATSYENDRASANA III*** (LAY, Bilder 332–333)

6. ***PADMA MAYURASANA***

7. *HAMSASANA*

8. *EKA PADA KOUNDINYASANA II* AUS *VISVAMITRASANA*

9. ***EKA PADA BAKASANA II*** *AUS* ***SIRSASANA***

10. ***URDHVA KUKKUTASANA*** *AUS* ***SIRSASANA***

11. *EKA PADA URDHVA DHANURASANA*

12. ***EKA PADA GALAVASANA*** *AUS* ***SIRSASANA***

13. ***MANDALASANA***

14. ***VAMADEVASANA II***

15. ***CHAKORASANA***

16. ***RUCHIKASANA***

17. ***HANUMANASANA***

Pranayamas **für Advanced Junior 2**

1. *PRATILOMA III A* und *III B*
2. *SURYA BHEDANA I* und *II*
3. *CHANDRA BHEDANA I* und *II*
4. *NADI SODHANA I A* und *I B*

Advanced Junior 3

1. ***EKA PADA KOUNDINYASANA I*** *UND* ***II*** *AUS* ***SIRSASANA***

2. ***DWI PADA KOUNDINYASANA*** *AUS* ***SIRSASANA***

3. ***EKA PADA BAKASANA I*** *AUS* ***SIRSASANA***

4. *MULABHANDASANA*

5. ***SUPTA BHEKASANA*** (*Uttanasana;* LAY, Bilder 457–458)

6. ***YOGADANDASANA***
- Lerne, nur die Arme zu fixieren.

7. *URDHVA DHANURASANA II*
- Aus dem Stand und mit gestreckten Beinen nach unten.

8. ***EKA PADA VIPARITA DANDASANA II*** (LAY, Bild 523)

9. ***CHAKRA BANDHASANA***

10. ***VRSCHIKASANA I***
- Füße auf einem niedrigen Hocker.

11. ***EKA PADA RAJAKAPOTASANA II*** *UND* ***III***

12. *KASYAPASANA*

13. ***DURVASASANA***

Pranayamas **für Advanced Junior 3**

1. *PRATILOMA III A* und *III B*

2. *SURYA BHEDANA II* und *III*
- Stufe IV kann gelegentlich geübt werden, zum Beispiel einmal pro Woche.

3. *CHANDRA BHEDANA II* und *III*
- Hier gilt das gleiche wie für *Surya Bhedana.*

4. *NADI SODHANA*
- Stufe II A an einem Tag, Stufe II B am nächsten Tag.

Anmerkung: Da *Mula Bandha* und *Uddiyana Bandha,* zusammen ausgeführt, anstrengend sind, ist es ratsam, *Mula Bandha* an einem Tag und *Uddiyana Bandha* an einem anderen Tag zu üben.
Die *Pranayama*-Praxis ist individuell, und es schwierig, sie zu beurteilen. Die Herangehensweise und die Art und Weise des Unterrichtens wird von den Prüfern/innen beurteilt.

Advanced Senior 1

1. ***UTTANA PADMA MAYURASANA***

2. ***SAYANASANA***

3. ***VIRANCHYASANA II***

4. *EKA PADA SIRSASANA* UND DIE MÖGLICHEN ZYKLEN MIT *RUCHIKASANA*

5. ***KAPINJALASANA***

6. ***PARSVA KUKKUTASANA***

7. *YOGADANDASANA* (Arme verschränkt)

8. ***VAMADEVASANA II***

9. *SAMAKONASANA*

10. ***VIPARITA CHAKRASANA*** IN *URDHVA DHANURASANA*

11. ***VRSCHIKASANA I***

12. ***EKA PADA RAJAKAPOTASANA IV***

13. ***BHUJANGASANA II***

14. *NATARAJASANA*

***Pranayamas* für Advanced Senior 1**

NADI SODHANA III A und III B

Advanced Senior 2

1. ***BUDDHASANA***

2. ***KAPILASANA***

3. ***KALA BHAIRAVASANA***

4. ***DWI PADA SIRSASANA***

5. ***YOGADANDASANA*** (Endstellung)

