

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 Schlüsselement 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



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



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

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 Auszubildende / Mentor/innen sein kann.

Auszubildende 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).

Auszubildende 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.



Abschnitt C

Kriterien für Prüfende

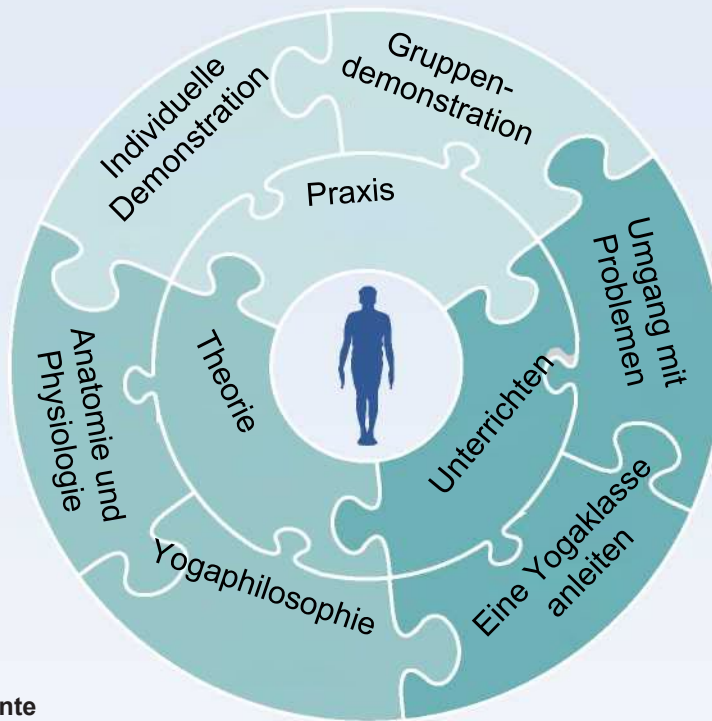
Nach einer vom Verband durchgeführten Weiterbildung sind die Mentor/innen eines bestimmten Levels befugt, Prüfungen dieses Levels abzunehmen. Die Verbände können Änderungen des Ausbildungssystems ihrer Prüfenden vornehmen. Sie haben dabei einerseits die Umstände und Zusammenhänge ihres jeweiligen Landes 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 Auszubildenden bzw. Mentor/en/innen zu bewerten, ob die Pranayama-Praxis des Prüflings die Erwartungen des entsprechenden Levels erfüllt. Der/die Auszubildende/ 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)

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 Umständen aufgehoben fühlen.

B) Punktwertung

- 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 Prüfling 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 Umständen aufgehoben fühlen.

■ Freizeit

 120 Minuten

■ 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.

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 Unterrichts.
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.

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 lernen?

■ 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 Umständen aufgehoben fühlen.

■ Freizeit

 120 Minuten

■ 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.

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 Unterrichts.
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 Umständen aufgehoben fühlen.

■ Freizeit

 120 Minuten

■ 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 Üben.
2. Erklärungen während des Unterrichtens.
3. Wie unterstützt und korrigiert der Prüfling die Üben während des Unterrichts.

Leitende Prinzipien

- Nutzt der Prüfling Körpersprache, um auf eine Art zu kommunizieren, die die Üben verstehen?
- Beobachtet er/sie die Üben?
- Hat er/sie Augenkontakt?
- Inspiriert sein/ihr Zugang die Üben, tiefer in das Thema einzusteigen? Stimuliert der Prüfling die Üben 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.

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 Punktwertung, 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

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-

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

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 Übungen 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	Es wird empfohlen, dass alle Übenden einige oder alle Bücher der drei Iyengars in jeder Phase ihres Lernprozesses oder Zertifizierungslevels lesen.
	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	
	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	
Padahastanasana	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

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

Asanas	Abbildung Nr.	Quelle
--------	---------------	--------

Udara Akunchana Sthiti — Asanas für die Bauchmuskeln		
Paripurna Navasana	78	Licht auf Yoga
Ardha Navasana	79	
Urdhva Prasrita 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	Yoga in Bewegung - Mittelstufe
Dwi Pada Viparita Dandasana (Stuhl)		

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

■ 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	

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 Bhikasana	458	
Vamadevasana I	465	
Kandasana	470, 471	

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.

