**Lerarenopleiding Iyengar Yoga Rotterdam**

Deze opleiding bereidt je voor op het Introductory-examen van de Iyengar Yoga Vereniging Nederland. Tijdens de lesdagen biedt de opleiding een intensieve training aan van asana`s en pranayama`s, begeleidt  de zelfstudie van anatomie en yogafilosofie en monitort het onderdeel `zelf oefenen`.

De opleiding bestaat uit 20 studiedagen per studiejaar.

De lestijden zijn van 12.30 -18.00 uur.

12.30-15.30 Asana`s

15.30-16.30 Lunch en theorie

16.30-18.00 Praktijkgedeelte lesgeven of Pranayama en restorative asana`a

Basislocatie van de opleiding:

YogaFrans

Slaak 88

3061 CZ Rotterdam

Kosten van de opleiding: € 1100,-

Maximaal aantal deelnemers: 20

 Het is tevens mogelijk indien er plaats is om deel te nemen op basis van: 1 weekend  € 125,- of 1 losse dag € 70,-.

De opleiding heeft in haar lesgeef-methodiek de volgende leerdoelen:

* Effectief communiceren van kennis
* Heldere en kernachtige instructies
* Instructies in de goede volgorde plaatsen
* Leren `kijken` en `zien`
* De juiste volgorde van de asana`s
* Oefenen in lesgeven
* Leren hoe je moet corrigeren
* Jezelf als leraar evalueren
* De leraar-leerling relatie en de implicaties daarvan

Het Iyengar Yoga certificaat is  wereldwijd erkend en hiermee kan je lesgeven volgens de Iyengar Yoga-methode op Introductory niveau. Zie hiervoor de asana`s uit de Preliminary Course van Geeta S. Iyengar.

Eisen van toelating aan de Opleiding:

* Een inschrijvingsformulier insturen (download hier); de kosten voor de inschrijving zijn € 25,-.
* Lid zijn van de Iyengar Yoga Vereniging Nederland.
* Minimaal 3 evaluatielessen volgen (indien je niet eerder bij Nanda op les bent geweest), een evaluatiegesprek hebben. De docenten beslissen over jouw deelname, hun mening is bindend.
* Voorafgaand aan de opleiding 2-3 Jaar op regelmatige basis bij een Iyengar gecertificeerde leraar lessen hebben gevolgd.
* Een eigen oefenpraktijk (zelf thuis oefenen) hebben, inclusief kop- en schouderstand.
* Als toekomstig leraar vragen wij dat je gepassioneerd bent over Iyengar Yoga en toegewijd wilt zijn om Iyengar Yoga met anderen te delen.

Eisen van toelating tot het officiële door de Iyengar Yoga Vereniging Nederland georganiseerde examen:

* Minimaal 200 uur  een erkende Iyengar Lerarenopleiding  hebben gevolgd op Introductory niveau (een studiejaar bevat 110 uur)
* Lid zijn van de Iyengar Yoga Vereniging Nederland
* Een aanbeveling hebben van 2 Iyengar Yoga docenten met minimaal een Junior Intermediate III niveau; de twee aanbevelende docenten van deze opleiding zijn Nanda Peek en Hiske van der Meulen (iYoga Utrecht). Het gevolgd hebben van de 200 studie-uren leidt niet automatisch tot een aanbeveling voor het examen. De aanbevelende leraren beslissen of de kandidaat klaar is om examen te doen en dat is een beslissing die bindend is voor de kandidaat. Indien de aanbevelende leraren de kandidaat nog niet klaar achten om examen te doen, krijgt deze een uitleg over de motivatie van hun beider beslissing, zodat hij zich beter kan voorbereiden op een volgend examen. De beslissing van de aanbevelende leraren is bindend.

Basislocatie van de opleiding:

YogaFrans

Slaak 88

3061 CZ Rotterdam

2 Weekenden zullen gegeven worden bij:

iYoga Utrecht

Minrebroederstraat 23

3512 GS Utrecht
www.iyogautrecht.nl

De opleiding staat o.l.v.  Nanda Peek, zij heeft een Senior Intermediate III Certicaat Iyengar Yoga. Nanda is medeoprichter van het Iyengar Yoga Insitituut  en de Iyengar Yoga Lerarenopleiding in Amsterdam, waar zij les gaf en de school managede t/m 2002.

Zij bestudeerde tevens Zen Boeddhisme, Jnana Yoga en Psychologie en werkte als coach mediator NMI van 2005 t/m 2010.

Zij is sinds 2012 opnieuw actief als de Iyengardocent `die kruipt in de huid van` de beginnende t/m de gevorderde leerling.  Zij studeert ieder jaar een maand in Poona aan het Iyengar Instituut, voor haar nog steeds het mekka van de yoga. Daarnaast is zij bevoegd en begaafd in het geven van de één op één zogenaamde medische- of therapeutische Iyengar yogasessies, waarin de behandeling van klachten voorop staat.

