

Handbuch

IYENGAR® Yoga **Zertifizierungs-**
handbuch



Sprachliche Gleichbehandlung von Frauen und Männern

In persönlichen Anreden und Überschriften haben wir grundsätzlich beide Geschlechterformen verwendet, zur Verbesserung der Lesbarkeit und der Übersichtlichkeit im Fließtext nach Möglichkeit eine geschlechterneutrale Form. Nur in Ermangelung dieser Möglichkeit wurde die männliche Formulierung gewählt. Es sind jedoch immer beide Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung gemeint.

Impressum

Dieses Handbuch wird von IYENGAR®-YOGA-Deutschland e.V. (IYD) herausgegeben.

1. Auflage April 2003
2. Auflage Januar 2004
3. Auflage Januar 2005
4. Auflage Januar 2006
5. Auflage März 2009
6. Auflage Dezember 2010
7. Auflage Februar 2012

© Copyright 2003-2012, IYENGAR®-YOGA-Deutschland e.V.

*wird mit Erlaubnis des Markeninhabers verwendet.

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

B.K.S. Iyengar

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

Geeta S. Iyengar

Liebe Prüfungskandidatin, lieber Prüfungskandidat,

das Zertifizierungsgremium (ZG) und der Vorstand des IYENGAR®-YOGA-Deutschland e.V. freuen sich über dein Interesse, ein zertifizierter Lehrer, eine zertifizierte Lehrerin werden zu wollen bzw. deinen derzeitigen Level zu erweitern.

Der Ablauf der Zertifizierung ist seit Anfang der neunziger Jahre unter der Anleitung von B.K.S. Iyengar und Geeta S. Iyengar entwickelt und verfeinert worden. Wir hoffen, dass diese Broschüre den Ablauf der Zertifizierung verständlich macht, so dass du weißt, welcher Standard erwartet wird, welches Wissen du mitbringen musst und wie du geprüft wirst.

Wenn du Fragen oder Bemerkungen hast, richte sie bitte an die Geschäftsstelle des IYD. Kann die Geschäftsstelle dir nicht weiterhelfen, werden deine Fragen an das Zertifizierungsgremium (ZG) weitergeleitet.

Unsere Gemeinschaft der Yogäübenden nach der IYENGAR®-Methode ist stolz auf die Qualität der IYENGAR®-YOGA-Lehrer und IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und freut sich über dein Interesse und deine Bereitschaft daran zu arbeiten, diesen Standard zu erhalten.

Die inhaltliche Grundlage bildet der „IYENGAR® YOGA ASSOCIATION CONSTITUTION GUIDE“ aus Pune, der von B.K.S. Iyengar im Jahre 2004 an alle nationalen Vereinigungen versendet wurde sowie seine revidierte Ausgabe aus dem Jahr 2009.

Wir möchten unseren Dank und unsere Hochachtung für B.K.S. Iyengar, Geeta S. Iyengar und Prashant S. Iyengar ausdrücken, die uns allen diesen Weg ermöglicht haben.

Zertifizierungsgremium und Vorstand IYD e.V.

Kapitel I – Übersicht und Anmeldung zur Prüfung	
IYD und Zertifizierungsgremium (ZG)	8
Definition von IYD zertifizierten IYENGAR®-Yoga-Lehrerinnen und -Lehrern	8
Grade und Level der Zertifizierung	8
Ausbildung und Zertifizierung	8
Zulassung zur Prüfung	8
Erneuerung des Zertifikats	10
Die rechtlich geschützten Gemeinschaftsmarken	10
TABELLE: Zeitplan und Voraussetzungen für die Anmeldung zur Prüfung	11
TABELLE: Die unterschiedlichen Zertifizierungslevels und ihre Tätigkeitsfelder Verwendung des Markenzeichens	12
Kapitel 2 – Grundlegendes zur Zertifizierung	
Was die Prüfungskandidaten und -kandidatinnen wissen müssen	14
Voraussetzungen für Prüfungskandidatinnen und -kandidaten aller Level	14
Anforderungen der verschiedenen Grade und Level der Zertifizierung	15
Syllabus für "Lehrer in Ausbildung"	16
Syllabus für Introductory	18
Syllabus für Junior Intermediate I	20
Syllabus für Junior Intermediate II	22
Syllabus für Junior Intermediate III	24
Syllabus für Senior Intermediate I	26
Syllabus für Senior Intermediate II	27
Syllabus für Senior Intermediate III	28
Syllabus für Junior Advanced I	29
Syllabus für Junior Advanced II	30
Syllabus für Junior Advanced III	31
Syllabus für Senior Advanced I	32
Syllabus für Senior Advanced II	33
Kapitel 3 – Prüfungsablauf	
Ablauf der praktischen Prüfung	34
Ablauf der theoretischen Prüfung	34
Moderatoren und Moderatorinnen	34
Die Prüfungskommission	34
Ergebnisse	34
Wiederholung der Prüfung	34
Hinweise und Bemerkungen	35
Demonstration der Asanas	35
Wie bereite ich mich auf den Demonstrationsteil vor?	36
Die schriftliche Prüfung	36
Das Unterrichten	37
Wie bereite ich mich auf das Unterrichten vor?	37
Prinzipien der Demonstration	38
Prinzipien der Instruktion	38

Prinzipien der Beobachtung	39
Prinzipien der Korrektur	39
Anhänge	
Anhang A – Bücher der Iyengars	40
Anhang B – Literaturliste Philosophie	40
Anhang C – Literaturliste Anatomie und Physiologie	42
Anhang D – Bewertungskriterien zum Prüfen der Unterrichtsfähigkeit	42
Anhang E – Ethische Richtlinien für IYENGAR®-Yoga-Lehrerinnen und -Lehrern	43
Anhang F – Richtlinien für Moderatoren, Prüfer und Ausbilder	44
Anhang G – Richtlinien zur Akkreditierung und Durchführung von Ausbildungen zu "Lehrer in Ausbildung" und Introductory sowie zur Durchführung der theoretischen Prüfungen	46
Anhang H – Richtlinien zur Durchführung von weiterführenden Ausbildungen und Prüfungen der Intermediate und Advanced Level	48
Anhang I – Ausbilder- und Prüferkonferenz	49
Anhang J – entfällt	49
Anhang K – entfällt	49
Anhang L – Prüfungsfragen Introductory Level	49
Anhang M – Fragebogen Junior Intermediate Level I – Hausarbeit	51
Anhang N – Fragebogen Junior Intermediate Level II – Prüfungsfragen und Hausarbeit	52
Anhang O – Fragebogen Junior Intermediate Level III – Hausarbeit	53
Anhang P – Fragebogen Senior Intermediate Level I – Hausarbeit	54
Anhang Q – Fragebogen Senior Intermediate Level II – Hausarbeit	55
Anhang R – Fragebogen Senior Intermediate Level III – Hausarbeit	55
Anhang S – Satzung IYD	57
Anhang T – Kontakt zum IYD; Übersicht akkreditierter Ausbildungen	63
Anhang U – Übersicht wichtiger Änderungen in dieser Auflage	64

Kapitel 1 – Übersicht und Anmeldung zur Prüfung

IYD und Zertifizierungsgremium (ZG)

IYD ist eine Vereinigung, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Kunst, Wissenschaft und Philosophie des Yoga nach B.K.S. Iyengar, Geeta S. Iyengar und Prashant S. Iyengar zu verbreiten und zu unterstützen.

Das Zertifizierungsgremium (ZG) des IYD ist für die Entwicklung und Durchführung von Zertifizierungsprüfungen und die Erneuerung von Zertifikaten zuständig. Ziel ist, die exzellente Methode von B.K.S. Iyengar für die Praxis und das Lehren des Yoga zu erhalten, zu unterstützen und zu schützen.

Definition von IYD zertifizierten IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -Lehrern

IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -Lehrer sind dadurch definiert, dass sie

1. in der Methode, die von Shri B.K.S. Iyengar entwickelt wurde, unterrichten, ohne sie mit anderen Yogastilen oder Disziplinen zu mischen,
2. fortlaufende Instruktionen vom RIMYI in Pune, Indien, oder von Intermediate- oder Advanced IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -Lehrern bekommen,
3. Shri B.K.S. Iyengars leitenden Einfluss auf ihre Yogapraxis und das Unterrichten anerkennen,
4. eine regelmäßige Yogaübungspraxis aufrechterhalten,
5. achtsam mit den ethischen Richtlinien umgehen,
6. Mitgliedsbeiträge für den IYD, Prüfungsgebühren und Gemeinschaftsmarken-Gebühren bezahlen.

IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -Lehrer sind ausgebildet und haben Erfahrungen in der Yoga-Methode, die von Shri B.K.S. Iyengar weiter entwickelt wird. Sie haben eine strenge, standardisierte Prüfung absolviert, nehmen an Weiterbildungen teil, üben beständig weiter und fühlen sich der IYENGAR®-Methode verpflichtet. Unterziehen sie sich einer Prüfung, müssen sie einen bestimmten Standard erfüllen, der in jedem Level eine Demonstration von Asanas und das Unterrichten beinhaltet. Zudem findet bei jeder Stufe eines Levels ein schriftliches Examen statt. Für die Introductory- und die Junior-Intermediate II (Anatomie-) Prüfung sind die Fragenkataloge im Anhang aufgelistet. Bei den sonstigen Prüfungen zu Junior Intermediate Level I-III und Senior Intermediate I-III wird die schriftliche Prüfung jeweils in Form einer Hausarbeit abgenommen.

Grade und Level der Zertifizierung

Es gibt fünf Grade der Zertifizierung: Introductory, Junior Intermediate, Senior Intermediate, Junior Advanced und Senior Advanced. Zu jedem Grad gibt es verschiedene Levels: ein Introductory Level und drei für jeden der anderen Grade. Für jeden Zertifizierungslevel gibt es einen Asana- und Pranayama-Syllabus sowie anatomisches und philosophisches Lernmaterial.

Hinweis

Aus Gründen der Übersichtlichkeit wurde das ehemalige "Introductory I" in "Lehrer-in-Ausbildung" umbenannt und "Introductory II" in "Introductory".

Ausbildung und Zertifizierung "Lehrer in Ausbildung" und Introductory

Das Curriculum der vom IYD akkreditierten Ausbildungen in Deutschland richtet sich nach den "Grundrichtlinien für Yogalehrer/innen" des Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI) in Pune, Indien.

Die Ausbildung umfasst 1000 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten, und beinhaltet Unterricht in Asana und Pranayama, Yoga-Philosophie, Anatomie und Physiologie, Berufskunde u.a. Der neue Azubi sollte mindestens 3 Jahre regelmäßiger Übungspraxis in IYENGAR®-YOGA aufweisen. Weitere Details über die Akkreditierungsrichtlinien sind im Anhang zu finden. Eine Liste der vom IYD akkreditierten Ausbildungen ist über die Geschäftsstelle des IYD erhältlich sowie im Anhang T zu finden.

Zulassung zur Prüfung

Um zu einer Prüfung zugelassen zu werden, müssen die Bewerber:

1. der Definition des IYD für IYENGAR®-YOGA-Lehrer und -Lehrerinnen entsprechen,
2. eingetragene Mitglieder des IYD (oder im Ausnahmefall eines anderen Iyengar-Yoga-Vereins) sein,
3. etwa fällige Gemeinschaftsmarken-Gebühren bezahlt haben.
4. zwei Empfehlungen einreichen.

- 4.1. Die Empfehlung ist jeweils von einem Ausbilder zu beantragen und soll bezeugen, dass der Bewerber prüfungsreif ist.
 - Der Empfehlende muss das Üben und den Unterricht des Prüfungskandidaten gesehen haben (persönlich oder per Aufzeichnung).
 - Die Empfehlung soll sich auf den gegenwärtigen Stand des Prüfungskandidaten beziehen und nicht etwaige Verbesserungen berücksichtigen, die sich bis zur Prüfung einstellen könnten.
- 4.2. Ausbilder, die ein "Prüfungsvorbereitungsseminar" abhalten, melden dem ZG die Ergebnisse des Seminars, sofern ein oder mehrere Teilnehmer eine Empfehlung zur Prüfungsteilnahme beantragt hatten.
 - Bei "Empfohlen": die Empfehlung gilt für ein Jahr; danach erlischt sie. In diesem Fall muss der Prüfungskandidat dann erneut die Empfehlung einholen.
 - Bei "Nicht empfohlen": Der Prüfungskandidat sollte unter Aufsicht seines Lehrers weiterüben und -lernen. Er soll sich nicht anderweitig um eine Empfehlung bemühen. Frühestens nach einem halben Jahr darf er erneut eine Empfehlung beantragen.
5. sich spätestens 6 Wochen vor dem Prüfungstermin schriftlich angemeldet und die Prüfungsgebühren bezahlt haben. Es wird um frühzeitige Anmeldung gebeten, da die Anzahl der Plätze für einen bestimmten Prüfungstermin begrenzt ist. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Die Art der Bezahlung und Höhe der Prüfungsgebühren sind in der Geschäftsstelle zu erfragen. Nach dem Introductory Level (ab Junior Intermediate I mit Ausnahme Junior Intermediate II, Anatomie) wird jeweils auch eine Hausarbeit zu Fragen der Anatomie/Physiologie und Philosophie/Praxis/Pädagogik verlangt. (Siehe die verschiedenen Anhänge.) Diese muß mindestens 6 Wochen vor der Prüfung der Geschäftsstelle vorliegen.

Außerdem empfiehlt der IYD den Prüfungskandidaten und -kandidatinnen

1. für die Qualifikation "Lehrer in Ausbildung": Ausbildung bei akkreditierten Ausbildern bzw. Ausbildungsinstituten, regelmäßige Teilnahme am Unterricht, Assistenz und Unterrichten unter Supervision (bei Lehrkräften, die mindestens Introductory besitzen). Empfohlen werden 450 Ausbildungs-UE (1 UE = 45min) und 50 UE Assistenz und 50 UE Unterrichten unter Supervision.
2. für Introductory: Ausbildung bei akkreditierten Ausbildern bzw. Ausbildungsinstituten, Assistenz und Unterrichten unter Supervision (bei Lehrkräften, die mindestens Introductory besitzen). Empfohlen werden 550 Ausbildungs-UE, 150 UE Assistenz und 150 UE Unterrichten unter Supervision.
3. für die Junior Intermediate Level I und II: je 60 UE Vorbereitungskurs(e) bei mindestens Junior Intermediate Level III qualifizierten Lehrkräften.
4. für Junior Intermediate Level III: Vorbereitung bei mindestens Senior Intermediate Level I qualifizierten Lehrkräften.

Assistenzstunden und Supervision

haben bei zertifizierten IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen oder -Lehrern stattzufinden, deren Tätigkeit diesbezüglich ehrenamtlich und unentgeltlich ist. IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -Lehrer sind angehalten, sich nach Möglichkeit hierzu zur Verfügung zu stellen.