6. *PARIPURNA MATSYENDRASANA*

7. ***KANDASANA***

8. ***SUPTA TRIVIKRAMASANA***

9. ***VALAKHILYASANA***

10. ***RAJAKAPOTASANA***

11. ***PADANGUSTHA DHANURASANA***

12. ***SIRSA PADASANA***

13. ***GHERANDASANA I*** *UND* ***II***

14. ***GANDA BHERUNDASANA***

15. ***VIPARITA SALABHASANA***

16. ***TRIANG MUKHOTTASANA***

***Pranayamas* für Advanced Senior 2**

NADI SODHANA IV A und *IV B*
Anmerkung: Da alle diese Techniken Variationen von *Pranayama* sind, sollte ein/e Lehrer/in ständig mit allen Stufen dieser Techniken vertraut sein, um den Schülern/innen bei Problemen Rat geben und helfen zu können. Für die regelmäßige Übungspraxis empfiehlt es sich, die Techniken *Ujjayi, Anuloma, Pratiloma* und *Nadi Sodhana* in den Mittelpunkt zu stellen.
Manchmal findet selbst ein regelmäßig Übender, dass die Nasenpassage, die Lungen oder die Wirbelsäule nicht so durchlässig sind wie gewohnt. Man muss die *Pranayama*-Praxis der Tagesform entsprechend anpassen. Genauso kann es passieren, dass das Sitzen an einem Tag schwerfällt. Statt zu sitzen, kann man *Ujjayi* oder *Viloma* in einer liegenden Stellung üben.
Die *Pranayama*-Praxis ist individuell, und es ist schwierig, sie zu beurteilen. Die Herangehensweise und die Art und Weise des Unterrichtens wird von den Prüfern/innen beurteilt.

ANHANG 7

Antragsmappe

1. Antrag zur Fördermitgliedschaft im IYD
2. Antrag zum Status: Mentee/Auszubildende:r im IYD
3. Anmeldung zur praktischen Prüfung ‚Iyengar®-Yoga-Lehrer/in

    3a. Empfehlung zur Praktischen Prüfung des IYD
4. Antrag zum Status: IYD-Mentor/in
5. Antrag zum Status: IYD-Ausbilder/in
6. Antrag zum Status: IYD-Prüfer/in
7. Antrag zum Status: Theorie-Dozent/in des IYD
8. Jahresbericht der Mentor: und Ausbilder:innen

1.

ANTRAG AUF MITGLIEDSCHAFT

Hiermit beantrage ich die Förder-Mitgliedschaft im IYENGAR®-Yoga-Deutschland e.V.

Bitte deutlich, in Druckschrift ausfüllen, abtrennen und einsenden an: IYENGAR YOGA Deutschland e.V. · Pappelallee 24 · 10437 Berlin. **Oder** per Fax senden an: +49 (0)30.54714032! Danke für die Unterstützung.

Vorname/Name

Falls in Ausbildung/wo

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Unterschrift

○ Ich möchte den Newsletter per E-Mail erhalten

Ich zahle den Jahresbeitrag in Höhe von 50,- Euro auf folgende Weise:

○ Ich überweise den Jahresbeitrag auf das Konto
BIC: PBNKDEFF, Postbank Leipzig,
IBAN: DE22 8601 0090 0607 2799 09.

○ Ich wähle den bequemsten Weg und lasse die Mitgliedsbeiträge widerruflich von meinem Konto abbuchen:

Bank

BIC

IBAN

Kontoinhaber

Ort/Datum Unterschrift

2.

Antrag zum Status: Mentee/Auszubildende:r im IYD

Mentoring bzw. Ausbildunglehrgang zum Zertifikat Level-1

(Alle Angaben werden von uns vertraulich behandelt. Der ausgefüllte Antrag ist ausgedruckt und unterschrieben an die Geschäftsstelle - IYD, Pappelallee 24, 10437 Berlin – zu schicken.)

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Geburtsdatum / Ort: _____

Passfoto

Bildungsweg / Abschlüsse: _____

Beruf: _____

Bedingungen Der/Die Schüler/in versichert dem IYD hiermit	Bestätigung durch Schüler/in bitte mit „X“
• vor Beginn der Ausbildung 3 Jahre Unterricht bei einer Iyengar®-Yogalehrer/in gehabt zu haben.	
• dem/der Mentor/in bzw. Ausbilder/in eine schriftliche Einschätzung der Lehrer/in über ihre Eignung als Mentee / Auszubildende überreicht zu haben.	
• bereit zu sein, täglich selbstgeleitet zu üben.	
• zu Beginn des Mentorings bzw. des Ausbildunglehrgangs Fördermitglied des IYD zu werden. *(S. Antrag 8, unten.)*	
• an mindestens 2 der IYD-Conventions (30 ZS) teilzunehmen.	
• ein Studienbuch zu führen, um den Einsatz in Übungsstunden, Assistenz und Unterrichten unter Supervision zu dokumentieren.	