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 Gururji 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 Gururjis 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 Gururjis 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 Gururjis 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 Auszubildende hat sich folgende **logische** Frage zu stellen: Ist der Zweck erfüllt?

Werden die sensiblen und komplexen Elemente von Gururjis 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 Schlüsselement 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 Auszubildende 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 *Ashudhikshaya* (Entfernung von Unreinheiten) und *Vivekakhya* (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.

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 aufrechterhalten 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.

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 upgradet.

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 Vrksasana 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 Vrksasana (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 Vrksasana 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

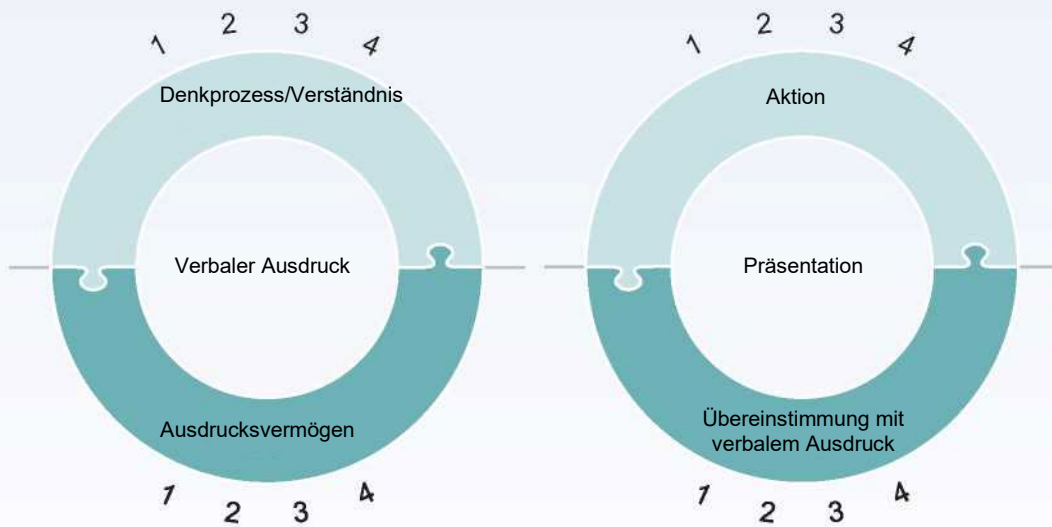
A.1 - ab Level 1 (Hinweis der ÜbersetzerInnen)