Zertifizierung Junior und Senior Intermediate

Außerdem muss bei den höheren einzelnen Levels jeweils Folgendes erfüllt sein:

1. für Intermediate Junior Level I:
 - Schwangerschaft und Rückbildung: 20 UE weiterführende Ausbildung und 20 UE Assistenzen bei mindestens Intermediate Junior III Lehrkräften
 - wenn Assistenz nicht möglich: mindestens 25 UE gegenseitiges Üben und Helfen in Kleingruppen zum Thema „Schwangerschaft und Rückbildung“
2. für Intermediate Junior Level II:
 - Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: 25 UE weiterführende Ausbildung und 25 UE Assistenzen bei mindestens Intermediate Junior III Lehrkräften
 - wenn Assistenz nicht möglich: mindestens 25 UE gegenseitiges Üben und Helfen in Kleingruppen zum Thema „Probleme des Skelettsystems und Umgang mit ihnen“
3. für Intermediate Junior Level III:
 - Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: 25 UE weiterführende Ausbildung und 25 UE Assistenzen bei mindestens Intermediate Junior III Lehrkräften
 - wenn Assistenz nicht möglich: mindestens 25 UE gegenseitiges Üben und Helfen in Kleingruppen zum Thema „Probleme des Skelettsystems und Umgang mit ihnen“

4. für Intermediate Senior Level I:
 - Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: 20 UE weiterführende Ausbildung und 20 UE Assistenzen bei mindestens Intermediate Senior II Lehrkräften
5. für Intermediate Senior Level II:
 - Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: 20 UE weiterführende Ausbildung und 20 UE Assistenzen bei mindestens Intermediate Senior II Lehrkräften
6. für Intermediate Senior Level III:
 - Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: 20 UE weiterführende Ausbildung bei mindestens Intermediate Senior III Lehrkräften
 - Assistenz von mindestens 40 UE in den Medical Classes am RIMYI (Nachweis durch den Beleg der Zahlung der Gebühr für Assistenz Medical Classes) oder: 40 UE Assistenzen bei mindestens Intermediate Senior III Lehrkräften

Erneuerung des Zertifikats

Die Qualifikation "Lehrer in Ausbildung" ist keine Zertifizierung, sondern die Erlaubnis, unter Supervision zu unterrichten. Sie ist nicht erneuerbar, ohne die Prüfung erneut abzulegen. Frühestens nach sechs Monaten und spätestens nach zwei Jahren ab Bestehen soll der Prüfling die Zertifikatsprüfung Introductory ablegen. Sonst verfällt die Qualifikation "Lehrer in Ausbildung".

Die Zertifikate vom Introductory bis einschließlich Senior Intermediate Level II erneuern sich automatisch, wenn die Prüflinge folgende Anforderungen erfüllen:

1. Sie entsprechen weiterhin der Definition des IYD von IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -Lehrern.
2. Sie sind mit den Zahlungen der IYD-Mitgliedsgebühren, der Prüfungsgebühren und der Gemeinschaftsmarken-Gebühren auf aktuellem Stand.
3. Sie nehmen an einer oder mehreren der folgenden Fortbildungen teil:
 - a. Klassen im RIMYI,
 - b. IYENGAR®-YOGA-Convention,
 - c. Workshops oder Klassen mit Lehrern, die mindestens einen Level höher zertifiziert sind.
4. Sie reichen jährlich bei der Geschäftsstelle einen Nachweis über mindestens 15 UE an weiterführender Ausbildung ein.

Nur B.K.S. Iyengar erneuert Senior Intermediate III und Junior Advanced Zertifikate. Diese Erneuerungen werden alle fünf Jahre vorgenommen.

Die rechtlich geschützten Gemeinschaftsmarken

Die Markenlizenzen wurden auf Wunsch von B.K.S. Iyengar hin eingeführt und sind in vielen Ländern Europas, in Australien und den USA in Gebrauch. Der IYD kann die Markenlizenz seit April 2005 an seine Mitglieder vergeben.

Die Gemeinschaftsmarken wurden von Yogacharya Shri B.K.S. Iyengar („Inhaber“) mit EU-weiter rechtlicher Wirkung eingetragen. Neben dem NATARAJASANA-Emblem (das so genannte Certification Mark) ist auch der Name IYENGAR® rechtlich geschützt.

Was ist der Sinn der Gemeinschaftsmarken?

Die Gemeinschaftsmarken für den IYENGAR®-YOGA sollen diese Yoga-Methode vor Missbrauch schützen und sind in erster Linie ein Qualitätsmerkmal. Allen Yoga-Interessierten signalisieren sie einen eindeutigen Standard der Ausbildung ihrer Lehrerinnen und Lehrer und des Yoga-Unterrichts. Die zertifizierten IYENGAR®-YOGA-Lehrer und -Lehrerinnen müssen mit den Marken für ihren Unterricht werben und werden gleichzeitig davor geschützt, dass unqualifizierte Lehrer den Namen oder das Emblem nutzen und somit die Methode in Misskredit bringen.

IYENGAR®-YOGA-Deutschland e.V. (IYD) wurde zum Hauptlizenznehmer in Deutschland ernannt und ist ermächtigt, die Marken sowohl selbst zu verwenden, als auch persönliche Unterlizenzen an seine zertifizierten Mitglieder zu erteilen, sofern diese alle Vertragsbedingungen erfüllen.

Kosten

Die jährliche Gebühr für die Verwendung der Marken beträgt 40,- Euro. 60% der Gebühren gehen zu Gunsten des RIMYI nach Pune/Indien und 40% an den IYD zur Abdeckung der Verwaltungskosten und für Öffentlichkeitsarbeit. Alle zertifizierten IYENGAR®-YOGA-Lehrer und -Lehrerinnen müssen die Markenlizenz für das Logo und den Namen „Iyengar“ erwerben.

Zeitplan und Voraussetzungen für die Anmeldung zur Prüfung

Zertifizierungs-Level	Zeitraum seit der Zertifizierung auf dem vorherigen Level	Ausbildung / Weiterführende Ausbildung / Hausarbeiten / Assistenz / Puneaufenthalte	für Einzelheiten siehe Seite	Gültigkeit
"Lehrer in Ausbildung"		<i>Empfehlungen:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ausbildungsunterricht: 450 UE*</i> • <i>Assistenz: 50 UE*</i> • <i>Unterricht unter Supervision: 50 UE*</i> 	8-10; SYLLABUS: 16	2 Jahre gültig; bis dahin ist Introductory abzulegen, sonst erneute LiA Prüfung erforderlich
Introductory	maximal 2 Jahre, mindestens 6 Monate	<i>Empfehlungen:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ausbildungsunterricht: 550 UE*</i> • <i>Assistenz: 150 UE*</i> • <i>Unterricht unter Supervision: 150 UE*</i> 	8-10; SYLLABUS: 18	Diese Zertifikate werden bei Einhaltung der ethischen Richtlinien automatisch erneuert. (Siehe S. 43. Unter anderem sind jährlich mindestens 15 UE Fortbildung erforderlich).
Junior Intermediate I	mindestens 2 Jahre, keine Begrenzung nach oben	<ul style="list-style-type: none"> • Hausarbeit zu Fragen der Anatomie/ Physiologie und Philosophie, • Schwangerschaft und Rückbildung: - 20 UE weiterführende Ausbildung - 20 UE Assistenz oder Kleingruppe 	8-10; SYLLABUS: 20; ANHANG H: 48	
Junior Intermediate II	mindestens 1 Jahr, keine Begrenzung nach oben	<ul style="list-style-type: none"> • Hausarbeit zu Fragen der Philosophie, • Schriftliche Prüfung in Anatomie/ Physiologie • Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: - 25 UE weiterführende Ausbildung - 25 UE Assistenz oder Kleingruppe 	8-10; SYLLABUS: 22; ANHANG H: 48	
Junior Intermediate III	mindestens 1 Jahr, keine Begrenzung nach oben	<ul style="list-style-type: none"> • Hausarbeit zu Fragen der Anatomie/ Physiologie und Philosophie, • Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: - 25 UE weiterführende Ausbildung - 25 UE Assistenz oder Kleingruppe • mindestens 1 Studienaufenthalt an RIMYI 	8-10; SYLLABUS: 24; ANHANG H: 48	
Senior Intermediate I	mindestens 2 Jahre, keine Begrenzung nach oben	<ul style="list-style-type: none"> • Hausarbeit zu Fragen der Anatomie/ Physiologie und Philosophie, • Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: - 20 UE weiterführende Ausbildung - 20 UE Assistenz • mindesten 4 Studienaufenthalt am RIMYI (Mindestgesamtzeit von 12 Wochen) und einmal innerhalb von 2 Jahren vor der Prüfung 	8-10; SYLLABUS: 26; ANHANG H: 48	
Senior Intermediate II	mindestens 1 Jahr, keine Begrenzung nach oben	<ul style="list-style-type: none"> • Hausarbeit zu Fragen der Anatomie/ Physiologie und Philosophie, • Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: - 20 UE weiterführende Ausbildung - 20 UE Assistenz 	8-10; SYLLABUS: 27; ANHANG H: 48	
Senior Intermediate III	mindestens 1 Jahr, keine Begrenzung nach oben	<ul style="list-style-type: none"> • Hausarbeit zu Fragen der Anatomie/ Physiologie und Philosophie, • Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: - 20 UE weiterführende Ausbildung - 40 UE Assistenz 	8-10; SYLLABUS: 28; ANHANG H: 48	
Junior Advanced I, II und III	bewilligt durch Mr. Iyengar		8-10; SYLLABUS: 29-31; ANHANG H: 48	
Senior Advanced I und II	bewilligt durch Mr. Iyengar		8-10; SYLLABUS: 32-33; ANHANG H: 48	

Die unterschiedlichen Zertifizierungslevels und ihre Tätigkeitsfelder Verwendung des Markenzeichens

Zertifizierungs-Status	Welche Art von Iyengar-Yoga-Unterricht angeboten werden darf	Nutzung der Marke
<i>Allgemein: Es dürfen nur die Asanas und Pranayamas unterrichtet werden, die auf dem aktuellen (und früheren) Level geprüft worden sind. Der Lehrer ist befugt, all das zu unterrichten, was auf dem betreffenden Level angegeben ist, inklusive aller niedrigeren Levels.</i>		
Übende ohne qualifizierten Unterricht	Kein IYENGAR® Yogaunterricht	Nicht erlaubt
Interessierte mit Unterricht bei einem zertifizierten Lehrer sowie Auszubildende vor der ersten Prüfung („LiA“)	Kein IYENGAR® Yogaunterricht. Bei Übenden, die schon Yoga unterrichten, können Inhalte einfließen, die verstanden und verinnerlicht worden sind.	Nicht erlaubt. Ein Hinweis mit dem Namen „Iyengar“ auf Unterricht / Seminar / Ausbildung ist nur im Fließtext gestattet.
IYD-Lehrer in Ausbildung (nach bestandener Prüfung "LiA")	Kein IYENGAR® Yogaunterricht. Probeunterricht zu Lern-Zwecken unter Supervision eines zertifizierten Lehrers in Klein-Gruppen mit Teilnehmern mit normaler Gesundheit ist erlaubt.	Nicht erlaubt. Ein Hinweis auf den Ausbildungsstatus ist im Fließtext gestattet.
Introductory	Gruppenunterricht für Teilnehmer mit normaler Gesundheit, auch welche mit gewöhnlichen, wenig risikoreichen Problemen. Erfahrene, kundige, einfühlsame Teilnehmerinnen, die schwanger werden und bei denen keine Komplikationen eintreten, können weiter am Unterricht teilnehmen.	Ja
Junior Intermediate I	Weiter wie oben	
Junior Intermediate II	Schwangerenkurse (bei Schwangerschaften ohne Komplikationen, sonst auf Senior Intermediate I verweisen.)	
Junior Intermediate III	<ul style="list-style-type: none"> • Ausbildungslehrgänge zum Introductory-Zertifikat (nach zweijähriger Assistenz) • Prüferstatus kann erarbeitet werden. 	Ja. Bei Mitarbeit in fremden (nicht vom IYD akkreditierten) Lehrgängen muss ein Hinweis auf die Nicht-Akkreditierung in Werbe-Unterlagen gut sichtbar platziert sein.
Senior Intermediate I	Yoga bei gesundheitlichen Problemen und Schwangerenkurse auch bei schwierigeren Problemen	
Senior Intermediate II	Prüfer-Moderatorenstatus kann erarbeitet werden.	
Senior Intermediate III	Weiter wie oben	

Kapitel 2 - Grundlegendes zur Zertifizierung

Was die Prüflinge wissen müssen

Dieses Kapitel behandelt die formellen Prüfungsanforderungen für die Zertifizierung. Kapitel III „Prüfung“ behandelt genauer, wie diese Fähigkeiten und das Wissen in der IYENGAR®-YOGA-Gemeinschaft verstanden und wie sie im Zuge der Zertifizierung geprüft werden.

Voraussetzungen für Prüflinge aller Level

Alle Prüflinge müssen sich mit der auf ihrem Syllabus aufgeführten Lektüre und auch mit der vorangegangener Syllabi auskennen und darauf vorbereitet sein, Fragen zu deren Inhalt schriftlich zu beantworten.

Von allen wird erwartet, dass sie ein Grundwissen über das Skelett, die Gelenke, die großen und wichtigen Muskeln, die Hauptorgane und deren Funktion sowie ein generelles Verständnis aller Körpersysteme besitzen.

Weiterhin wird vorausgesetzt, dass sie auf der Grundlage ihrer eigenen körperlichen Fähigkeiten die Asanas ihres eigenen Syllabus und der vorangegangenen Syllabi beherrschen und unterrichten können. Sie sollten alle Informationen zu den Asanas und Pranayamas dieser Syllabi in „Hinweise, Vorsichtsmaßnahmen, Techniken und Wirkungen“ in „Licht auf Yoga“, „Yoga für die Frau“, „Licht auf Pranayama“ und „Yoga in Bewegung“ kennen.

Alle Prüflinge sollten entsprechend der IYENGAR®-Methode für die Asanas ihres Syllabus sowie der vorangegangenen Syllabi sichere Lehrtechniken kennen und anwenden. Sie sollten wissen, wie man eine Klasse bezüglich Tempo und Sequenz entsprechend der Fähigkeiten der Schüler gestaltet. Sie sollten fähig sein, Asanas effektiv zu demonstrieren, genaue verbale Instruktionen zu geben und so geistesgegenwärtig zu sein, dass sie den Bedürfnissen aller gerecht werden, einschließlich denen älterer Menschen und denen mit einfachen Gesundheitsproblemen.

Alle Prüflinge sollten die Stufen von B.K.S. Iyengars Lehrformat kennen und praktizieren:

1. Stelle das Asana so vor, dass du zuerst den Sanskritnamen und dann die deutsche Übersetzung gibst.
2. Demonstrier das Asana.
3. Nimm das Asana gemeinsam mit der Klasse ein, gleichzeitig unterrichte und beobachte.
4. Lasse die Schüler das Asana alleine einnehmen, um zu sehen, was in deren Position fehlt, um ihnen dann mit deiner Demonstration Feedback geben zu können, anstatt nur durch Theorie.
5. Beobachte, ob sie auf die Instruktionen reagieren und ob sie ihnen folgen. Du solltest nur mit neuen Punkten beginnen, wenn deine Anweisungen von den meisten in der Klasse ausgeführt wurden.

Alle Prüflinge sollten wissen, welche Sicherheitsvorkehrungen für Schüler mit einem Knieproblem, Rückenschmerzen oder hohem Blutdruck getroffen werden müssen. Es wird nicht von ihnen erwartet, Verfahren für ungewöhnliche oder ernste medizinische Probleme zu kennen. Sie sollten sich darüber bewusst sein, dass ernste medizinische Probleme die Teilnahme an einer Klasse einschränken oder ausschließen können. Nur Lehrkräfte mit Junior Intermediate Level III oder höher sind qualifiziert, Yoga unter gesundheitlichen Aspekten zu unterrichten.