Zij geeft de opleiding in samenwerking met de tweede aanbevelende leraar Hiske van der Meulen van iYoga Utrecht. Hiske van der Meulen is opgeleid in Amsterdam door Clé Souren, Charles Hond en Annemieke Post, en gecertificeerd op Junior Intermediate III-niveau. Toen BKS Iyengar in Moskou lesgaf reisde ze daarheen, en ze studeert regelmatig aan het Iyengar Instituut in Pune. Op dit moment volgt ze een 3-jarige cursus in therapeutische toepassingen van Iyengar yoga bij Stephanie Quirk. Hiske heeft samen met Claas Hille een studio in de binnenstad van Utrecht.

Er zullen 4 weekends gegeven worden in samenwerking met iYoga Utrecht.

2 Weekends worden gegeven door Hiske op de locatie van iYoga, Minrebroederstraat 23  in Utrecht. Zo zal ook de lerarenopleidingsgroep van Hiske 2x naar Rotterdam komen om een weekend les te krijgen van Nanda.

Lesdagen TT 2015-`16

* 19 & 20 september
* 17 oktober (let op gewijzigde locatie: Yogastudio Charles Hond, Vasteland 27, Rotterdam)
* 24 & 25 oktober Iyoga Utrecht
* 14 november
* 12 december
* 2 & 3 januari
* 23 januari (let op gewijzigde locatie: Yogastudio Charles Hond, Vasteland 27, Rotterdam)
* zat 5 & 6 maart door Hiske in Utrecht
* zat 19 maart
* zat 16 april
* 30 april en 1 mei
* 21 &  22 mei in Rotterdam
* 11 & 12 juni

De lestijden zijn van 12.30 -18.00 uur.

12.30-15.30 Asana`s (Preliminary course; Geeta Iyengar, maar ook uit asana`s van de Junior Intermediate Syllabus)

15.30-16.30 Lunch en theorie

16.30-18.00 Praktijkgedeelte lesgeven of Pranayama en restorative asana`a

Het theoretische deel wordt ook begeleid door Nanda  en Hiske (soms kan er een gastleraar zijn) en is op basis van zelfstudie.

Voor het verkrijgen van de noodzakelijke kennis om examen te kunnen doen zullen er leesopdrachten  en opdrachten voor zelfstudie worden verstrekt. Om die goed uit te kunnen voeren, dien je enig gemak te hebben in het lezen van Engels. Sommige teksten zijn wel in het Nederlands.

Kosten van de opleiding:

20 lesdagen € 1100,-

Maximaal aantal deelnemers: 20

Studiekosten van boeken t.b.v. het theoretische deel, zijn daarbij niet inbegrepen.

 Het is tevens mogelijkheid deel te nemen op basis van: 1 weekend  € 125,- of 1 losse dag € 70,-; toelating hiervoor gaat op basis van beschikbaarheid en is dit geen opleiding voor het Introductory Certificate.

Om je aan te melden voor de opleiding dien je een ingevuld inschrijfformulier in te sturen. Nanda zal dan contact met je opnemen om een toelatingsgesprek en de eventuele 3 proeflessen in te plannen.

De aanmelding dient door de docenten te worden goedgekeurd  Je bent pas ingeschreven indien je aan alle bovenstaande voorwaarden hebt voldaan en de aanmelding is goedgekeurd.

Door je in te schrijven voor de opleiding ga je een eenjarige verbintenis aan met de opdrachtnemer Nanda Peek. Aan deze verbintenis voor een jaar kunnen geen rechten worden ontleend op een voortgang van een opleiding in een volgend jaar of er kunnen geen rechten aan worden ontleend tot het behalen van een certificaat op het gebied van Iyengar Yoga. Nanda Peek, opdrachtnemer, behoudt zich het recht voor na dit cursusjaar de opleiding  te stoppen, de opleiding op een andere locatie te vestigen of andere dagen en uren als lestijden in te stellen. Als kandidaat ga je met de ondertekening van het inschrijfformulier akkoord met deze voorwaarden.

Ingeschreven zijn aan de opleiding leidt niet automatisch tot het verkrijgen van het recht om voor te worden gedragen voor het Introductory examen. Er dient voldoende aanwezigheid te zijn tijdens de opleidingsdagen en de kandidaat dient `vorderingen` te maken in zijn eigen leerproces. Er wordt van je gevraagd om een eigen yogadagboek  bij te houden, waarin je jouw yoga-beoefening monitort; dit is wat je op yogagebied doet en hoe je je daarover voelt. Deze evaluatie wordt door Nanda Peek en Hiske van der Meulen indien dit van toepassing mocht zijn ter evaluatie van de studieprestaties, beoordeeld.