Hiermit beantrage ich den Status „Mentee / Auszubildende:r des IYD, Level 1“.
Ich versichere, dass alle von mir gemachten Angaben der Wahrheit entsprechen.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Vielen Dank für den Antrag. Wir freuen uns über Ihr Vorhaben und wünschen viel Erfolg.

Nach Erhalt und Sichtung des Antrags meldet sich das Zertifizierungsgremium zeitnah mit weiteren Einzelheiten.

2.

Information zum / zur Schüler/in

Falls erforderlich, benutzen Sie ein weiteres Blatt!

1. Seit wann üben Sie Yoga?
    a. Seit wann üben Sie Iyengar-Yoga?
    b. Gab es oder gibt es Schwierigkeiten in der Praxis? (Bitte erläutern!)
2. Haben Sie schon ein Mentoring / eine Ausbildung absolviert?
    a. Bei wem? Wo? Wie viele Stunden umfasste sie?
3. Wie oft üben Sie wöchentlich?
    a. Allein selbstgeleitet, in der Kleingruppe, im Unterricht, online?
    b. Welche Haltungen? Nach einem bestimmten Muster?
    c. Üben Sie Pranayama?
        i. Wie oft?
        ii. Welche Arten?
4. Unterrichten Sie Yoga?
    a. Wie viele Stunden pro Woche?
    b. Seit wann?
    c. Bei welchem Träger unterrichten Sie?
    d. Gab es Unterbrechungen?
5. Wer sind Ihre Yoga-Lehrer/innen? Nennen Sie bitte auch den jeweiligen Zeitraum:

Namen der Lehrkräfte	Ort	von	bis

6. Wer ist Ihr Lehrer/in, der/die die als Mentor/in / Ausbilder/in auftreten soll?

Name	Ort	E-Mail

3.

Anmeldung zur praktischen Prüfung
Iyengar®-Yoga-Lehrer/in, Level 1 2 3 *(bitte umzingeln)*

(Alle Angaben werden von uns vertraulich behandelt. Der vollständig ausgefüllte Antrag wie auch der beiliegende „Empfehlung" ist ausgedruckt und unterschrieben an die Geschäftsstelle - IYD, Pappelallee 24, 10437 Berlin – zu schicken.)

Passfoto

Name: _____

Straße: _____

PLZ / Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Geburtsdatum / Ort: _____

Bildungsweg / Abschlüsse: _____

Beruf: _____

Gewünschter Prüfungsort: _____
(Das ZG nimmt dies zur Kenntnis, kann aber erst nach Anmeldeschluß den Prüfungsort für alle Kandidaten/innen verbindlich festlegen.)

Bedingungen zur Zulassung zur Prüfung Der/Die Prüfungskandidat/in versichert dem IYD hiermit	Bestätigung durch Prüfungskandidat/in bitte mit „X"
• der Definition des IYD e.V. für IYENGAR®-Yoga-Lehrer/innen zu entsprechen. (Siehe IYD-Zertifizierungshandbuch, Kapitel 1.4.)	
• ein eingetragenes Mitglied der IYD e.V. zu sein.	
• einen Empfehlungsbrief nach Muster des IYDs von einer/m Lehrer/in, die mindestens mit einem Level höher zertifiziert ist, als geprüft wird, **zusammen mit dieser Anmeldung einzureichen**, aus dem hervorgeht, dass der/die Kandidat/in prüfungsreif ist.	
• die Prüfungsgebühr (Siehe IYD-Zertifizierungshandbuch, Anlage 1: Beitrags- und Gebührenverzeichnis) auf das Konto des IYD e.V. (s. Fußzeile unten) 14 Tage vor dem Prüfungstermin zu überweisen.	
• nach bestandener Prüfung die Certifikation Markenlizenz zu erwerben und jährlich die Gebühr dafür zu bezahlen.	

Hiermit beantrage ich die Zulassung zur Abschlussprüfung zum/zur IYENGAR®-Yogalehrer/in.
Ich versichere, dass alle von mir gemachten Angaben der Wahrheit entsprechen.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

3. Information zum / zur Prüfungskandidat/in

Falls erforderlich, benutzen Sie ein weiteres Blatt!