Alle Prüflinge sollten die ethischen Richtlinien des IYD für Lehrer und Lehrerinnen kennen, verstehen und befolgen.

Anforderungen der verschiedenen Grade und Level der Zertifizierung

Die folgenden Seiten beinhalten die Syllabi für jeden Zertifizierungs-Level.

Prüflinge zur Zertifizierung für Introductory und höhere Level sind sowohl für die Beherrschung vorangegangener Syllabi als auch die ihres eigenen Syllabus verantwortlich.

Beziehe dich bitte auf Anhang A bis C für ausführliche bibliographische Informationen zu den einzelnen Literaturlisten für die jeweiligen Syllabi.

Einige der Positionen in den folgenden Syllabi sind mit verschiedenen Möglichkeiten oder anderen Bemerkungen in Klammern aufgelistet. In diesen Fällen kann beim Demonstrationsteil der Asanas die aufgelistete Möglichkeit gewählt oder die klassische Position eingenommen werden, je nach den momentanen körperlichen Möglichkeiten des Prüflings. Für den Unterrichtsteil der Prüfung gilt die Beschreibung in den Klammern. Wenn zwei oder mehr Möglichkeiten gegeben sind, sollten die Prüflinge von beiden wissen, wie sie unterrichtet werden. Wenn an eine Position eine Klammer angehängt ist (z.B. „nur Arme“), sollte nur der Teil demonstriert und unterrichtet werden, der dort angegeben ist. Manchmal spezifiziert die Klammer auch die klassische Position.

Beispiele:

Asana wie auf dem Syllabus	Demonstration	Unterrichten bei der Prüfung
Adho Mukha Svanasana (mit Unterstützung)	Option der klassischen Pose oder mit Unterstützung	unterrichte mit Unterstützung
Ardha Matsyendrasana (mit oder ohne Unterstützung)	Option der klassischen Pose oder mit Unterstützung	du solltest mit und ohne Unterstützung unterrichten können
Gomukhasana (nur Arme)	demonstriere nur die Armbewegung	unterrichte nur die Armbewegung

Syllabus für "Lehrer in Ausbildung"

Literatur

1. Einführung zu „Licht auf Yoga“ und Einführung zu „Licht auf Pranayama“.
2. „Yoga in Bewegung: ein Einführungskurs“.
3. Das Kapitel über Pranayama im „Baum des Yoga“.
4. Der Abschnitt über Schwangerschaft in „Yoga für die Frau“.
5. Sutras II.29 – II.48 in „Der Urquell des Yoga“.
6. Alle Informationen zu den Asanas und Pranayamas dieses Levels in „Hinweise, Vorsichtsmaßnahmen, Techniken und Wirkungen“ in „Licht auf Yoga“, „Yoga für die Frau“, „Licht auf Pranayama“ und „Yoga in Bewegung“.

Nötiges Wissen (Mehr Informationen im Anhang)

1. Was ist Yoga?
2. Was ist Iyengar-Yoga?
3. Die acht Glieder des Astanga-Yoga (beherrsche die Sanskritnamen und ihre Bedeutung).
4. Was sind die Yamas und Niyamas und wie stehen sie in Verbindung zu deiner persönlichen Praxis/Unterrichten?
5. Stelle eine Sequenz für eine Klasse von Anfängern zusammen.
6. Stelle eine passende Menstruations-Sequenz zusammen.
7. Zur Anatomie: generelles Wissen über Hauptmuskeln, Skelett, Unterschied Bänder, Sehnen und Muskeln.

Asanas für "Lehrer in Ausbildung"

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. TADASANA
2. VRKSASANA
3. UTTHITA TRIKONASANA
4. VIRABHADRASANA II
5. **UTTHITA PARSVAKONASANA**
6. **VIRABHADRASANA I**
7. ARHDA CHANDRASANA
8. PARSVOTTANASANA (Hände am Boden)
9. PRASARITA PADOTTANASANA (Rücken konkav; „Licht auf Yoga“: Bild 31)
10. **PARIGHASANA**
11. PADANGUSTHASANA
12. PDAHASTASANA
13. UTTANASANA (Rücken konkav)
14. ADHO MUKHA SVANASANA (unterstützt)
 - a. Daumen und Zeigefinger an Wand
 - b. Fersen an Wand
15. UTKATASANA
16. GOMUKHASANA AUS TADASANA (nur Armarbeit)
17. DANDASANA
18. SIDDHASANA

19. VIRASANA
20. PARVATASANA (in Svastikasana)
21. TRIANG MUKHAIKAPADA PASCHIMOTTANASANA
22. MARICHYASANA I (nur Drehung)
23. MALASANA
 - a) mit oder ohne Wandunterstützung für den Rücken
 - b) Fersen auf gerollter Decke; „Licht auf Yoga“: Bild 317
24. **SALAMBA SARVANGASANA I**
25. **HALASANA** (Zehen auf Stuhl)
26. KARNAPIDASANA
27. SUPTA KONASANA
28. CHATUSHPADASANA (dieses Asana ist ähnlich wie Setubandha Sarvangasana, nur dass hier die Hände die Fußgelenke greifen. Licht auf Yoga: Bild 258, „Yoga für die Frau“: Bild 102)
29. SETUBANHDA SARVANGASANA (auf Klotz)
30. URDHVA PRASARITA PADASANA (90°)
31. BHARADVAJASANA I (drehen, ohne den Oberarm zu halten)
32. SAVASANA (auf Polster mit verbundenen Augen, die normale Ein- und Ausatmung beobachtend)

Pranayamas für "Lehrer in Ausbildung"

1. UJJAYI (Stufe I & II)
2. VILOMA (Stufe I & II)

Syllabus für Introductory

Beinhaltet die Verantwortung für den "Lehrer in Ausbildung"-Syllabus.

Literatur

1. Einführung in „Der Urquell des Yoga“.
2. Sutras II.49 –III.13 aus „Der Urquell des Yoga“.
3. Alle Informationen zu den Asanas und Pranayamas dieses Levels in „Hinweise, Vorsichtsmaßnahmen, Techniken und Wirkungen“ in „Licht auf Yoga“, „Yoga für die Frau“, „Licht auf Pranayama“ und „Yoga in Bewegung“.

Nötiges Wissen (Mehr Informationen im Anhang L)

1. Grundwissen über die Bewegungen der verschiedenen Gelenke des Körpers.
2. Die verschiedenen Muskeltypen.
3. Lagebeschreibung der Hauptorgane des Körpers (Herz, Lungen, Leber, Nieren, Galle, Darm und Fortpflanzungsorgane).
4. Grunddefinition der drei Gunas.
5. Grunddefinition von Karma-, Bhakti- und Jnana Yoga.
6. Was sind die Yamas und Niyamas und wie stehen sie in Verbindung zu deiner persönlichen Praxis/Unterrichten?
7. Vorsichtsmaßnahmen bei schwangeren Frauen.
8. Vorsichtsmaßnahmen bei Bluthochdruck.

Schriftliche Arbeiten

Siehe Anhang L, Fragen zur Anatomie/Physiologie sowie zur Philosophie/Praxis/Pädagogik.

Siehe Anhang G (*hier Auszug*):

Prüfungsregeln Anatomie/Physiologieprüfung

1. Aus dem Fragenkatalog werden ... per Los insgesamt 6 Fragen ... gezogen, die in maximal 3 Zeitstunden zu beantworten sind.

...

Prüfungsregeln Philosophie-, Praxis-, Pädagogikprüfung

...

2. Alle Fragen, die im Fragenkatalog des Zertifizierungshandbuchs aufgelistet sind, müssen in einem Zeitraum von maximal 4 Zeitstunden beantwortet werden.

Hinweis: Die schriftlichen Prüfungen müssen vor der praktischen Prüfung abgelegt werden.

Asanas für Introductory

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. GARUDASANA
2. PARIVRTTA TRIKONASANA
3. PARIVRTTA PARSVAKONASANA
4. PARIVRTTA ARDHA CHANDRASANA
5. VIRABHADRASANA III
6. UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I (Bein nach vorne)
7. **ADHO MUKHA SVANASANA** (Hilfsmittel: Kopf gestützt)
8. **PARSVOTTANASANA I** (Endstellung)
9. **PRASARITA PADOTTANASANA I** (Endstellung)
10. **UTTANASANA** (Endstellung)

11. **URDHVA MUKHA SVANASANA**
12. **CHATURANGA DANDASANA**
13. BHUJANGASANA I
14. DHANURASANA
15. SALABHASANA UND MAKARASANA
16. **USTRASANA**
17. PARIPURNA NAVASANA
18. ARDHA NAVASANA
19. SUPTA VIRASANA (mit und ohne Unterstützung)
20. BADDHA KONASANA (wenn es schwerfällt, mit Unterstützung)
21. SUPTA BADDHA KONASANA
22. UPAVISTHA KONASANA (aufrecht sitzend)
23. JANU SIRSASANA
24. MARICHYASANA I (entweder Gomukhasana-Griff (Finger verhaken) oder Handgelenk greifen und nach vorne beugen)
25. PASCHIMOTTANASANA (UGRASANA / BRAHMACHARYASANA)
26. **SALAMBA SIRSASANA** (an Wand und mit Wandseilen, je 3 Minuten)
27. SALAMBA SARVANGASANA I
28. HALASANA (Zehen auf dem Boden)
29. EKA PADA SARVANGASANA
30. PARSVAIKA PADA SARVANGASANA (so weit wie möglich)
31. PARVA HALASANA
32. **SETUBANDHA SARVANGASANA / UTTANA MAYURASANA** (mit Hilfsmitteln, z.B. Fußsohlen gegen Wand, Fersen auf Stuhl oder Klotz)
33. SUPTA PADANGUSTHASANA I und II
34. **BHARADVAJASANA I** (Endstellung)
35. **BHARADVAJASANA II**
36. MALASANA (Fersen unten, Arme greifen Wand/Pfeiler, „Licht auf Yoga“: Bild 317)
37. MARICHYASANA III (Drehung, gegenüberliegender gebeugter Ellenbogen über gebeugtes Knie, „Licht auf Yoga“: Bild 301)
38. ARDHA MATSYENDRASANA I (Vorbereitung für das auf dem Fuß Sitzen, Wand/Fuß Unterstützung, „Licht auf Yoga“: Bild 307/308)
39. URDHVA DHANURASANA I (vom Stuhl)
40. DWI PADA VIPARITA DANDASANA (auf Stuhl, Beine parallel zum Boden)
41. SAVASANA (Augenbinde; normales Einatmen und tiefes Ausatmen)

Pranayamas für Introductory

1. BHRAMARI (Stufen I A & I B, Stufen II A & II B)
2. UJJAYI (Stufe III - IV)
3. VILOMA (Stufe III)

Syllabus für Junior Intermediate I

Beinhaltet die Verantwortung für beide vorangegangenen Syllabi.

Literatur

1. Bücher I (Samadhi Pada) und II (Sadhana Pada) in „Der Urquell des Yoga“.
2. Alle Informationen zu den Asanas und Pranayamas dieses Levels in „Hinweise, Vorsichtsmaßnahmen, Techniken und Wirkungen“ in „Licht auf Yoga“, „Yoga für die Frau“, „Licht auf Pranayama“ und „Yoga in Bewegung“.

Hausarbeit

Sie ist inhaltlich zusammengesetzt aus Fragen, die sich aus der Literaturliste und der Abteilung „nötiges Wissen“ aus dem Syllabus Junior Intermediate Level I ergeben (siehe Anhang M).

Hinweis: Schriftlichen Arbeiten müssen 6 Wochen vor der praktischen Prüfung eingereicht werden.

Nötiges Wissen

1. Sanskritnamen für die Beschreibung und Bedeutung von:
 - a. Kriya-Yoga und seinen Komponenten,
 - b. den drei Gunas,
 - c. den fünf Klesas.
2. Wie könnte eine Sequenz aussehen, die schwerpunktmäßig eine bestimmte Art von Positionen zum Thema hat?
3. Wie wird mit Schwangeren umfassend gearbeitet (basierend auf „Yoga für die Frau“)?
4. Folgende Anatomie:
 - a. Aufbau und Funktion des Schultergelenks
 - b. Aufbau und Funktion des Kniegelenks
 - c. generelles Wissen über Nerven-, Kreislauf-, Verdauungs-, Atmungs-, Lymph- und endokrines System

Weiterführende Ausbildung in Yoga für Schwangerschaft und Rückbildung:

1. 20 UE bei mindestens IntermediateJunior III Lehrkräften.
2. 20 UE Assistenzen bei mindestens IntermediateJunior III Lehrkräften. Wenn Assistenz nicht möglich: mindestens 25 UE gegenseitiges Üben und Helfen in Kleingruppen zum Thema „Schwangerschaft und Rückbildung“

Asanas für Junior Intermediate I

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. **UTTHITA PARVA HASTA PADANGUSTHASANA** (mit und ohne Unterstützung)
2. URDHVA PRASARITA EKAPADASANA
3. PRASARITA PADOTTANASANA II
4. GOMUKHASANA (Endstellung)
5. PARVA DHANURASANA
6. LOLASANA
7. PARYANKASANA
8. **BHEKASANA**
9. SWASTIKASANA UND SUPTA SWASTIKASANA (die Knie bleiben am Boden, soweit wie möglich ohne Unterstützung des Rückens zurückbeugen)
10. MAHA MUDRA

11. ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA (beide Hände halten den vorderen Fuß, siehe „Yoga für die Frau“: Bild 27)
12. BADDHA KONASANA (Vorwärtsstreckung)
13. UBHAYA PADANGUSTHASANA
14. PURVOTTANASANA
15. SIRSASANA I (frei stehend)
16. SALAMBA SARVANGASANA I
17. SALAMBA SARVANGASANA II
18. EKA PADA SARVANGASANA (oberes Bein senkrecht zum Boden, Halasana-Bein gerade und die Seiten der Wirbelsäule parallel)
19. HALASANA (Rückseite der Zehen auf dem Boden)
20. PARVA HALASANA (Zehen auf dem Boden, „Licht auf Yoga“: Bild 249)
21. SETUBANDHA SARVANGASANA (Endstellung, aus Sarvangasana nach hinten gehen)
22. URDHVA PRASARITA PADASANA
23. ARDHA MATSYENDRASANA (Arm gestreckt, Fuß in Matsyendrasana-Haltung, anderer Arm im Rücken, „Licht auf Yoga“: Bild 313/314)
24. JATHARA PARIVARTANASANA (mit gebeugten Beinen)
25. EKA HASTA BHUJASANA
26. PINCHA MAYURASANA (an Wand)
27. ADHO MUKHA VRKSASANA (Handflächen nach außen gedreht)
28. URDHVA DHANURASANA (vom Stuhl)
29. DWI PADA VIPARITA DANDASANA (mit Hilfsmitteln, Finger hinter dem Kopf verschränkt)
30. SAVASANA

Pranayamas für Junior Intermediate I

1. UJJAYI (Stufe V bis VIII)
2. VILOMA (Stufe IV und V)
3. KAPALABHATI (Stufe I)

Syllabus für Junior Intermediate II

Beinhaltet die Verantwortung für alle vorangegangenen Syllabi.