Aan het einde van het studiejaar 2015-`16 bepaalt Nanda Peek of er een nieuw studiejaar per september `2016 gestart zal worden. Door het overlijden van mr. Iyengar worden er vernieuwingen en veranderingen voorbereid door Geeta en Phrashant Iyengar op het gebeid van opleidingseisen en exameneisen. Indien de veranderingen zullen worden geïmplementeerd vanuit het Instituut in Poona zal dat indien van toepassing, ook in deze opleiding worden toegepast.

Indien er geen nieuw opleidingsjaar gestart gaat worden kunnen studenten  zich na dit jaar  bij andere Iyengar Yoga Opleidingen aanmelden.

Aan het volgen van het hierboven aangekondigde studiejaar kunnen geen rechten worden ontleend.

De opleiding is een training die opleidt om het door de Iyengar Yoga Vereniging Nederland georganiseerde examen met goed gevolg af te leggen, maar deze opleiding biedt geen garanties om te slagen of om te kunnen meedoen aan dat examen.

Boekenlijst

Verplichte literatuur:

* Light on Yoga / Yoga Dipika - BKS Iyengar
* The Tree of Yoga - BKS Iyengar
* Light on Pranayama - BKS Iyengar
* Light on the Yoga Sutras - BKS Iyengar
* Yoga, a Gem for Women - Geeta S. Iyengar
* Basic Guidelines for Teachers of Yoga - BKS Iyengar & Geeta S. Iyengar
* Yoga in Action, a Preliminary Course - Geeta S. Iyengar

Leeslijst

1. Het voorwoord van “Yoga Dipika/Light on Yoga” van B.K.S. Iyengar

2. Deel een, sectie I van “ Light on Pranayama”

3. Yoga in Action: “Preliminary Course” van Geeta S. yengar

4. “Basic Guidelines for Teachers of Yoga” van B.K.S. en Geeta yengar

5. Het hoofdstuk over Pranayama uit  “The Tree of Yoga”

6. Sutras: II.29 – II.48 en Sutras: II.49 – III.13 uit “ Light on the Yoga Sutras of Patanjali”

7. Alles wat geschreven staat bij “hints and cautions, technique and effects” in  “Yoga

Dipika”, in “Yoga a Gem for Women”, in “ Light on Pranayama” en in Yoga in Action:

“Preliminary Course” over iedere asana en Pranayama van het Introductory  en  Teacher in Training niveau.

Filosofie

- De definities van de drie Gunas

- De definities van Karma, Bhakti en Jnana Yoga

- De acht leden van Astanga Yoga (Sanskriet namen en betekenis)

- Yama’s en niyama’s en hun betekenis en wat de relatie is tot de eigen oefenpraktijk

en het lesgeven

- Het gedachtengoed dat bij onderstaande sutra’s van belang is en het verband tussen

deze 3 sutra’s en de sutra’s van de leeslijst (zie boven)

a. Sutra I.2

b. Sutra II.46

c. Sut

ra II.53

- De betekenis van de volgende woorden:

a. Citta

b. Sadhana

c. Prana

d. Abhyasa en Vairagya

e. Purusa en Prakrti

Anatomie

* De naam, vorm, en locatie van alle belangrijke botten van het lichaam.
* De naam, locatie en functie van de volgende spieren: trapezius, biceps, triceps, deltoidius, latissimus dorsi, iliopsoas, quadriceps, hamstrings en gluteus.
* Het verschil tussen ligamenten, pezen en spieren.
* Onderscheid kunnen maken tussen de verschillende soorten spierweefsels.
* Ligging van de belangrijkste organen in het lichaam.
* De structuur van en het type beweging bij elk van de gewrichten in het lichaam.
* Uitleg van de termen en toepassing bij de verschillende gewrichten.

Lesgeven

* Wat is Yoga
* Wat is Iyengar Yoga
* Hoe maak je een sequentie voor een les met beginners
* Hoe pas je een houding aan als een student nek- of schouderklachten, pijn in de knieën of in de rug of in de heupen heeft, tijdens het uitvoeren van de houdingen van deze syllabus die jij hem onderwijst. (Als bijvoorbeeld iemand klaagt over heuppijn of lage rugpijn in Supta Baddha Konasana, dan zou je de dijbenen van de leerling met twee dekenrollen kunnen ondersteunen.)
* Weet een goed aangepaste sequentie voor tijdens de menstruatie. (zie “Yoga, a Gem for Women” en “The practice of yoga for women during the whole month”)

Syllabus van asana’s

NB Deze lijst staat niet in de volgorde die het meest geschikt is voor het oefenen van deze asana’s. Raadpleeg voor de juiste volgorde Light on Yoga en zie ook de Infopakketten voor de verschillende examens.