1. Seit wann üben Sie Yoga?
    a. Seit wann üben Sie Iyengar-Yoga?
    b. Gab es oder gibt es Schwierigkeiten in der Praxis? (Bitte erläutern!)
2. Haben Sie ein Mentoring / eine Ausbildung absolviert?
    a. Bei wem? Wo? Wie viele Stunden umfasste sie?
    b. Beschreiben Sie kurz ihre Beziehung zum/zur empfehlenden Lehrer/in!
3. Wie oft üben Sie wöchentlich?
    a. Allein selbstgeleitet, in der Kleingruppe, im Unterricht, online?
    b. Welche Haltungen? Nach einem bestimmten Muster?
    c. Üben Sie Pranayama?
        i. Wie oft?
        ii. Welche Arten?
4. Unterrichten Sie Yoga?
    a. Wie viele Stunden pro Woche?
    b. Seit wann?
    c. Bei welchem Träger unterrichten Sie?
    d. Gab es Unterbrechungen?
5. Wer sind Ihre Iyengar-Yoga-Lehrer/innen? Nennen Sie bitte auch den jeweiligen Zeitraum:

Namen der Lehrkräfte	Ort	von	bis

6. Wer ist Ihr Lehrer/in, der/die die Empfehlung zur Teilnahme an der Prüfung ausspricht?
   Ein Empfehlungsbrief nach Muster des IYDs ist ***zusammen mit dieser Anmeldung einzureichen****.*

Name	Ort	E-Mail

3a.

Empfehlung zur Praktischen Prüfung des IYD

(Der vollständig ausgefüllte Antrag ist ausgedruckt und unterschrieben an die Geschäftsstelle - IYD, Pappelallee 24, 10437 Berlin – zu schicken.)

Name der/des **Kandidaten/in**: _____

E-Mail: _____ Anvisierte Level: _____

Name der/des **empfehlenden Lehrers/in**: _____

PLZ / Ort: _____ Adresse: _____

Tel: _____ E-Mail: _____

www / Institut / etc. _____ Zertifizierungs-Level: _____

Grundlage der Empfehlung Ich kann den/die Kandidat/in empfehlen, weil ich ihn / sie	Bestätigung durch empfehlende/n Lehrer/in bitte mit „X“
• als Übende/r im Unterricht seit _____ Jahren kenne.	
• als Mentee seit _____ Jahren kenne.	
• als Auszubildende/n seit _____ Jahren kenne.	
• als Unterrichtende/n mindestens _____ mal (in Präsenz oder online) beobachtet habe.	
Das praktische und theoretische Verständnis für den Pranayama-Syllabus dieses Levels habe ich kontrolliert. *(Siehe ZHB, Kapitel 4.2.2.)*	
Bei Level 1: Die Beherrschung der Inhalte zu „Iyengar-Yoga“ sowie zur „Methodik der Praxis und des Unterrichtens“ dieses Levels habe ich kontrolliert. *(Siehe ZHB, Kapitel 4.6.3. und 4.6.4.)*	
• Weitere Kommentare:	

Hiermit empfehle ich den/die Kandidaten/in zur nächsten Zertifikats-Prüfung.
Diese Empfehlung ist ein Jahr gültig.

Datum / Ort _____ Unterschrift _____

4.

Antrag zum Status: IYD-Mentor/in

(Der vollständig ausgefüllte Antrag ist ausgedruckt und unterschrieben an die Geschäftsstelle - IYD, Pappelallee 24, 10437 Berlin – zu schicken.)

Name: _____ PLZ / Ort: _____

Adresse: _____ Tel: _____ E-Mail: _____

Mitglied im IYD seit _____ Zertifizierungslevel: _____ seit _____

www / Institut / etc. _____

Hiermit beantrage ich den Status ***„Mentor/in des IYD“***.
Ich habe die Bedingungen im Zertifizierungshandbuch zur Kenntnis genommen und bestätige meinen Willen, diese nach bestem Wissen und Gewissen zu erfüllen. Ich erkenne an, dass mir der Status bei Missachtung der untenstehenden Bedingungen oder aus anderem wichtigem Grund vom ZG entzogen werden kann. Ich willige ein, dass der Verein meinen Namen und meine Kontaktinfo zu Vereinszwecken veröffentlicht.

Voraussetzung - Übergangsregelung wegen der Erneuerung des Level-Systems:
Der/Die Level 2 Lehrer/in muss

- seit mindestens 2 Jahren den Syllabus von Level 1 unterrichtet haben und
- seit mindestens 3 Jahren mit Level 2 oder höher zertifiziert sein (neues System) oder
- seit mindestens 2 Jahren mit Intermediate Junior 2 oder höher zertifiziert sein (altes System).