Literatur

1. Kapitel 1 und 6 der Bhagavadgita.
2. Die Hathayogapradipika.
3. Alle Informationen zu den Asanas und Pranayamas dieses Levels in „Hinweise, Vorsichtsmaßnahmen, Techniken und Wirkungen“ in „Licht auf Yoga“, „Yoga für die Frau“, „Licht auf Pranayama“ und „Yoga in Bewegung“.

Prüfungsfragen und Hausarbeit (Hausarbeit Anatomie entfällt zugunsten einer schriftlichen Prüfung)

Hier gibt es eine schriftliche Prüfung (Anatomie und Physiologie) und eine Hausarbeit (Philosophie).

Für die schriftliche Prüfung werden insgesamt 2 Fragen aus dem folgenden Fragenkatalog nach folgendem Schlüssel gezogen, die in maximal 1 Zeitstunde zu beantworten sind:

- a. Geschlechtsorgane, Zyklen und Schwangerschaft: 1 Frage
- b. Nerven-, Hormon- und Immunsystem: 1 Frage

Die Philosophie-Hausarbeit ist inhaltlich zusammengesetzt aus Fragen, die sich aus der Literaturliste und der Abteilung „nötiges Wissen“ aus dem Syllabus Junior Intermediate Level II ergeben (siehe Anhang N).

Hinweis: Schriftlichen Arbeiten müssen 6 Wochen vor der praktischen Prüfung eingereicht werden.

Nötiges Wissen

1. Das Erstellen einer Sequenz für eine Klasse mit Umkehrstellungen und Variationen
2. Das Erstellen einer Sequenz zum Erlernen von Padmasana oder Armbalancen
3. Die Funktionen der folgenden anatomisch-physiologischen Systeme:
 - a. Nerven
 - b. Kreislauf
 - c. Verdauung
 - d. Atmung
 - e. Lymphe
 - f. Hormone.

Weiterführende Ausbildung in Yoga unter gesundheitlichen Aspekten

1. 25 UE bei mindestens IntermediateJunior III Lehrkräften.
2. 25 UE Assistenzen bei mindestens IntermediateJunior III Lehrkräften. Wenn Assistenz nicht möglich: mindestens 25 UE gegenseitiges Üben und Helfen in Kleingruppen zum Thema „Probleme des Skelettsystems und Umgang mit ihnen“

Asanas für Junior Intermediate II

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA (beide Hände auf dem Boden)
2. ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA (mit Hilfe eines Gurtes von hinten halten)
3. **PADMASANA**
4. PARVATASANA IN PADMASANA
5. TOLASANA
6. **MATSYASANA**

7. **AKARNA DHANURASANA I** („Licht auf Yoga“: Bild 173)
8. **PARSVA SIRSASANA**
9. EKA PADA SIRSASANA („Licht auf Yoga“: Bild 208/209)
10. EKA PADA SARVANGASANA (Zehen berühren den Boden)
11. SUPTA PADANGUSTHASANA (alle 3 Stufen, Ia: Bein gerade, nach oben gestreckter Arm, Ib: gebeugter Arm und Kopf zum Knie, II: Knie beugen, Arm hinter dem Kopf, den Zeh zur entgegen gesetzten Schulter ziehen, III: Bein zur Seite, „Licht auf Yoga“ Bild 284, 285, 286, 287)
12. **UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA I und II** (I: Bein nach vorne, Arm gestreckt, ohne Unterstützung; II: Bein gerade nach vorne, Hände halten den Fuß und Endstellung: Arme gebeugt und Kopf zum Knie)
13. DWI HASTA BHUJASANA
14. ADHO MUKHA SVANASANA (ohne Unterstützung)
15. **ADHO MUKHA VRKSASANA** (Handflächen nach vorne)
16. UPAVISTHA KONASANA (Endstellung)
17. MALASANA II (Kopf nach unten, „Licht auf Yoga“: Bild 322)
18. KURMASANA (Stufe I, Arme zu den Seiten ausgestreckt, „Licht auf Yoga“: Bild 361 - 364)
19. MARICHYASANA III (Endstellung)
20. URDHVA DHANURASANA (von zwei Polstern aus)
21. DWI PADA VIPARITA DANDASANA (Füße auf dem Boden, halte mit gebeugten Ellenbogen die vorderen Stuhlbeine)
22. SAVASANA

Pranayamas für Junior Intermediate II

1. BHRAMARI (Stufen III A & III B)
2. UJJAYI (Stufe IX und X)
3. VILOMA (Stufe VI)
4. KAPALABHATI (Stufe II)
5. BHASTRIKA (Stufe I und II, drei bis vier Zyklen von je 5 bis 6 Atemzügen hintereinander, gefolgt von SAVASANA. Wenn sich der Ton der Atemzüge im 3. oder 4. Zyklus verändert, warte einen Moment, bevor Du fortfährst.)

Anmerkung: Bhastrika sollte vor den anderen Pranayamatechniken geübt werden. Dies gilt auch für die folgenden Ausbildungsstufen.

Syllabus für Junior Intermediate III

Beinhaltet die Verantwortung für alle vorangegangenen Syllabi.

Literatur

1. Kapitel 1 bis 6 der Bhagavadgita.
2. Buch III (Vibhuti Pada) aus „Der Urquell des Yoga“.
3. Alle Informationen zu den Asanas und Pranayamas dieses Levels in „Hinweise, Vorsichtsmaßnahmen, Techniken und Wirkungen“ in „Licht auf Yoga“, „Yoga für die Frau“, „Licht auf Pranayama“ und „Yoga in Bewegung“.

Hausarbeit

Sie ist inhaltlich zusammengesetzt aus Fragen, die sich aus der Literaturliste und der Abteilung „nötiges Wissen“ aus dem Syllabus Junior Intermediate Level III ergeben (siehe Anhang O).

Hinweis: Schriftlichen Arbeiten müssen 6 Wochen vor der praktischen Prüfung eingereicht werden.

Weiterführende Ausbildung in Yoga unter gesundheitlichen Aspekten

1. 25 UE bei mindestens IntermediateJunior III Lehrkräften.
2. 25 UE Assistenzen bei mindestens IntermediateJunior III Lehrkräften. Wenn Assistenz nicht möglich: mindestens 25 UE gegenseitiges Üben und Helfen in Kleingruppen zum Thema „Probleme des Skelettsystems und Umgang mit ihnen“

RIMYI-Aufenthalte

Mindesten 1 Studienaufenthalt am RIMYI

Asanas für Junior Intermediate III

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA (klassische Position)
2. ARDHA BADDHA PADMA PASCHIMOTTANASANA (klassische Position)
3. PARVA UPAVISTHA KONASANA („Licht auf Yoga“: Bild 152)
4. PARIVRTTA UPAVISTHA KONASANA (ist ähnlich wie Parivrtta Janusirsasana, aber Beine in Upavistha Konasana)
5. **PARIVRTTA JANU SIRSASANA**
6. **PARIVRTTA PASCHIMOTTANASANA**
7. **AKARNA DHANURASANA II** („Licht auf Yoga“: Bild 175)
8. MARICHYASANA II („Licht auf Yoga“: Bild 145 -147)
9. SALAMBA SIRSASANA II
10. **PARIVRTTAIKAPADA SIRSASANA**
11. EKA PADA SIRSASANA („Licht auf Yoga“: Bild 208/209)
12. PARVAIKAPADA SIRSASANA (Endstellung)
13. **URDHVA PADMASANA IN SARVANGASANA** (wenn möglich)
14. **PINDASANA IN SARVANGASANA** (wenn nicht möglich, dann auf Intermediate Senior Level I, auf jeden Fall muss es auf Senior Intermediate Level II beherrscht werden)
15. **SETU BANDHA SARVANGASANA** (hochkommen in Sarvangasana)
16. **JATHARA PARIVARTANASANA** (mit gestreckten Beinen, so weit nach unten wie möglich)
17. ARDHA MATSYENDRASANA I (Arm gestreckt und den Fuß greifen, wie bei Junior Intermediate I)

18. **PARIVRTTA UTTHITA HASTA PADANGUSTHASANA** („Yoga für die Frau“: Bild 124)
19. **BHUIJAPIDASANA**
20. **ADHO MUKHA VRKSASANA** (Handflächen nach hinten wie in MAYURASANA, aber im Abstand von ca. 45 cm)
21. **PINCHA MAYURASANA** (Handflächen nach unten, dann lerne es mit nach oben gerichteten Handflächen)
22. **MALASANA I** (Arme um Beine und Rücken; „Licht auf Yoga“: Bild 319, 320)
23. **KURMASANA II** (Arme nach hinten gestreckt, „Licht auf Yoga“: Bild 365)
24. **URHDVA DHANURASANA I** (vom Boden)
25. **DWI PADA VIPARITA DANDASANA** (Ellenbogen unterstützt, Füße auf einer Erhöhung von ca. 30 cm, z.B. auf einer Setubandha-Bank oder Viparita Karani-Box, gebeugte Beine, dann ohne Unterstützung die Füße auf dem Boden)

Beachte: Wenn Padmasana auf Junior Intermediate Level III nicht geübt werden kann, muss es auf Senior Intermediate Level II beherrscht werden, in Urdhva Padmasana in Sirsasana und in Pindasana in Sirsasana.

Pranayamas für Junior Intermediate III

1. UJJAYI (Stufe XI und XII – je nach Kapazität, ohne Anstrengung)
2. VILOMA (Stufe VII und VIII)
3. BRAHMARI (Stufen IV A & IV B)
4. KAPALABHATI (Stufe III)
5. BHASTRIKA (Stufe III, gefolgt von Savasana)

Syllabus für Senior Intermediate I

Beinhaltet die Verantwortung für alle vorangegangenen Syllabi.

Hausarbeit

Sie ist inhaltlich zusammengesetzt aus Fragen, die sich aus der Literaturliste und der Abteilung „nötiges Wissen“ aus dem Syllabus Senior Intermediate Level I ergeben (siehe Anhang P).

Hinweis: Schriftlichen Arbeiten müssen 6 Wochen vor der praktischen Prüfung eingereicht werden.

Weiterführende Ausbildung in Yoga unter gesundheitlichen Aspekten

Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: 20 UE weiterführende Ausbildung und 20 UE Assistenzen bei mindestens Intermediate Senior II Lehrkräften

RIMYI-Aufenthalte

Mindestens 4 Studienaufenthalte am RIMYI (Mindestgesamtzeit von 12 Wochen) und einmal innerhalb von 2 Jahren nach Anmeldung

Asanas für Senior Intermediate I

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. NAKRASANA
2. **KROUNCHASANA**
3. URDHVA MUKHA PASCHIMOTTANASANA I
4. **PARSVAIKA PADA SIRSASANA** (Zehen berühren den Boden)
5. **NIRALAMBA SARVANGASANA I**
6. UTTANA PADASANA
7. JATHARA PARIVARTANASANA (Endhaltung, beide Beine gestreckt)
8. ANANTASANA
9. **MALASANA I** (greife, als ob du deinen Körper umarmst, „Licht auf Yoga“: Bild 321)
10. ARDHA MATSYENDRASANA I (Endhaltung)
11. BADDHA HASTA SIRSASANA
12. **EKA PADA SIRSASANA** („Licht auf Yoga“: Bild 371)
13. SUPTA KURMASANA
14. BHUJAPIDASANA
15. **BAKASANA** (vom Boden)
16. **PARSVA BAKASANA** (vom Boden)
17. URDVHA DHANURASANA I (mit den Fersen auf dem Boden)
18. **DWI PADA VIPARITA DANDASANA** (Endhaltung)

Pranayamas für Senior Intermediate I

1. UJJAYI (Stufen VIII und IX (gemeistert))
2. VILOMA (Stufen VII und VIII)
3. BRAHMARI (konsolidiert)
4. BHASTRIKA (Stufe IV)
5. KAPALABHATI (Stufe IV)
6. SAVASANA

Syllabus für Senior Intermediate II

Beinhaltet die Verantwortung für alle vorangegangenen Syllabi.

Hausarbeit

Sie ist inhaltlich zusammengesetzt aus Fragen, die sich aus der Literaturliste und der Abteilung „nötiges Wissen“ aus dem Syllabus Senior Intermediate Level II ergeben (siehe Anhang Q).

Hinweis: Schriftlichen Arbeiten müssen 6 Wochen vor der praktischen Prüfung eingereicht werden.

Weiterführende Ausbildung in Yoga unter gesundheitlichen Aspekten

Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: 20 UE weiterführende Ausbildung und 20 UE Assistenzen bei mindestens Intermediate Senior II Lehrkräften

Asanas für Senior Intermediate II

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. SIMHASANA I und II
2. BADDHA PADMASANA (wenn Padmasana beherrscht wird)
3. URDVHA MUKHA PASCHIMOTTANASANA II
4. URDHVA DANDASANA
5. **URDVHA PADMASANA in SIRSASANA**
6. **PINDASANA in SIRSASANA**
7. **NIRALAMBA SARVANGASANA II**
8. EKA PADA SETU BANDHA SARVANGASANA
9. CHAKRASANA
10. PASASANA
11. SKANDASANA
12. **PARSVA BAKASANA** (vom Boden aus)
13. **EKA PADA BAKASANA II**
14. URDHVA DANURASANA II (vom Boden aus, Beine gestreckt)
15. **DWI PADA VIPARITA DANDASANA aus SIRSASANA**
16. EKA PADA VIPARITA DANDASANA I

Pranayamas für Senior Intermediate II

1. UJJAYI VIII (kontrollierte Praxis)
2. VILOMA IX
3. SHITALI (Stufe I)
4. SHITAKARI (Stufe I)

Anmerkung von Guruji: Shitali hat eine bessere Wirkung als Shitakari – da es eine kühlende Atemtechnik ist, kann es auch in einem heißen Klima geübt werden, nur Stufe I, keine Fingerpranayama. Man sollte Shitakari kennen, Shitali ist jedoch wirkungsvoller.

5. ANULOMA PRANAYAMA (Stufen I A & I B)
6. SANMUKHI MUDRA
7. SAVASANA

Syllabus für Senior Intermediate III

Beinhaltet die Verantwortung für alle vorangegangenen Syllabi.

Hausarbeit

Sie ist inhaltlich zusammengesetzt aus Fragen, die sich aus der Literaturliste und der Abteilung „nötiges Wissen“ aus dem Syllabus Senior Intermediate Level III ergeben (siehe Anhang R).

Hinweis: Schriftlichen Arbeiten müssen 6 Wochen vor der praktischen Prüfung eingereicht werden.