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

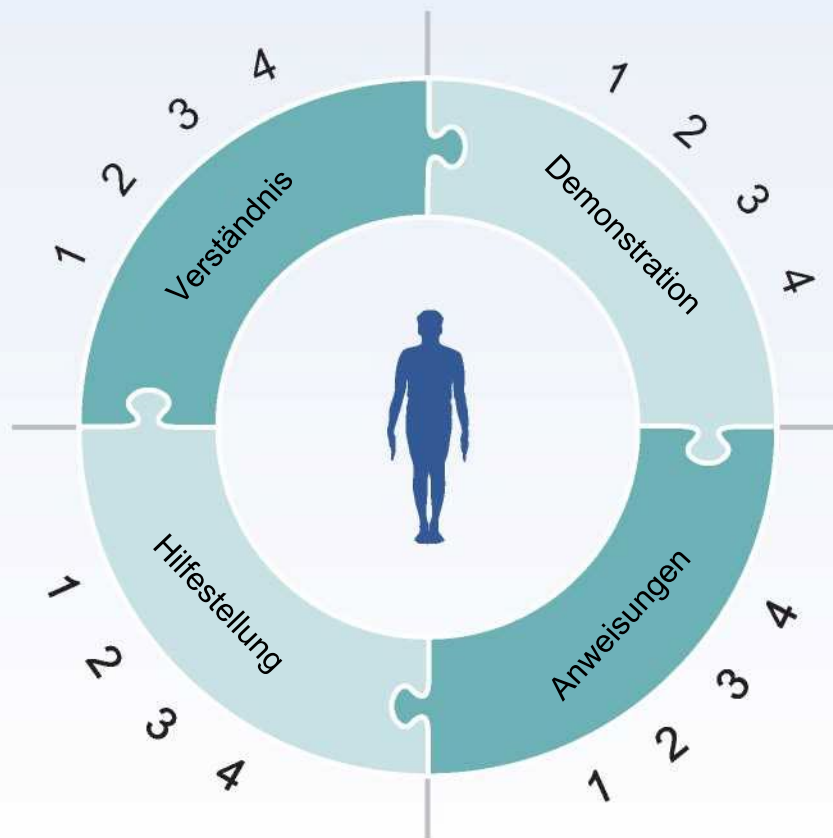
A.3 - ab Level 2

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)

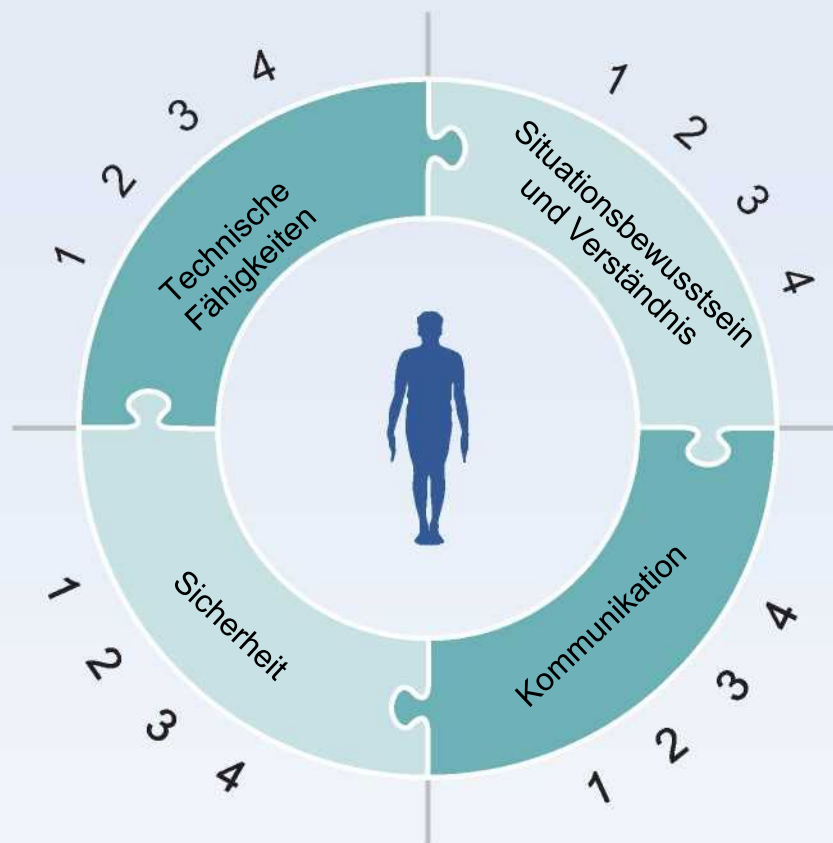
Bewertungsbogen für den Unterricht



1: Ungenügend | 2: Mangelhaft | 3: Gut | 4: Sehr gut

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

Musterzertifikat



Ramāmaṇi Sreṅgar Memorial Yoga Institute



< 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 ich beispielsweise 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 Auszubildenden/ 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.