Bedingung Akkreditierte Mentor/innen verpflichten sich	Bitte mit „X“ bestätigen!
• ihren Status als zertifizierte Iyengar-Yogalehrer/in zu erhalten.	
• bemüht zu sein, durch Weiterbildung ihr Wissen und Verständnis von Iyengar-Yoga kontinuierlich zu erweitern;	
• nach den Richtlinien des aktuellen Zertifizierungshandbuches zu arbeiten;	
• regelmäßig mindestens einen wöchentlichen Kurs mit Level „Anfänger“ und einen wöchentlichen Kurs mit Level „Mittelstufe“ zu unterrichten;	
• über gute Deutschkenntnisse zu verfügen;	
• als auszubildende Prüfer/in zeitnah bei einer Level 1-Prüfung zufriedenstellend mitzuwirken. (Das ZG schlägt dem Mentor:in nach Annahme dieses Antrags den nächstmöglichen Termin vor.) Sie müssen danach mindestens einmal alle 2 Jahre an einer weiteren Prüfung teilnehmen. (Empfohlen wird auch die Assistenz bei einem oder mehreren Prüfungsvorbereitungs-Seminaren für Level 1 in einer akkreditierten Ausbildung oder Mentoring);	
• das ZG regelmäßig über ihre Tätigkeit als Mentor/in in Kenntnis setzen.	
Bei Mitarbeit einer akkreditierten Mentor/in des IYD in fremden (nicht vom IYD akkreditierten) Lehrgängen muss ein Hinweis auf die Nicht-Akkreditierung seitens des IYD in allen Werbeunterlagen dieser Ausbildung gut sichtbar platziert sein.	
Lehrer/innen, die den Mentor/in-Status anstreben wird empfohlen, eine/n aktiven Mentor/in oder Ausbilder/innen zu kontaktieren, um sich über Unterstützung, Rat und eventuelle Assistenzen zu informieren.	

Datum / Ort _____ Unterschrift _____

4. Auszug aus ZHB - 3.2.1 Ausbildung und Supervision durch akkreditierte Mentor/innen (Mentoring)

Die akkreditierten Mentor/innen bestimmen größtenteils selbst in Absprache mit dem ZG die Struktur ihrer Lernprozesse und den zeitlichen Ablauf. Inhalte sind Übungstechniken (Praxis und Theorie von Asanas und Pranayama), Unterrichtsmethodik, Iyengar-Yoga- Theorie und Berufskunde. Diese Lerninhalte bauen aufeinander auf und werden individuell in einem persönlichen Lern-und Lehrverhältnis zwischen Mentor/in und Mentee, hauptsächlich in den regulären wöchentlichen Unterrichtsstunden des/der Mentor/in weitergegeben. Offene Workshops des/der jeweiligen Mentor/in oder anderer Lehrer/innen sowie die IYD-Conventions ergänzen den Prozess.

„Fachwissenschaftliche Kompetenzen" (Anatomie, Philosophie etc.) werden von staatlich akkreditierten Fachkräften (online) unterrichtet.

Das Mentoring hat einen klar definierten Beginn (die Registrierung des/der Mentees beim IYD), weist aber – abgesehen von der Mindestdauer von 3 Jahren - keine zeitliche Vorgabe auf. Vielmehr wird über das Ende des Mentorings individuell für jede/n Schüler/in entschieden.

Das Mentoring beim IYD beinhaltet einen Einsatz des Mentees von mindestens
885 Zeitstunden (ZS), verteilt auf mindestens 3 Jahren.

Beispielhafte (unverbindliche) Einteilung der ZS:

Fachpraktisch, von akkreditierten Iyengar-Yoga-Mentor:innen unterrichtet; muss in Präsenz geleistet werden.
420 ZS (3 Jahre à 40 Wochen = 140 ZS jährlich)
wöchentlich 1x 90 Minuten Anfängerunterricht (Assistenz und Supervision)
wöchentlich 1x 120 Minuten Mittelstufenunterricht (eigene Übungspraxis)
30 ZS IYD-Conventions (2 Conventions à 15 ZS)

Fachwissenschaftlich, von staatlich qualifizierte Fachkräften unterrichtet; kann online geschehen.
60 ZS Anatomie und Physiologie,
60 ZS Philosophie und „Iyengar-Yoga-Theorie"
30 ZS Pädagogik und Psychologie
30 ZS Medizin und Forschung
Fachübergreifend, kann von Iyengar-Yoga-Lehrer:innen unterrichtet werden; kann online geschehen.
30 ZS Gesundheitsförderung und Prävention

Verleihung des Status: Mentor/in des IYD

Das ZG bestätigt den Erhalt des Antrags mit den umseitig gemachten Angaben.