Weiterführende Ausbildung in Yoga unter gesundheitlichen Aspekten

1. Yoga unter gesundheitlichen Aspekten: 20 UE Weiterführende Ausbildung bei mindestens Intermediate Senior II Lehrkräften
2. Assistenz von mindestens 40 UE in den Medical Classes am RIMYI (Nachweis durch den Beleg der Zahlung der Gebühr für Assistenz Medical Classes) oder: 40 UE Assistenzen bei mindestens Intermediate Senior II Lehrkräften

Asanas für Senior Intermediate III

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. **VATAYANASANA**
2. **BADDHA PADMASANA** (muss beherrscht werden)
3. **YOGA MUDRASANA**
4. KUKKUTASANA und GARBHA PINDASANA
5. SKANDASANA
6. SIMHASANA II
7. **URDHVA KUKKUTASANA** (möglichst aus Sirsasana, lerne die Arme und Beine zu platzieren)
8. SALAMBA SIRSASANA III
9. **PARIVRTTAIKA PADA IN SIRSASANA**
10. **PARVA URDVHA PADMASANA in SIRSASANA**
11. **NIRALAMBA SARVANGASANA II**
12. **PARVA PINDASANA in SARVANGASANA**
13. **MAYURASANA**
14. **ASTAVAKRASANA**
15. **TITTIBHASANA**
16. **URDVHA DHANURASANA II aus TADASANA** („Licht auf Yoga“: Bild 483 – 486)
17. LAGHUVAJRASANA
18. **KAPOTASANA**
19. **ARDHA MATSYENDRASANA II** („Licht auf Yoga“: Bild 330, 331)
20. MARICHYASANA IV
21. BHAIRAVASANA
22. **YOGANIDRASANA**
23. EKA PADA RAJA KAPOTASANA I

Pranayamas für Senior Intermediate III

1. UJJAYI (Stufe VIII) (kontrollierte Praxis)
2. VILOMA (Stufe VII)
3. ANULOMA PRANAYAMA (Stufen II A & II B, III A & III B)
4. PRATILOMA PRANAYAMA (Stufen I A & I B)
5. VILOMA (Stufe II in SAVASANA)

Syllabus für Junior Advanced I

Beinhaltet die Verantwortung für alle vorangegangenen Syllabi.

Literatur und nötiges Wissen

Die Kandidaten und Kandidatinnen werden mit diesen Informationen versorgt, sobald ihre Anmeldung zur Prüfung akzeptiert ist.

Asanas für Junior Advanced I

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. SIRSASANA II und III („Licht auf Yoga“: Bild 192, 194, 195)
2. **MUKTA HASTA SIRSASANA**
3. PARSVA SARVANGASANA
4. **SETU BANDHASANA**
5. VIRANCHYASANA II
6. **BAKASANA UND PARSVA BAKASANA AUS SIRSASANA**
7. **VASISTASANA**
8. **VISVAMITRASANA**
9. **EKA PADA BAKASANA II** (vom Boden)
10. **EKA PADA GALAVASANA aus SIRSASANA**
11. **GALAVASANA aus SIRSASANA**
12. **EKA PADA KOUNDINYASANA I aus SIRSASANA**
13. URDHVA DHANURASANA II (aus TADASANA, gleichmäßig wieder hochkommen)
14. DWI PADA VIPARITA DANDASANA aus SIRSASANA und zurück in SIRSASANA
15. **EKA PADA VIPARITA DANDASANA II** (mit gebeugtem Bein. Benutze einen Gurt, um den Fuß zu greifen und hebe das andere Bein.)
16. **KAPOTASANA**
17. EKA PADA RAJAKAPOTASANA II

Pranayamas für Junior Advanced I

1. ANULOMA (Stufen IV A & IV B)
Anmerkung von Guruji: Die Stufen V A bis VIII B von Pranayamas wie z. B. Shitakari können gelegentlich geübt werden, z.B. einmal pro Woche oder alle vierzehn Tage.
2. PRATILOMA (Stufen II A & II B)

Syllabus für Junior Advanced II

Beinhaltet die Verantwortung für alle vorangegangenen Syllabi.

Literatur und nötiges Wissen

Die Kandidaten und Kandidatinnen werden mit diesen Informationen versorgt, sobald ihre Anmeldung zur Prüfung akzeptiert ist.

Asanas für Junior Advanced II

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. GORAKSASANA
2. VIRANCHYASANA I
3. **SUPTA VAJRASANA**
4. PARVA URDVHA PADMASANA in SARVANGASANA
5. **ARDHA MATSYENDRASANA III** („Licht auf Yoga“: Bild 332, 333)
6. **PADMA MAYURASANA**
7. HAMSASANA
8. EKA PADA KOUNDINYASANA II aus VISVAMITRASANA
9. **EKA PADA BAKASANA II aus SIRSASANA**
10. **URDHVA KUKKUTASANA aus SIRSASANA**
11. EKA PADA URDHVA DHANURASANA
12. **EKA PADA GALAVASANA aus SIRSASANA**
13. **MANDALASANA**
14. **VAMADEVASANA II**
15. **CHAKORASANA**
16. **RUCHIKASANA**
17. **HANUMANASANA**

Pranayamas für Junior Advanced II

1. PRATILOMA (Stufen III A & III B)
2. SURYA BHEDANA (Stufen I & II)
3. CHANDRA BHEDANA (Stufen I & II)
4. NADI SODHANA (Stufen I A & I B)

Syllabus für Junior Advanced III

Beinhaltet die Verantwortung für alle vorangegangenen Syllabi.

Literatur und nötiges Wissen

Die Kandidaten und Kandidatinnen werden mit diesen Informationen versorgt, sobald ihre Anmeldung zur Prüfung akzeptiert ist.

Asanas für Junior Advanced III

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. **EKA PADA KOUNDINYASANA I und II aus SIRSASANA**
2. **DWI PADA KOUNDINYASANA aus SIRSASANA**
3. **EKA PADA BAKASANA I aus SIRSASANA**
4. MULABHANDASANA
5. **SUPTA BHEKASANA** (Uttana; „Licht auf Yoga“: Bild 457, 458)
6. **YOGADANDASANA** (lerne, nur die Arme zu fixieren)
7. URDHVA DHANURASANA II (aus dem Stand und mit gestreckten Beinen nach unten)
8. **EKA PADA VIPARITA DANDASANA II** („Licht auf Yoga“: Bild 523)
9. **CHAKRA BANDHASANA**
10. **VRSCHIKASANA I** (Füße auf einem niedrigen Hocker)
11. **EKA PADA RAJAKAPOTASANA II und III**
12. KASYAPASANA
13. **DURVASASANA**

Pranayamas für Junior Advanced III

1. PRATILOMA (Stufen III A & III B)
2. SURYA BHEDANA (Stufen II & III) (Stufe IV kann gelegentlich geübt werden, z.B. einmal pro Woche)
3. CHANDRA BHEDANA (Stufen II & III) (hier gilt das gleiche wie für Surya Bhedana)
4. NADI SODHANA (Stufe II A an einem Tag, Stufe II B am nächsten Tag)

Anmerkung: Da Mula Bandha und Uddiyana Bandha, zusammen ausgeführt, anstrengend sind, ist es ratsam, Mula Bandha an einem Tag und Uddiyana Bandha an einem anderen Tag zu üben.

Anmerkung: Die Pranayama-Praxis ist individuell und es schwierig, sie zu beurteilen. Die Herangehensweise und die Art und Weise des Unterrichts wird von den Prüfern beurteilt.

Syllabus für Senior Advanced I

Beinhaltet die Verantwortung für alle vorangegangenen Syllabi.

Literatur und nötiges Wissen

Die Kandidaten und Kandidatinnen werden mit diesen Informationen versorgt, sobald ihre Anmeldung zur Prüfung akzeptiert ist.

Asanas für Senior Advanced I

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. **UTTANA PADMA MAYURASANA**
2. **SAYANASANA**
3. **VIRANCHYASANA II**
4. EKA PADA SIRSASANA und die möglichen Zyklen mit RUCHIKASANA
5. **KAPINJALASANA**
6. **PARSVA KUKKUTASANA**
7. YOGADANDASANA (Arme verschränkt)
8. **VAMADEVASANA II**
9. **SAMAKONASANA**
10. **VIPARITA CHAKRASANA** (in Urdhva Dhanurasana)
11. **VRSCHIKASANA I**
12. **EKA PADA RAJAKAPOTASANA IV**
13. **BHUJANGASANA II**
14. NATARAJASANA

Pranayamas für Senior Advanced I

NADI SODHANA (Stufen III A & III B)

Syllabus für Senior Advanced II

Beinhaltet die Verantwortung für alle vorangegangenen Syllabi.

Literatur und nötiges Wissen

Die Kandidaten und Kandidatinnen werden mit diesen Informationen versorgt, sobald ihre Anmeldung zur Prüfung akzeptiert ist.

Asanas für Senior Advanced II

Fett gedruckte Asanas und alle Stehhaltungen sind besonders wichtig und können bei weiterführenden Levels nochmals geprüft werden. Welche Asanas zusätzlich geprüft werden, entscheidet der Moderator bzw. die Moderatorin kurzfristig vor der Prüfung.

1. **BUDDHASANA**
2. **KAPILASANA**
3. **KALA BHAIKAVASANA**
4. **DWI PADA SIRSASANA**
5. **YOGADANDASANA** (Endstellung)
6. **PARIPURNA MATSYENDRASANA**
7. **KANDASANA**
8. **SUPTA TRIVIKRAMASANA**
9. **VALAKHILYASANA**
10. **RAJAKAPOTASANA**
11. **PADANGUSTHA DHANURASANA**
12. **SIRSA PADASANA**
13. **GHERANDASANA I und II**
14. **GANDA BHERUNDASANA**
15. **VIPARITA SALABHASANA**
16. **TRIANG MUKHOTTASANA**

Pranayamas für Senior Advanced II

NADI SODHANA (Stufe IV A & IV B)

Anmerkung: Da alle diese Techniken Variationen von Pranayama sind, sollte ein Lehrer ständig mit allen Stufen dieser Techniken vertraut sein, um den Schülern/innen bei Problemen raten und helfen zu können. Für die regelmäßige Übungspraxis empfiehlt es sich, die Techniken Ujjayi, Anuloma, Pratiloma und Nadi Sodhana in den Mittelpunkt zu stellen.

Manchmal findet selbst ein regelmäßig Übender, dass die Nasenpassage, die Lungen oder die Wirbelsäule nicht so durchlässig sind wie gewohnt. Man muss die Pranayamapraxis der Tagesform entsprechend anpassen. Genauso kann es vorkommen, dass das Sitzen an einem Tag schwer fällt. Statt zu sitzen kann man Ujjayi oder Viloma in einer liegenden Stellung üben.

Die PranayamaPraxis ist individuell und es ist schwierig, sie zu beurteilen. Die Herangehensweise und die Art und Weise des Unterrichtens wird von den Prüfern beurteilt

Kapitel 3 - Prüfungsablauf

Ablauf der praktischen Prüfung

Die Prüflinge, die fristgemäß eine vollständige Anmeldung vorgelegt haben, erhalten Zeit- und Ortsangaben für ihre Prüfung sowie die Zuteilung zur Prüfungsgruppe (je nach Anzahl der Prüfungsanmeldungen kann es mehrere Gruppen geben) vom ZG.

Die Prüflinge demonstrieren die Asanas ihres Syllabus. Das ist der Demonstrationsteil. (Bei allen Levels ab Introductory können Asanas aus vorangegangenen Syllabi erneut geprüft werden.) Direkt danach erhält jeder Prüfling die Asanas, die zu unterrichten sind, um die Unterrichtsfähigkeit an einer Gruppe geeigneter Schüler zu prüfen. Die Prüfung endet mit dem Unterrichten. Das Ergebnis wird schriftlich mitgeteilt.

Ablauf der theoretischen Prüfung

Die Theorie-Prüfungen werden vom IYD in Zusammenarbeit mit den Ausbildungsinstituten durchgeführt. Die Richtlinien hierzu befinden sich im Anhang G.

Bei Junior Intermediate Level I-III und Senior Intermediate Level I-III wird die theoretische Prüfung in Form einer Hausarbeit abgelegt (mit Ausnahme der Anatomieprüfung zu Junior Intermediate II, die unter Aufsicht stattfindet). Die Themen befinden sich im Anhang M bis R.

Ablauf der Pranayama-Prüfung

Auf jedem Level ist der Nachweis einer entsprechenden Pranayama-Prüfung dem ZG einzureichen. In der Regel wird die Pranayama-Prüfung in einem Prüfungsvorbereitungsseminar von 2 Prüfern abgenommen. Die Prüfung besteht aus einem Probeunterricht (10-15 Minuten) mit mündlichen Fragen zur Pranayamapraxis.

Moderatoren und Moderatorinnen

Vom ZG wird für jede Prüfung ein Moderator bestimmt, der die Prüfungen leitet und beaufsichtigt. Er ist verpflichtet, den IYD und das ZG zu repräsentieren und den Ablauf der Prüfungen zu supervidieren. Er soll für Fairness sorgen. Das beinhaltet, dass die erklärten Standards des ZG richtig und unparteiisch angewandt werden. Er soll dafür sorgen, dass die Standards im ganzen Land einheitlich sind. Richtlinien für Moderatoren sind im Anhang zu finden.

Die Prüfungskommission

Die Prüfung von "Lehrer in Ausbildung" und Introductory wird von drei Prüfern abgenommen. Die Prüfungen aller höheren Level werden von zwei Prüfern abgenommen. Die Prüfer und der Moderator bilden für eine Prüfung zusammen die Prüfungskommission. Mindestens ein Prüfer muss aus einer anderen Region kommen als der, in der die Prüfung stattfindet. In Ausnahmesituationen behält sich das ZG die letzte Entscheidung über die Zusammensetzung der Prüfungskommission vor. Richtlinien für Prüferinnen und Prüfer sind im Anhang F zu finden.

Ergebnisse

Die Ergebnisse der zwei bzw. drei Prüfungsteile werden den Prüflingen sowie den empfehlenden Lehrern zugesandt. Jeder Prüfling muss alle zwei bzw. drei Teile bestehen, um das Zertifikat zu bekommen. Er bekommt nach Abschluss des jeweils letzten Levels einer Zertifikatsgruppe (Introductory, Junior Intermediate, etc.) ein handgeschriebenes vom RIMYI unterschriebenes Zertifikat, welches kostenpflichtig ist.

Prüflinge, die durchgefallen sind, werden herzlich ermutigt, ihre Ausbildung mit der Hilfe von Ausbildern fortzusetzen. Wenn sie Fragen zu ihrer Prüfung haben, sollten sie sich unmittelbar nach der Prüfung mit der Prüfungskommission in Verbindung setzen.

Prüflinge, die die "Lehrer in Ausbildung" Prüfung bestanden haben, müssen weiterlernen und die Introductory-Prüfung innerhalb von zwei Jahren ablegen. Andernfalls verfällt die Qualifikation.

Wiederholung der Prüfung

Die Demonstration der Asanas und die Unterrichtsfähigkeit müssen innerhalb eines Prüfungstermins bestanden werden. Wenn ein Prüfling einen der beiden Teile nicht besteht, muss er beide Teile wiederholen. Nach Ablauf von mindestens 12 Monaten kann die Prüfung wiederholt werden. Wenn in diesem Fall die schriftliche

Prüfung beim ersten Anlauf bestanden wurde, muss sie nicht wiederholt werden. Ein Prüfling, der nur den schriftlichen Teil nicht bestanden hat, kann sich beim Ausbildungsinstitut frühestens drei Monate nach der Prüfung zu einem Wiederholungstermin anmelden. Die Unterlagen derer, die den Demonstrations- und Unterrichtsteil wiederholen, werden dem nächsten Prüfungsgremium zugesandt. Diese überprüft, ob sich in den Bereichen, die in den Prüfungsunterlagen gekennzeichnet waren, deutliche Verbesserungen ergeben haben.

Hinweise und Bemerkungen

Die Prüfungskommission und der IYD begrüßen Hinweise und Bemerkungen der Teilnehmer zum Ablauf der von ihnen abgelegten Prüfung. Probleme oder Beanstandungen können direkt an das ZG gerichtet werden.