NIVEAU I

1. Tadasana

2. Vrksasana

3. Utthita Trikonasana

4. Virabhadrasana II

5. Utthita Parsvakonasana

6. Virabhadrasana l

7. Ardha Chandrasana

8. Parsvottanasana - (handen op de grond, hoofd naar beneden)

9. Prasarita Padottanasana - (holle rug, LOY foto 31)

10. Parighasana

11. Padangusthasana

12. Padahastasana

13. Uttanasana - (holle rug)

14. Adho Mukha Svanasana - (a. met de duim en de wijsvinger tegen de muur, b. hielen tegen de muur)

15. Utkatasana

16. Dandasana

17. Gomukhasana - (alleen de armen, zitten op de hielen)

18. Siddhasana

19. Virasana

20. Parvatasana in Svastikasana

21. Triang Mukhaikapada Paschimottanasana

22. Marichyasana I - (twist only)

23. Malasana a. alleen hurken met of zonder steun van de muur voor de rug,

b. met hielen op een opgerolde deken (Zie LOY foto 317)

24. Salamba Sarvangasana I

25. Halasana - (tenen op een stoel)

26. Karnapidasana

27. Supta Konasana

28. Chatushpadasana – Zie LOY foto 258 en Yoga: A Gem for Women foto 102. benen gebogen,de enkels vasthouden met de handen

29. Setubandha Sarvangasana – (Steun voorde voeten , bijvoorbeeld tegen de muur of op een blok)

30. Urdhva Prasarita Padasana - (90°)

31. Bharadvajasana I - (zonder vasthouden van de bovenarm)

32. Savasana - (op bolster met een zwachtel over de ogen, de normale inademing en uitademing observeren)

PRANAYAMA

1. Ujjayi ( I & II)

2. Viloma (I & II)

NIVEAU II

1. Garudasana

2. Parivrtta Trikonasana

3. Parivrtta Parsvakonasana

4. Parivrtta Ardha Chandrasana (vanuit Parivrtta Trikonasana)

5. Virabhadrasana III

6. Utthita Hasta Padangusthasana I (met support voeten op muur)

7. Adho Mukha Svanasana (met voorhoofd op bolster)

8. Parsvottanasana (eindhouding)

9. Prasarita Padottanasana (eindhouding)

10. Uttanasana (eindhouding, handen naast voeten)

11. Urdhva Mukha Svanasana

12. Chaturanga Dandasana (tenen op de grond)

13. Bhujangasana I (handen naast borstkast, schaambeen blijft op grond)

14. Dhanurasana (tenen bij elkaar)

15. Salabhasana

16. Makarasana

17. Ustrasana

18. Paripurna Navasana

19. Ardha Navasana (

20. Supta Virasana (een keer met ondersteuning, een keer zonder ondersteuning,)

21. Baddha Konasana (rechtop zittend, handen om voeten, zit op deken als het te moeilijk is)

22. Supta Baddha Konasana

23. Upavistha Konasana (rechtop zittend, handen op vingertopjes naast heupen)

24. Janu Sirsasana

25. Marichyasana I (vooroverbuiging, handen achter de rug vastpakken)

26. Paschimottanasana

27. Salamba Sirsasana (tegen de muur en in touwen)

28. Salamba Sarvangasana I

29. Halasana (tenen grond)

30. Eka Pada Sarvangasana

31. Parsvaikapada Sarvangasana (zo ver als mogelijk)

32. Parsva Halasana

33. Setu Bandha Sarvangasana (hulpmiddel, voeten tegen de muur, hielen op blok, blok onder heiligbeen)

34. Supta Padangusthasana I en II (met riem)

35. Bharadvajasana I (eindhouding, met deken)

36. Bharadvajasana II (met deken, zo nodig riem om enkel)

37. Malasana (1x hielen op de grond; handen pakken muur of pilaar, 1x los in de ruimte met eventueel ondersteuning onder de hielen)

38. Marichyasana III (tegenoverliggende gebogen elleboog over gebogen knie)

39. Ardha Matsyendrasana I (hulpmiddel, deken tussen de voet en zitbotten, bij muur,

elleboog over gebogen knie)

40. Urdhva Dhanurasana I (omhoog gaan vanuit een stoel)

41. Dwi Pada Viparita Dandasana (op een stoel, voeten op tweede stoel, benen parallel vloer, achterpoten stoel vasthouden

42. Savasana (op bolster met zwachtel om voorhoofd, normaal inademen, diep uitademen)

PRANAYAMA

1. Brahmari

2. Ujjayi - (III to IV)

3. Viloma - (III)