Wir freuen uns, hiermit

_____

den Status „Mentor/in des IYD" zu verleihen.

Für das Zertifizierungsgremium (ZG) des IYD

Ort / Datum _____ Mitglied des ZG _____

5.

Antrag zum Status: IYD-Ausbilder/in

(Der vollständig ausgefüllte Antrag ist ausgedruckt und unterschrieben an die Geschäftsstelle - IYD, Pappelallee 24, 10437 Berlin – zu schicken.)

Name: _____ PLZ / Ort: _____

Adresse: _____ Tel: _____ E-Mail: _____

Mitglied im IYD seit _____ Zertifizierungslevel: _____ seit _____

www / Institut / etc. _____

Hiermit beantrage ich den Status ***„Ausbilder/in des IYD“***.
Ich habe die Bedingungen im IYD-Zertifizierungshandbuch zur Kenntnis genommen und bestätige meinen Willen, diese nach bestem Wissen und Gewissen zu erfüllen. Ich erkenne an, dass mir der Status bei Mißachtung der umseitigen Bedingungen oder aus anderem wichtigem Grund vom ZG entzogen werden kann. Ich willige ein, dass der Verein meinen Namen und meine Kontaktinfo zu Vereinszwecken veröffentlicht.

Die umseitigen Bestätigungen sind verbindliche Bestandteil dieses Antrags.

Datum / Ort _____ Unterschrift _____

Voraussetzung - Übergangsregelung wegen der Erneuerung des Level-Systems:
Der/Die Level 2 Lehrer/in muss

- seit mindestens 2 Jahren den Syllabus von Level 1 unterrichtet haben und
- seit mindestens 3 Jahren mit Level 2 oder höher zertifiziert sein (neues System) oder
- seit mindestens 2 Jahren mit Intermediate Junior 2 oder höher zertifiziert sein (altes System).

Bedingungen zur Kenntnisnahme Akkreditierte Ausbilder/innen verpflichten sich	Bestätigung durch Antragssteller/in bitte mit „X“
• ihren Status als zertifizierte Iyengar-Yogalehrer/in zu erhalten.	
• bemüht zu sein, durch Weiterbildung ihr Wissen und Verständnis von Iyengar-Yoga kontinuierlich zu erweitern;	
• nach den Richtlinien des aktuellen Zertifizierungshandbuches zu arbeiten;	
• regelmäßig mindestens einen wöchentlichen Kurs mit Level „Anfänger“ und einen wöchentlichen Kurs mit Level „Mittelstufe“ zu unterrichten;	
• über gute Deutschkenntnisse zu verfügen;	
• sich als auszubildende Prüfer/in beim ZG anzumelden und unverzüglich bei mindestens einer Level 1-Prüfung zufriedenstellend mitzuwirken. Sie müssen danach mindestens einmal alle 2 Jahre an einer weiteren Prüfung teilnehmen. (Empfohlen wird auch die Assistenz bei einem oder mehreren Prüfungsvorbereitungs-Seminaren für Level 1 in einer akkreditierten Ausbildung oder Mentoring);	
• das ZG regelmäßig über ihre Tätigkeit als Ausbilder/in in Kenntnis setzen.	
Bei Mitarbeit einer akkreditierten Ausbilder/in des IYD in fremden (nicht vom IYD akkreditierten) Lehrgängen muss ein Hinweis auf die Nicht-Akkreditierung seitens des IYD in allen Werbeunterlagen dieser Ausbildung gut sichtbar platziert sein.	

5.

Auszubildende Ausbilder/innen müssen die obigen Anforderungen erfüllen und zudem

- über einen Zeitraum von mindestens 1 Jahr beim Unterricht anerkannter, möglichst unterschiedlicher Ausbilder/innen (mindestens 90 ZS) assistieren; *(Bestätigung durch Ausbilder/innen:)*

Anzahl ZS als Azubi: _____ *Ausbilder/in:* _____

Datum / Unterschrift: _____

Anzahl ZS als Azubi: _____ *Ausbilder/in:* _____

Datum / Unterschrift: _____

- dem ZG schriftliche Empfehlungen von 2 Ausbildern/innen vorlegen.