Ablauf der praktischen Prüfung im Detail

Demonstration der Asanas

Im Demonstrationsteil der Prüfung praktizieren die Prüflinge als Gruppe die Asanas ihres Syllabus und werden dabei von der Prüfungskommission bewertet. Alle Positionen des jeweiligen Syllabus sind in dieser Praxis enthalten. Gegebenenfalls werden die Prüflinge gebeten, Positionen aus einem vorangegangenen Level einzunehmen. Die Reihenfolge der Positionen kann sich von der auf dem Syllabus unterscheiden. Die Sanskritnamen der Asanas und Pranayamas werden angesagt, aber es werden keine Instruktionen gegeben. Möglicherweise werden die Prüflinge aufgefordert, sich anders im Raum zu platzieren, damit freie Sicht auf die gesamte Gruppe besteht.

Standpositionen werden je nach Level pro Seite 30 – 90 Sekunden, Sirsasana und Sarvangasana 3 – 10 Minuten, Variationen je 30 – 60 Sekunden gehalten. Positionen können wiederholt werden. Die Prüflinge sollten wenn möglich die volle Länge der angegebenen Zeitdauer halten. Ist dies nicht möglich, sollte die Position gegebenenfalls wiederholt werden. Sie sollten in der eingenommenen Position daran arbeiten, diese zu verbessern. Sie sollten Stabilität und ein Verständnis für die Richtung, in die die Verbesserung gehen sollte, zeigen. Der Atem sollte gleichmäßig und wirkungsvoll sein.

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

Die Prüflinge sollten so nah wie möglich an der klassischen Position arbeiten, es sei denn, etwas anderes ist auf dem Syllabus vermerkt. Folgt auf eine auf dem Syllabus angegebene Position eine Klammer mit Abwandlungsmöglichkeiten oder anderen Kommentaren, können die Prüflinge entsprechend dem, was ihnen in diesem Moment für ihre Körper angemessen erscheint, zwischen der klassischen und der eingeklammerten Position wählen. Können sie die klassische Position nicht einnehmen, sollten sie die Position so abgewandelt vorführen, wie sie sie auch in ihrem eigenen Üben praktizieren. So kann die Prüfungskommission erkennen, ob der Prüfling ein klares Verständnis für die Position besitzt. Im Falle einer Verletzung sollte der Prüfling die jeweilige Position so demonstrieren, dass daraus ein klares Verständnis ersichtlich wird, wie mit der Verletzung in der Position gearbeitet werden kann. Frauen, die vermuten, während der Prüfung ihre Menstruation zu haben, sollten einige Wochen vor der Prüfung bei mindestens einem Prüfer die Umkehrhaltungen vorzeigen, da sie in der Prüfung vermieden werden sollten. Während der Prüfung sollten sie entsprechende Alternativ-Haltungen demonstrieren. Die Prüflinge haben vor dem Demonstrationsteil die Möglichkeit, die Prüfungskommission über spezielle körperliche Verfassungen oder Einschränkungen zu informieren.

Der Einsatz von Hilfsmitteln sollte die Essenz der Asana-Techniken, wie sie in „Licht auf Yoga“, „Yoga für die Frau“ und „Yoga in Bewegung“ gegeben sind, verstärken.

Beispiele:

1. In Utthita Trikonasana ist es nicht notwendig, die ganze Handfläche auf dem Boden zu haben, da das bei vielen Üben zu einer falschen Körperausrichtung führt.
2. Salamba Sarvangasana sollte mit angemessener Höhe unter den Schultern eingenommen werden, so wie es in den IYENGAR®-YOGA-Klassen unterrichtet wird.

3. Prüflinge, die in Salamba Sirsasana nicht ohne Wand balancieren können, sollten zeigen, wie die Wand genutzt wird, um die Position intelligent auszuführen. Sie sollten zeigen, wie diese Methode später zum freien Balancieren führen kann oder wenn nicht (aus Altersgründen oder körperlichen Einschränkungen), wie die Methode effektiv genutzt wird, um die positive Wirkung der Position zu erhalten.
4. In Drehungen ist es gut, den Gebrauch der Arme zu demonstrieren, um den Körper wirkungsvoll zu drehen. Dann sollte das Ineinandergreifen der Hände oder die klassische Position der Arme wie in „Licht auf Yoga“ vorgemacht werden, um das Verständnis für die komplette Position zu zeigen. Wenn das Ineinandergreifen einen Verlust an Streckung oder Balance zwischen den Seiten zur Folge hat, sollten die Prüflinge zum Gebrauch der Arme zurückkehren, um zu drehen, zu balancieren oder den Rumpf aufzurichten.
5. Prüflinge, die Urdhva Dhanurasana nicht vollständig einnehmen können, sollten vormachen, wie die Position unter Einsatz eines Stuhles ihnen hilft, auf die nicht unterstützte Position hinzuarbeiten.

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

Wie bereite ich mich auf den Demonstrationsteil vor?

Übe jedes Asana, wie es in „Licht auf Yoga“, „Yoga für die Frau“ und „Yoga in Bewegung“ präsentiert ist oder wie es normalerweise geübt oder in der Yogaklasse gemacht wird.

Baue deine Übungspraxis für deinen Syllabus und die vorangegangenen Syllabi so auf, dass du in den Positionen eineinhalb Mal so lange sein kannst, wie in „Licht auf Yoga“ angegeben. Das Üben der Positionen auf diese Weise baut Ausdauer auf. Unterteile den Syllabus in Teile und konzentriere dich darauf, kleinere Abschnitte zu üben.

Entwickle ein Verständnis dafür, wie die Asanas des Syllabus durch fundamentale Punkte miteinander verbunden sind. Übe Asanasequenzen deines Syllabus mit diesen Punkten im Hinterkopf. Veranstalte für dich selbst eine Scheinprüfung, wenn die Zeit der offiziellen Prüfung näher rückt, und übe den vollständigen Syllabus.

Denke daran, dass die Namen der Asanas in der Prüfung in Sanskrit angesagt werden. Du musst auch die deutsche Übersetzung und die Bedeutung der Namen kennen.

Die schriftliche Prüfung

Die schriftlichen Prüfungsfragen können als Essay, kurze Antwort oder Beschreibung gestaltet werden. Die Prüfungsfragen beziehen sich sowohl auf technische Aspekte zu den Asanas und Pranayamas des jeweiligen Syllabus (oder vorangegangener Syllabi) als auch auf das im Syllabus (oder in vorangegangenen Syllabi) aufgeführte nötige Wissen. Einige Fragen könnten sich auch auf Material beziehen, das sich unter „Voraussetzungen für Prüflinge aller Level“ in Kapitel II dieses Handbuches befindet. Es werden philosophische, praktische und technische Fragen gestellt.

Die Prüflinge sollten auf Fragen vorbereitet sein, die sich darauf beziehen, wie man Schüler mit normalem körperlichen Zustand sicher unterrichtet.

Beispielfragen für Introductory

1. Nenne eine Übungssequenz für eine menstruierende Frau.

2. Du unterrichtest Trikonasana, und ein Schüler hat in der Position Knieschmerzen. Wie unterrichtest Du, so dass die Position ohne Schmerzen eingenommen werden kann? Deine Antwort kann verbale Instruktionen oder den Einsatz von Hilfsmitteln beinhalten.
3. Lese und studiere das im Syllabus unter „Literatur“ und „nötiges Wissen“ aufgeführte Material, um dich auf die schriftliche Prüfung vorzubereiten. Referenzen für weiterführende Studien und Forschungen findest du in Anhang A bis C.

Das Unterrichten

1. "Lehrer in Ausbildung": Jeder Prüfling unterrichtet ein Asana (5 min) in einer Gruppe von geeigneten Schülern und Schülerinnen. Außerdem muss Sarvangasana eins zu eins unterrichtet werden.
2. Introductory: Jeder Prüfling unterrichtet zwei Asanas (je 6 min) in einer Gruppe von geeigneten Schülern und Schülerinnen. Außerdem muss Sirsasana eins zu eins unterrichtet werden.
3. Junior Intermediate I bis III: Jeder Prüfling unterrichtet zwei Asanas (je 7 min aus neuem bzw. 6 min aus altem Syllabus) in einer Gruppe von geeigneten Schülern und Schülerinnen. Außerdem müssen Sirsasana und Sarvangasana mit größeren Feinheiten eins zu eins unterrichtet werden.
4. Senior Intermediate I bis III: Jeder Prüfling unterrichtet zwei Asanas (je 7 min aus neuem bzw. 8 min aus altem Syllabus) in einer Gruppe von geeigneten Schülern und Schülerinnen. Außerdem müssen Sirsasana und Sarvangasana mit größeren Feinheiten eins zu eins unterrichtet werden. (siehe auch Anhang D)

Von den Prüflingen wird erwartet, dass sie die zu unterrichtenden Positionen demonstrieren. Sie müssen den Sanskritnamen aussprechen und seine deutsche Übersetzung kennen. Die Demonstration sollte klar und prägnant sein. Sie sollten die Schüler während der Demonstration auf bestimmte Punkte hinweisen und sie dann daran arbeiten lassen.

Die Prüflinge sollten die Positionen ihres aktuellen Prüfungslevels so unterrichten, als würden die Schüler die Positionen zum ersten Mal einnehmen.

Positionen vorangegangener Syllabi sollten so unterrichtet werden, als wären die Position schon seit einiger Zeit bekannt.

IYENGAR®-YOGA-Lehrer und -Lehrerinnen sollten in der Lage sein, Aktionen miteinander zu verbinden, indem diese auf vorangegangenen Instruktionen aufbauen. Wenn einem Prüfling für das Junior Intermediate Zertifikat I also Sirsasana zum Unterrichten gegeben wird, wird erwartet, dass Verfeinerungen wie „hebe, strecke vom inneren Knie zum inneren Knöchel und vom inneren Knöchel zur inneren Ferse“ genannt werden, anstatt einfach zu sagen „strecke das Bein“.

Die Prüflinge sollten die Schüler korrigieren, während sie in der Position sind. Wenn nur ein Schüler Basis-korrekturen in der Position braucht, sollte dieser Schüler korrigiert werden, während der Prüfling den Rest der Gruppe weiter unterrichtet.

Wie bereite ich mich auf das Unterrichten vor?

Übe das Unterrichten mit B.K.S. Iyengars Stufen-Programm (Kapitel 2).

Unterteile den Syllabus in kleinere Abschnitte. Übe das Unterrichten dieser Abschnitte an deinen eigenen Schülern im dafür vorgesehenen Zeitraum. Benutze einen Timer. Prüfungsklassen sind ein wenig unnatürlich. Die Prüfungskommission weiß das und ist sich darüber bewusst, dass du vielleicht etwas nervös bist. Dennoch solltest du dir darüber im Klaren sein, dass du nicht so lange Zeit hast wie in einer Klasse von normaler Länge, um deine Punkte deutlich zu machen. Sei darauf vorbereitet, einige Asanas klar und präzise im Rahmen der zeitlichen Begrenzung zu unterrichten.

Prinzipien der Demonstration

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

Prinzipien der Instruktion

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

Prinzipien der Beobachtung

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

Prinzipien der Korrektur

1. Korrigiere zuerst mit Worten.
2. Respektiere Grenzen (physische und emotionale).
3. Gebrauche Hilfsmittel, wenn nötig.
4. Du solltest genau wissen, was du korrigieren willst, bevor du berührst.
5. Platziere dich in der richtigen Position zum Schüler, so dass sie von der Korrektur profitieren.
6. Gestalte deine Berührung zweckmäßig, so dass die gewünschte Wirkung eintritt. Berühre nicht unnötig, da die Aufmerksamkeit des Schülers dorthin geht, wo du berührst.
7. Beobachte, was deine Berührung bewirkt.
8. Vieles, was korrigiert gehört, ist unmöglich in vollständigen Positionen zu korrigieren. Um zu starke Krafteinwirkung zu vermeiden, muss der Schüler vielleicht erst teilweise aus der Position herauskommen und dann mit der Korrektur wieder hineingehen.

Anhang A - Bücher der Iyengars

Von B.K.S. Iyengar:

- Licht auf Yoga. Barth Verlag
- Licht auf Pranayama. Barth Verlag
- Licht fürs Leben. Barth Verlag
- Der Baum des Yoga. Barth Verlag
- Der Urquell des Yoga. Barth Verlag
- Light on Astanga Yoga. YOG, 1999
- Astadala Yogamala. Band 1-8
- Yoga, der Weg zu Gesundheit und Harmonie. Dorling Kinderley Verlag
- Mein Yoga, Dorling Kinderley Verlag

Über B.K.S. Iyengar:

- Iyengar, His Live and Works (Artikel, Interviews, Essays). Timeless Books, 1987
- 70 Glorious Years of Yogacharya B.K.S. Iyengar (symposium proceedings). YOG
- Yogadhara (Gedenkausgabe zum 80sten Geburtstag von Guruji). YOG
- Yoga Rahasya, Bände A & B (Sammlung von Artikeln aus der Zeitschrift Yoga Rahasya). YOG
- Yogapushpanjali (gesammelte Artikel 1975 - 1988). Light on Yoga Research Trust

Von Geeta S. Iyengar:

- Yoga für die Frau. Barth Verlag
- Yoga in Bewegung, ein Einführungskurs. IYVD, 2002

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

- Grundrichtlinien für Yogalehrer/innen. IYVD, 2005

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

Anhang B - Literaturliste Philosophie

Viele haben nach einer Literaturliste für Yoga und indische Philosophie gefragt. Diese Liste erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, da jede gute Bücherei Hunderte von Büchern zu diesem Thema hat. Nichtsdestotrotz kann die folgende Liste für Schülerinnen und Schüler aller Level von Nutzen sein. Das hier Präsentierte ist mehr, als für eine Prüfung benötigt wird. B.K.S. Iyengar hat oft darüber geklagt, dass die zwei Tugenden des Yoga, von denen in den Yogasutren gesprochen wird – Svadhyaya und Abhyasa, Studieren und unablässiges Üben – sich bei seinen Schülern und Schülerinnen ungleich entwickelt haben. Um ein guter Yogalehrer bzw. eine gute Yogalehrerin zu sein, ist es nicht nur nötig, die Positionen zu üben und den Möglichkeiten entsprechend zu perfektionieren, sondern auch, die Schriften des Yoga zu studieren und über sie zu reflektieren. Als Geeta S. Iyengar einmal gefragt wurde, welche Bücher sie empfehlen könne, hat sie geantwortet, dass es am wichtigsten ist, die Schriften des Yoga und verwandte Texte zu lesen und für sich selbst die verschiedenen Kommentare zu erforschen.

Yogasutras

- Deshpande, P.Y.: Die Wurzeln des Yoga. Bern/München/Wien, 1977
- Desikachar, T.K.V.: Über Freiheit und Meditation. Petersberg, 1997
- Iyengar, B.K.S.: Der Urquell des Yoga. 1995
- Prasada, R.: Patanjalis Yogasutras, with a commentary of Viasa. New Dehli, 1978
- Taimni, I.K.: Die Wissenschaft des Yoga. München, 1982

Allgemeine, grundlegende Bücher über Yoga

- Baier, K.: Yoga auf dem Weg nach Westen. Würzburg, 1998
- Blache, J./u.a.: Die Wege des Yoga. Wien/München/Bern, 1998
- BDY, Hersg.: Der Weg des Yoga. Petersberg, 1991
- Desikachar, T.K.V.: Yoga, Gesundheit von Körper und Geist (über Leben und Lehren Krishnamacharyas). Berlin, 2000
- ders.: Yoga, Tradition und Erfahrung. Petersberg, 1991
- Eliade, M.: Yoga, Unsterblichkeit und Freiheit. Zürich, 1977
- Feuerstein, G.: Der Yoga im Lichte der Bewusstseinsgeschichte der indischen Kultur. Schaffhausen/CH, 1981
- ders.: Die Yogatradition, Geschichte, Literatur, Philosophie & Praxis. Yoga Verlag, 2008
- Fuchs, C.: Yoga in Deutschland. Rezeption, Organisation, Typologie. Stuttgart, 1990
- Hauer, J.W.: Der Yoga, ein indischer Weg zum Selbst. Stuttgart, 1983

Texte zum Hatha Yoga

- Nowotny, E.: Das Goraksasataka. Textkritische Ausgabe und deutsche Übersetzung. Köln, Selbstverlag des Autors, 1976
- Sacharow, B.: Das große Geheimnis (gheranda samhita). München, 1981
- Walter, H.: Svatmaramas Hathayogapradipika. Nachdruck. Hildesheim, 1984

Upanishaden

- Bäumer, B.: Befreiung zum Sein. Auswahl aus den Upanishaden. Zürich, 1986
- Deussen, P.: 60 Upanishaden des Veda. Nachdruck. Darmstadt, 1963
- Hillebrandt, A.: Upanishaden, die Geheimlehre der Inder. Köln, 1984
- Le Saux, H.: Der Weg zum anderen Ufer. Die Spiritualität der Upanishaden. Düsseldorf/Köln, 1980
- Prabhavananda, S./Manchester, F.: Die schönsten Upanishaden. Der Hauch des Ewigen. Freiburg i.B., 1994
- Nikhilananda, S./Shankara: Die Katha Upanishad. Bern/München/Wien, 1989

Bhagavadgita

- Aurobindo, Shri: Die Bhagavadgita. Freiburg/Basel/Wien, 1992
- Garbe, R.: Die Bhagavadgita. Darmstadt, 1988
- Mylius, K.: Die Bhagavadgita. Wiesbaden
- Prabhavananda, S./Isherwood, Ch.: Bhagavadgita. Gesang des Erhabenen. Freiburg i.B., 1989
- Prabhupada, S.: Die Bhagavadgita, wie sie ist. Zürich, 1993

Andere Bezugsquellen – Mahabharata

- Holtzmann, A. (Übers.): Das Mahabharata und seine Teile. Nachdruck. Osnabrück, 1971
- Roy, B. (Übers.): Mahabharata, Indiens großes Epos. Düsseldorf/Köln, 1978

Andere Bezugsquellen – Ramayana

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

Andere Bezugsquellen – Indische Philosophie

- Frauwallner, E.: Geschichte der indischen Philosophie. Salzburg, 1953
- Von Glasenapp, H.: Die Philosophie der Inder. Stuttgart, 1974
- Zaehner, R.C.: Der Hinduismus. München, 1964
- Zimmer, H.: Philosophie und Religion Indiens. Frankfurt a. M., 1976
- Schreiner, P.: Begegnung mit dem Hinduismus. Freiburg i.B., 1984

Anhang C - Literaturliste Anatomie und Physiologie

Lehrskripte, die von den Anatomiedozenten und -dozentinnen des IYD herausgegeben werden.

- Traitteur, H.: Bewegungsapparat, Funktionelle und Spezielle Anatomie.
- Traitteur, H.: Innere Organe und Systeme, Anatomie und Physiologie.
- Traitteur H., Herrenleben A. und Böhm C.: Zyklusgerechtes Üben im Iyengar-Yoga, Anatomie und Physiologie der Frau und des Mannes
- Khattab, K., Dr. med.: Frauenheilkunde im Rahmen der Lehrer/innenausbildung für IYENGAR®-Yoga

Bücher, die zum weiteren Studium geeignet sind.

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

Anhang D - Bewertungskriterien zum Prüfen der Unterrichtsfähigkeit

Im Folgenden erscheint eine Liste mit Prüfungskriterien, mit denen die Prüfungskommission die Unterrichtsfähigkeit der Prüflinge bewertet. Diese neun Kategorien sind nicht notwendigerweise ganz getrennt voneinander, es kann auch einige Überschneidungen zwischen ihnen geben.

1. Akkuratheit und Wissen über das Asana (verbales, mentales Wissen)

Die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der -Lehrer

- a. zeigt, dass Instruktionen und Auffassung vom Wesen der Position korrekt sind,
- b. versorgt die Klasse mit dem „wie etwas“ und nicht nur mit dem „was“ zu tun ist,
- c. unterrichtet das Hinein- und Hinausgehen aus der Position,
- d. hebt bestimmte Punkte hervor,
- e. ist in der Lage denen zu helfen, die Hilfe brauchen.

2. Klarheit der Instruktion

Die Instruktionen des IYENGAR®-YOGA-Lehrers bzw. der Lehrerin

- a. sind klar,
- b. geben die Hauptpunkte,
- c. geben Verbindungen (Links),
- d. sind systematisch.

3. Beobachtung und Korrektur der einzelnen Schülerinnen und Schüler in der Gruppe

Die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer

- a. sieht die Schüler,
- b. korrigiert aufgrund des Gesehenen,
- c. korrigiert Basispunkte zuerst,
- d. kommt nicht vom Kurs ab,
- e. wiederholt die Beobachtung und Korrektur, wenn nötig,
- f. korrigiert sowohl verbal und manuell korrekt, als auch bezüglich der Hilfsmittel.

4. Effektivität der Demonstration

Bei der Demonstration

- a. gebraucht die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer den Sanskritnamen,
- b. demonstriert die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer beobachtbare Aktionen,
- c. platziert die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer sich selbst für bestmögliche Ansicht,
- d. ist die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer dynamisch,

- e. hebt die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer bestimmte Punkte hervor,
- f. demonstriert die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer in angemessener Zeitlänge.

5. Unterrichtspräsenz und Kontrolle über die Klasse

Die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer nutzt folgende Punkte für die optimale Wirkung:

- a. Aufteilung der Schüler im Raum.
- b. Stimme (Kontrolle, Betonung, Lautstärke).

6. Zusätzlich ist die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer

- a. ruhig,
- b. stark,
- c. fähig, auf motivierende Weise zu demonstrieren,
- d. taktvoll,
- e. ermutigend,
- f. fähig, das Hinein- und Hinausgehen gemeinsam zu gestalten (z.B. beginnen und beenden die Gruppe und die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer die Position gemeinsam),
- g. fähig, die Aufmerksamkeit zu bannen.

7. Rhythmus

Die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer hat eine angemessene Geschwindigkeit und zeitliche Planung für

- a. Instruktionen und Korrekturen,
- b. die Sequenz der Positionen während der Klasse.

8. Stabilität und Reife

Die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer ist in der Lage

- a. sich selbst im optimalen Ansichtswinkel zu positionieren,
- b. die Klasse zu einen,
- c. mit den Instruktionen voranzuschreiten,
- d. Punkte zu integrieren und die Gruppe zu fordern.

9. Auftreten und Benehmen

Die IYENGAR®-YOGA-Lehrerin bzw. der Lehrer ist

- a. moderat,
- b. sauber,
- c. ordentlich,
- d. angemessen gekleidet für eine Yogalehrerin bzw. einen Yogalehrer,
- e. mitfühlend,
- f. höflich,
- g. ausgeglichen und stabil.

Anhang E - Ethische Richtlinien für IYENGAR®-YOGA-Lehrer und -Lehrerinnen

Der IYD gibt diese ethischen Richtlinien an alle IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -Lehrer heraus. Alle sollten diese Richtlinien lesen und kennen. Die Richtlinien beziehen sich auf die Yamas und Niyamas der Yoga-Sutren von Patanjali, und sie sind auf Gurujis Wunsch in diesem Handbuch aufgelistet. Die Veröffentlichung dieser Richtlinien soll den Lehrern und Lehrerinnen hilfreich zur Seite stehen. Der IYD übernimmt jedoch keine Haftung für das Verhalten seiner Mitglieder.

1. Professionelle Ethik der IYENGAR®-YOGA-Lehrer und -Lehrerinnen

IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -lehrer sollten

- a. ihre Zeit dem Studium, Unterrichten, Verbreiten und der Unterstützung der Kunst, Wissenschaft und Philosophie des Yoga nach B.K.S. Iyengar widmen. Sie sollten sich bemühen, seinen Standard der professionellen Kompetenz und Integrität zu wahren.
- b. sich weiterbilden und mit dem Unterrichten und Üben des Yoga nach B.K.S. Iyengar, Geeta S. Iyengar und Prashant S. Iyengar auf dem neuesten Stand bleiben. Das kann direkt durch das Lernen

bei den Iyengars geschehen oder indirekt durch das Lernen bei zertifizierten IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -lehrer, die mindestens einen Level höher sind als sie selbst. (Zur Zeit werden als Minimum 15 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten pro Jahr für erforderlich gehalten.)

- c. ihr Wissen, ihre Ausbildung, ihre Erfahrung akkurat repräsentieren,
- d. beim Unterrichten keine Techniken aus dem IYENGAR®-YOGA mit anderen Yoga-Systemen oder anderen Disziplinen mischen,
- e. keine öffentliche Kritik am Charakter anderer IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -Lehrer und anderer Yoga-Systeme üben,
- f. die Gemeinschaftsmarken (Certification mark), die beim Patentamt im Namen von B.K.S. Iyengar registriert sind, nur benutzen, wenn sie dazu durch die Zahlung der Gebühren an den IYD berechtigt sind.

2. Verantwortung für die Schüler und Schülerinnen und die Gemeinschaft

IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -Lehrer sollten

- a. ehrlich sein,
- b. alle Schüler, ungeachtet ihrer Rasse, ihres Geschlechts, ihrer Religion, nationalen Herkunft, sexuellen Neigung oder körperlichen Einschränkungen (der Grad des Könnens der IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und Lehrer vorausgesetzt) willkommen heißen,
- c. Schüler und Schülerinnen nicht sexuell belästigen,
- d. erkennen, wenn sich aus der Schüler-Lehrer-Beziehung eine intime Beziehung entwickelt und dem Schüler helfen, einen anderen IYENGAR®-YOGA-Lehrer zu finden.

3. Persönliche Verantwortung

IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -Lehrer sollten

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

4. Anwendbarkeit der Richtlinien

- a. Diese Richtlinien erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sollte eine bestimmte Verhaltensweise nicht aufgeführt sein, bedeutet das nicht, dass diese deshalb ethisch oder unethisch ist. IYENGAR®-YOGA-Lehrer und -Lehrerinnen sollten den allgemein gültigen Verhaltenscodex in Ehren halten und danach leben.
- b. Unkenntnis oder Missinterpretation dieser ethischen Richtlinien rechtfertigen unethisches Verhalten nicht.
- c. Hat man Anlass, am ethischen Verhalten eines Mitglieds des IYD zu zweifeln, so bittet das IYD um Nachricht. Wenn angemessen, leitet das ZG ein „Ethisches Verfahren“ ein, um Tatsachen zu prüfen und Konsequenzen zu eruieren. In diesem Fall bittet das ZG um die Mitwirkung aller Beteiligten.
- d. Ist sich eine IYENGAR®-YOGA-Lehrkraft in einer bestimmten Situation unsicher, wie die ethischen Richtlinien anzuwenden sind, sollte diese sich mit dem IYD in Verbindung setzen.

Anhang F - Richtlinien für Moderatoren und Moderatorinnen, Prüferinnen und Prüfer und Ausbilderinnen und Ausbilder

Moderatorinnen und Moderatoren

Vom Zertifizierungsgremium (ZG) werden Moderatoren bestimmt, die die Prüfungen leiten und beaufsichtigen.

Ihre Pflichten sind,

1. den IYD e.V. und das ZG zu repräsentieren,
2. das Procedere der Prüfungen zu supervidieren,
3. für Fairness zu sorgen, das beinhaltet, dass die erklärten Standards des ZG richtig und unparteiisch angewandt werden.
4. dafür zu sorgen, dass die Standards im ganzen Land einheitlich sind,
5. auszubildende Prüfer anzuleiten und zu beurteilen sowie einen Bericht über ihre Leistung als Auszubildende an das ZG weiterzuleiten.

Die Kriterien für die Ernennung von Moderatorinnen und Moderatoren

1. Bei der Auswahl von zukünftigen Moderatoren soll das ZG die schon aktiven Moderatoren befragen.
2. Potentielle Moderatoren sollen reif, verantwortungsvoll und dem IYENGAR®-Yoga zutiefst verpflichtet sein.
3. Potentielle Moderatoren sollten mindestens Inhaber eines Intermediate Senior Zertifikats Level II sein.
4. Potentielle Moderatoren sollen sowohl aktiv in der IYENGAR®-Yoga-Bewegung sein als auch erfahren im Prüfungsprozess.
5. Potentielle Moderatoren müssen erfolgreiche und erfahrene Ausbilder sein.

Die Prüfungskommission

Die Prüfungskommission wird aus Moderator und mehreren Prüfern gebildet. Die Prüfer sind dafür verantwortlich, die Prüflinge entsprechend der vereinbarten Richtlinien zu beurteilen und zu entscheiden, wer bestanden hat. Wenn die Prüfer sich nicht einigen können, muss der Moderator die unterschiedlichen Standpunkte mit den Prüfern diskutieren und sich dafür einsetzen, dass es zu einer Einigung kommt. Falls die Prüfer sich nicht einigen können, entscheidet der Moderator.

Die Kriterien für die Ernennung von Prüfern und Prüferinnen

1. Prüfer für
 - "Lehrer in Ausbildung",
 - Introductory und
 - Junior-Intermediate-Isollen das Junior-Intermediate-Level-III-Zertifikat besitzen.
Ansonsten sollen Prüfer mindestens einen Level höher zertifiziert sein, als geprüft wird.
2. Das ZG kann in Ausnahmefällen für die "Lehrer in Ausbildung" und Introductory-Prüfungen auch Prüfer zulassen, die eine mehr als 10-jährige erfolgreiche Unterrichtserfahrung haben, obwohl sie noch nicht den nötigen Zertifizierungslevel besitzen.
3. Prüfer sollen regelmäßig unterrichten.
4. Alle Prüfer sollten insgesamt mindestens 4 Mal und während der letzten drei Jahre mindestens einmal an Klassen im RIMYI teilgenommen haben.