Ich empfehle dem IYD dem / der obig Genannten den Status Ausbilder/in des IYD zu verleihen.

Ausbilder/in: _____

Datum / Unterschrift: _____

Ausbilder/in: _____

Datum / Unterschrift: _____

-

Verleihung des Status: Ausbilder/in des IYD

Das ZG bestätigt den Erhalt des Antrags sowie die darin gemachten Angaben.

Wir freuen uns, hiermit

---

den Status „Ausbilder/in des IYD“ zu verleihen.

Für das Zertifizierungsgremium (ZG) des IYD

Ort / Datum _____ Mitglied des ZG _____

6.

Antrag zum Status: IYD-Prüfer/in

(Der vollständig ausgefüllte Antrag ist ausgedruckt und unterschrieben an die Geschäftsstelle - IYD, Pappelallee 24, 10437 Berlin – zu schicken.)

Name: _____ PLZ / Ort: _____

Adresse: _____ Tel: _____ E-Mail: _____

Mitglied im IYD seit _____ Zertifizierungslevel: _____ seit _____

www / Institut / etc. _____

Hiermit beantrage ich den Status ***„Prüfer/in des IYD“***.
Ich habe die Ausführungen im IYD-Zertifizierungshandbuch zum Prüfungswesen zustimmend zur Kenntnis genommen. Ich erkenne an, dass mir der Status bei Mißachtung der umseitigen Bedingungen oder aus anderem wichtigem Grund vom ZG entzogen werden kann. Ich willige ein, dass der Verein meinen Namen und meine Kontaktinfo zu Vereinszwecken veröffentlicht.

Die umseitigen Bestätigungen sind verbindliche Bestandteil dieses Antrags.

Datum / Ort _____ Unterschrift _____

Verleihung des Status: Prüfer/in des IYD

Das ZG bestätigt den Erhalt des Antrags sowie die darin gemachten Angaben.

Wir freuen uns, hiermit

_____

den Status „Prüfer/in des IYD“ zu verleihen.

Für das Zertifizierungsgremium des IYD

Ort / Datum _____ Mitglied des ZG _____

6.

Bedingungen zur Kenntnisnahme Prüfer/innen des IYD verpflichten sich	Bestätigung durch Antragssteller/in bitte mit „X“
• durch Fortbildung und Beteiligung an Fachkonferenzen über den aktuellen Stand des Prüfungsgeschehens informiert zu halten.	
• auf mindestens einem Level höher zertifiziert zu sein, als geprüft wird.	
• regelmäßig zu unterrichten.	
• die Termine für mögliche Prüfungen (das letzte April- und das letzte Oktoberwochenende des Jahres) langfristig freizuhalten.	
• ggf. das ZG regelmäßig über ihre Tätigkeit als Prüfer/in im Ausland in Kenntnis zu setzen.	

Auszubildende Prüfer/innen müssen die obigen Anforderungen erfüllen und zudem

- mindestens 3 Prüfungen als Prüfer/innen-Azubi beiwohnen. Ihre Bewertungen der Prüflinge werden zusammen mit dem allgemeinen Eindruck ihrer Arbeit zu Protokoll genommen.

1. *Datum / Ort, Prüfer/in als Azubi:* _____ *leitende Prüfer/in:* _____

Datum / Unterschrift des/der leitenden Prüfer/in: _____

2. *Datum / Ort, Prüfer/in als Azubi:* _____ *leitende Prüfer/in:* _____

Datum / Unterschrift des/der leitenden Prüfer/in: _____

3. *Datum / Ort, Prüfer/in als Azubi:* _____ *leitende Prüfer/in:* _____

Datum / Unterschrift des/der leitenden Prüfer/in: _____

- dem ZG schriftliche Empfehlungen von 2 leitenden Prüfer/innen vorlegen.

Ich empfehle dem IYD dem / der obig Genannten den Status „Prüfer/in des IYD“ zu verleihen.

1. *Leitende Prüfer/in:* _____

Datum / Unterschrift: _____

2. *Leitende Prüfer/in Prüfer/in:* _____

Datum / Unterschrift: _____

7.

Antrag zum Status: Theorie-Dozent/in des IYD

(Der vollständig ausgefüllte Antrag ist ausgedruckt und unterschrieben an die Geschäftsstelle - IYD, Pappelallee 24, 10437 Berlin – zu schicken.)

Name: _____ PLZ / Ort: _____

Adresse: _____ Tel: _____ E-Mail: _____

Mitglied im IYD? seit _____ Zertifizierungslevel? _____ seit _____

www / Institut / etc. _____ Fach: _____

Hiermit beantrage ich den Status ***„Theorie-Dozent/in des IYD“***.
Ich habe die Ausführungen im IYD-Zertifizierungshandbuch zum Prüfungswesen sowie die betreffenden Stellen in „Kriterien zur Zertifizierung von Kursangeboten in der individuellen verhaltensbezogenen Prävention nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V, Stand 27.09.2021“ (*Herausgeber: GKV-Spitzenverband, Reinhardtstr. 28, 10117 Berlin, www.gkv-spitzenverband.de*) zustimmend zur Kenntnis genommen. Ich erkenne an, dass mir der Status bei Mißachtung der umseitigen Bedingungen oder aus anderem wichtigem Grund vom ZG entzogen werden kann. Ich willige ein, dass der Verein meinen Namen und meine Kontaktinfo zu Vereinszwecken veröffentlicht.

Die umseitigen Angaben sind verbindliche Bestandteil dieses Antrags.

Datum / Ort _____ Unterschrift _____

Verleihung des Status: Theorie-Dozent/in des IYD

Das Zertifizierungsgremium bestätigt den Erhalt des Antrags sowie die darin gemachten Angaben.

Wir freuen uns, hiermit

_____

den Status „Theorie-Dozent/in des IYD“ zu verleihen.

Für das Zertifizierungsgremium des IYD

Ort / Datum _____ Mitglied des ZG _____

7.

Um welches Fach / welche Fächer geht es hier?	Bestätigung durch Antragssteller/in bitte mit „X“
• Medizinische Grundlagen	
• Medizin und Forschung	
• Yoga-Philosophie und -Geschichte	
• Pädagogik und Psychologie	
• Gesundheitsförderung und Prävention	

Beschreiben Sie bitte Ihren Weg zur fachlichen Qualifikation!
Verwenden Sie bitte bei Bedarf weitere Blätter!

Ausbildungs- / Studienzeit

Ausbildungs- / BildungsInstitut:

Erworbener Abschluss / Datum:

Weitere Fortbildungen etc.:

Berufliche Tätigkeit allgemein:

Berufliche Tätigkeit im Sinne des Unterrichtens der betreffenden Fächer (bitte detailliert):

Weitere Bemerkungen:

Weitere Info

Bezug zum Yoga, zum Iyengar-Yoga:

Motivation, die Zulassung als Theorie-Dozent/in des IYD erwerben zu wollen:

Haben Sie sich schon Gedanken über ein Curriculum / einen Lehrplan gemacht?

Besteht im Moment konkrete Aussicht auf Tätigkeit bei einem/einer bestimmten Mentor/in oder für eine bestimmte Ausbildung? Welche?

Datum / Unterschrift: _____

8.

Jahresbericht des/der Mentor- und Ausbilder/in

(Der Bericht ist bis 31. Januar für das vergangene Jahr unterschrieben an die Geschäftsstelle - IYD, Pappelallee 24, 10437 Berlin – zu schicken.)

Name: _____ PLZ / Ort: _____

Adresse: _____ Tel: _____ E-Mail: _____

Mitglied im IYD seit _____ Zertifizierungslevel: _____ seit _____

www / Institut / etc. / Unterrichtsort _____

(Ggf. bitte umzingeln!)

1. Angaben zur Tätigkeit als Mentor:in als Ausbilder:in im Jahr 20 _____

2. Anzahl der aktiven Mentees Azubis zum 31.12.: _____

3. Ungefähre Anzahl Unterrichtsstunden (ZS) absolviert: _____

4. Tätigkeit im Ausland?

Ja

Nein

Bei „Ja“: Wurde die Tätigkeit mit dem IYD, dem dortigen Iyengar-Yoga-Verein sowie mit RIMYI abgesprochen?

Ja

Nein

Bei „Ja“: Bitte die Kontaktperson des dortigen Iyengar-Yoga-Vereins mit E-Mail, mit der die Tätigkeit abgesprochen wurde:

_____

5. Lehrtätigkeit in einem fremden (nicht vom IYD akkreditierten) Lehrgang?
Bitte kurz erklären, danke!

Wurde ein Hinweis auf die Nicht-Akkreditierung seitens des IYD in allen Werbeunterlagen dieser Ausbildung gut sichtbar platziert?

Ja - Bitte ein Belegexemplar beilegen! Danke.

Nein

Datum / Ort _____ Unterschrift _____