Auszubildende Prüferinnen und Prüfer müssen

1. an mindestens
 - zwei "Lehrer in Ausbildung" Prüfungen und
 - drei Introductory Prüfungenteilnehmen. Diese Termine müssen sich über mindestens 3 Prüfungsserien erstrecken.
(Die Beurteilungen der auszubildenden Prüfer fließen nicht in das Prüfungsergebnis ein.
Die auszubildenden Prüfer werden von den bereits anerkannten Prüfern angeleitet.)
 2. das Junior-Intermediate-Level-III-Zertifikat besitzen.
 3. ausreichende Deutschkenntnisse haben und regelmäßig in deutscher Sprache unterrichten.
 4. bei der Bewerbung zum auszubildenden Prüfer dem ZG eine Empfehlung von einem Ausbilder oder einem Senior-Lehrer vorlegen.
- Das ZG kann in Ausnahmefällen für die Lehrer-in-Ausbildung- und Introductory-Prüfungen auch auszubildende Prüfer zulassen, die eine mehr als 10-jährige erfolgreiche Unterrichtserfahrung haben, obwohl sie noch nicht den nötigen Zertifizierungslevel besitzen.
- Das ZG entscheidet über die Aufnahme der Bewerbung und ob der auszubildende Prüfer den Prüferstatus erlangt und so in die offizielle Liste der Prüfer aufgenommen wird. Dem ZG müssen dafür Empfehlungsschreiben von mindestens zwei Moderatoren vorliegen.

Ausbilderinnen und Ausbilder

Mitglieder des IYD können den Status „akkreditierter Ausbilder“ erlangen und werden dann vom IYD als solche geführt. Dafür müssen sie sich beim ZG bewerben.

Anforderungen an akkreditierte Ausbilderinnen und Ausbilder

Sie müssen

1. Zertifizierter Iyengar-Yoga-Lehrer sein, mindestens Junior Intermediate III (s. Seite 7),
2. bemüht sein, durch Weiterbildung ihr Wissen und Verständnis von IYENGAR®-Yoga kontinuierlich auszuweiten,

3. mindestens viermal an Klassen im Ramamani-Iyengar-Memorial-Yoga-Institute (RIMYI) teilgenommen haben,
4. gute Deutschkenntnisse besitzen, da die Unterrichtssprache für den deutschen Sprachraum Deutsch ist,
5. als auszubildender Prüfer bei mindestens einer Lehrer-in-Ausbildung- und einer Introductory-Prüfung zufriedenstellend mitgewirkt haben. Danach müssen sie mindestens einmal alle 18 Monaten an einer weiteren Prüfung so teilnehmen.
6. das ZG regelmäßig über ihre Tätigkeit als Ausbilder oder Ausbilderin und über den Lehrplan ihrer Ausbildung in Kenntnis setzen.

Bei Mitarbeit eines Ausbilders in fremden (nicht vom IYD akkreditierten) Lehrgängen muss ein Hinweis auf die Nicht-Akkreditierung in Werbe-Unterlagen gut sichtbar platziert sein.

Auszubildende Ausbilderinnen und Ausbilder müssen die obigen Anforderungen erfüllen und zudem

1. über einen Zeitraum von mindestens 2 Jahren beim Unterricht anerkannter, möglichst unterschiedlicher Ausbilder (mindestens 250 UE) assistieren,
 2. dem ZG schriftliche Empfehlungen von zwei Ausbildern vorlegen.
- Dann können sie den Status des akkreditierten Ausbilders des IYD beim ZG beantragen.

Als Teil ihrer Verantwortung für die Auszubildenden sollten sich IYENGAR®-YOGA-Ausbilder und -Ausbilderinnen

1. verpflichtet, die Auszubildenden zum höchstmöglichen Standard hin auszubilden,
2. verpflichtet, alle Auszubildenden auszubilden, ungeachtet der Rasse, des Geschlechts, des finanziellen Status, der nationalen Herkunft und ungeachtet physischer Einschränkungen (abhängig von den therapeutischen Fähigkeiten der Lehrkraft),
3. fernhalten von sexueller Belästigung der Auszubildenden,
4. fernhalten von Vertrauensmissbrauch und ausbeutendem Verhalten gegenüber den Auszubildenden,
5. verpflichtet, das zu lehren, was auf ihrem Level liegt. Sie sollten nur IYENGAR®-YOGA-Lehrer und -Lehrerinnen ausbilden, die im Level unter ihnen sind.
6. IYENGAR®-YOGA-Ausbilder sollten sich an die ethischen Richtlinien halten und diese ihren Auszubildenden zugänglich machen.

Anhang G - Richtlinien zur Akkreditierung und zur Durchführung von Ausbildungen zu "Lehrer in Ausbildung" und Introductory sowie zur Durchführung der schriftlichen Prüfungen

Grundsatz:

Alle Asana-Dozenten der Ausbildung sind Ausbilder im Sinne der oben aufgeführten Voraussetzungen.

Ausbildung "Lehrer in Ausbildung" und Introductory

1. Die Ausbildung umfasst 1.000 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten (nachfolgend UE genannt). Die 1.000 UE sollen beinhalten:
 - Mindestens 700 UE Asanas und Pranayamas
 - mindestens 60 UE Philosophie,
 - mindestens 60 UE Anatomie und Physiologie,
 - mindestens 15 UE Berufskunde,
 - 100 UE zur freien Gestaltung (Gastlehrer, Ayurveda, Psychologie usw.).
2. Schüler, die in die Ausbildung aufgenommen werden, sollten wenigstens 3 Jahre regelmäßiger Übungspraxis im Iyengar-Yoga nachweisen.
3. Zu empfehlen ist darüber hinaus die Teilnahme an Ausbildungsvorbereitungsseminaren.
4. Schüler vom Verband akkreditierter Ausbildungen müssen mit dem Zeitpunkt des Ausbildungsbeginns Mitglied des IYD werden.
5. Die akkreditierten Ausbildungen leisten eine jährliche Abgabe an den IYD i.H.v. 2% ihrer Bruttoeinnahmen.
6. Die Ausbildungsleitung meldet ihre Auszubildenden jährlich zur Convention des IYD an.

Über die Handhabung der Assistenz für "Lehrer in Ausbildung" und Introductory

1. Eine Assistenz von 1,5 Zeitstunden wird als 2 Unterrichtseinheiten (UE) gezählt. Findet im Anschluss noch ein reflektierendes Gespräch statt, zählt dieses zusätzlich als 1 UE.

2. Die UE werden von den Azubis in ihrem Studienbuch gesammelt und von den Assistenzlehrern abgezeichnet.
3. Die Assistenzzeit wird mehr als Sammeln von Erfahrungen und nicht als systematischer Unterricht verstanden. Dieser findet in den Ausbildungswochenenden und Intensivwochen statt.
4. Die Betreuung von Assistenten ist eine ehrenamtliche Tätigkeit und daher unentgeltlich.

Über die Handhabung des Unterrichts unter Supervision für Lehrer-in-Ausbildung und Introductory

1. Unterrichten in Anwesenheit einer zertifizierten Lehrkraft: Bei 1,5 Zeitstunden werden 8 UE angerechnet. Diese setzen sich aus 4 UE Vorbereitung, 2 UE Unterrichten und 2 UE Nachbereitung zusammen.
2. Unterrichten in Arbeitsgruppen, die in regelmäßigen Abständen von einer zertifizierten Lehrkraft besucht werden: Bei 1,5 Zeitstunden werden 8 UE angerechnet. Diese setzen sich aus 4 UE Vorbereitung, 2 UE Unterrichten und 2 UE Nachbereitung zusammen.
3. Dauert die Arbeitsgruppe 1,5 Zeitstunden, werden allen nicht unterrichtenden Teilnehmern der Arbeitsgruppen 4 UE angerechnet (1 UE Vorbereitung, 2 UE Teilnahme, 1 UE Nachbereitung).
4. Unterrichten von einer kurzen Unterrichtssequenz in der Klasse der zertifizierten Lehrkraft: für 1,5 Zeitstunden 2 UE.
5. Unterrichten von eigenen Klassen, die in regelmäßigen Abständen von der zertifizierten Lehrkraft in einem reflektierenden Gespräch bearbeitet und nach Möglichkeit auch besucht werden: für 1,5 Zeitstunden 2 UE.
6. Die Supervision wird mehr als Sammeln von Erfahrungen und nicht als systematischer Unterricht verstanden. Dieser findet in den Ausbildungswochenenden und Intensives statt.
7. Die Supervision ist eine ehrenamtliche Tätigkeit und daher unentgeltlich.

Fortschreibung bereits vom Verband akkreditierter Ausbildungen

Bereits bestehende und vom Verband anerkannte Ausbildungen reichen 2 Monate vor Beginn eines neuen Ausbildungsgangs oder in Abständen von 2 Jahren ihren Lehrplan auf Aufforderung der Geschäftsstelle beim ZG ein. Das ZG teilt schriftlich das Ergebnis der Prüfung des eingereichten Lehrplans mit.

Akkreditierung von neuen Ausbildungen

Ausbildungen, die einen Antrag auf Akkreditierung stellen, müssen ihren Lehrplan sowie eine detaillierte Liste über die Ausstattung des Unterrichtsraumes 12 Monate vor dem geplanten Beginn der Ausbildung dem ZG einreichen. Das ZG teilt schriftlich das Ergebnis der Prüfung des eingereichten Antrages mit.

Praktische Prüfungen

Die Prüfung aller Level werden vom IYD durchgeführt. Die Ausbildungsleitung meldet ihre Prüfungskandidaten über die Geschäftsstelle an. Bewerber werden erst zur Praktischen Prüfung zugelassen, wenn sie sämtliche Theorieprüfungen abgelegt haben.

Pranayama-Prüfung

Auf jedem Level ist der Nachweis einer entsprechenden Pranayama-Prüfung dem ZG einzureichen. In der Regel wird die Pranayama-Prüfung in einem Prüfungsvorbereitungsseminar von 2 Prüfern abgenommen. Die Prüfung besteht aus einem Probeunterricht (10-15 Minuten) mit mündlichen Fragen zur Pranayamapraxis.

Richtlinien zur Durchführung der schriftlichen Prüfungen

Die vom IYD akkreditierten Ausbildungen dürfen die Theorieprüfungen selbständig durchführen.

1. Die Prüfung muss beaufsichtigt werden. Die Aufsichtsperson muss dafür sorgen, dass jeder selbständig arbeitet und nicht abgeschrieben wird.
2. Es dürfen keine Aufzeichnungen, Bücher etc. von den Prüflingen während der Prüfung genutzt werden. Eine Ausnahme bilden Quellentexte in der Philosophieprüfung.

Prüfungsregeln Anatomie/Physiologieprüfung

1. Aus dem Fragenkatalog werden für die gesamte Prüfungsgruppe vor Ort per Los Fragen ausgelost.
 - Für Introductory werden insgesamt 6 Fragen nach folgendem Schlüssel gezogen, die in maximal 3 Zeitstunden zu beantworten sind:
 - a. Allgemeine Anatomie: 1 Frage
 - b. Spezielle Anatomie des Bewegungsapparats: 3 Fragen
 - c. Innere Organe: 2 Fragen

- Für Junior Intermediate 2 werden insgesamt 2 Fragen nach folgendem Schlüssel gezogen, die in maximal 1 Zeitstunde zu beantworten sind:
 - a. Geschlechtsorgane, Zyklen und Schwangerschaft: 1 Frage
 - b. Nerven-, Hormon- und Immunsystem: 1 Frage
- 2. Die Prüfungsarbeiten müssen dann an die Geschäftsstelle versendet werden.
- 3. Die Geschäftsstelle leitet sie an die vom ZG autorisierten Prüfer und Prüferinnen weiter, welche die Arbeiten korrigieren.
- 4. Es gibt keine Noten, sondern nur bestanden (über 60%) oder nicht bestanden (unter 60%).
- 5. Den Prüfern steht frei, bei zwar bestandenen Prüfungen, die aber doch erhebliche Fehler aufweisen, Hausarbeiten zu vergeben.

Prüfungsregeln Philosophie-, Praxis-, Pädagogikprüfung

1. Diese Prüfung besteht aus drei Gebieten
 - a. Allgemeine Yogaphilosophie
 - b. Philosophischer Ansatz des Iyengar-Yoga
 - c. Fragen zur Praxis und zum Unterrichten
2. Alle Fragen, die im Fragenkatalog des Zertifizierungshandbuchs aufgelistet sind, müssen in einem Zeitraum von maximal 4 Zeitstunden beantwortet werden.
3. Die Prüfungsarbeiten müssen dann an die Geschäftsstelle gesendet werden.
4. Die Geschäftsstelle leitet sie an die vom ZG autorisierten Prüfer und Prüferinnen weiter, welche die Arbeiten korrigieren.
5. Die Bewertung erfolgt nach einem Punktesystem mit Notengebung.

Anhang H – IYD-Richtlinien zur Durchführung von weiterführenden Ausbildungen und Prüfungen der Intermediate und Advanced Level

Die einzelnen Ausbildungsinstitute/-schulen können diese weiterführenden Ausbildungen entweder in eigener Regie oder in Absprache mit den anderen Instituten/Schulen anbieten und veranstalten.

Weiterführende Ausbildungen Intermediate Junior I – III

Für alle 3 Level werden insgesamt mindestens 240 UE an weiterführenden Ausbildungen empfohlen. Diese sollten 30 UE Anatomie und Physiologie und 30 UE Philosophie beinhalten.

Weiterführende Ausbildungen Intermediate Senior I – III

Für alle 3 Level werden insgesamt mindestens 240 UE an weiterführenden Ausbildungen empfohlen. Diese sollten 30 UE Anatomie und Physiologie und 30 UE Philosophie beinhalten.

Praktische Prüfungen

Die Prüfungen aller Level werden vom IYD durchgeführt.

Pranayama-Prüfung

Auf jedem Level ist der Nachweis einer entsprechenden Pranayama-Prüfung dem ZG einzureichen. In der Regel wird die Pranayama-Prüfung in einem Prüfungsvorbereitungsseminar von 2 Prüfern abgenommen. Die Prüfung besteht aus einem Probeunterricht (10-15 Minuten) mit mündlichen Fragen zur Pranayamapraxis.

Hausarbeit

Auf jedem Level ist eine Hausarbeit (siehe Anhang) anzufertigen und 6 Wochen vor Prüfungstermin dem ZG einzureichen.

Assistenz - Kleingruppenarbeit und Protokoll

Assistenzpflichten sind auf Seite 11 aufgeführt. Ausbilder sind angehalten, Assistenzmöglichkeiten für die Schüler einzuräumen. Die SchülerInnen können als Alternative zur Assistenz in kleinen Gruppen (etwa 3-5) den Stoff erarbeiten und dies durch schriftlichen Notizen und Fotos protokollieren. Das Protokoll ist 6 Wochen vor Prüfungstermin dem ZG einzureichen.

Anhang I - Ausbilder-/ Prüferkonferenz

Das ZG lädt im Namen des IYD nach Bedarf alle Prüfer und Ausbilder zu einer Ausbilder- und Prüferkonferenz ein. Die Ziele dieser Konferenz sollen sein:

1. Die Liste der Asanas und Pranayamas der einzelnen Levels zu aktualisieren und zu konkretisieren.
2. Festzulegen, wie bei den Prüfungen die Endhaltungen aussehen sollen, wie in die Asanas hineingegangen werden soll und wie aus den Haltungen herausgegangen werden soll.
3. Schwerpunkte bezüglich des Übens, Unterrichtens und Korrigierens für die einzelnen Prüfungs-Level zu formulieren.

Es wird ein Protokoll erstellt, welches an alle Prüfer und Ausbilder versendet wird. Können nicht alle Ausbilder, Prüfer und Moderatoren anwesend sein, sollte mindestens je ein Vertreter aus jeder Region kommen, um die Ergebnisse persönlich weiterzuleiten.

Anhang J, Anhang K

entfallen, s. Seite 65

Anhang L – Prüfungsfragen Introductory Zertifikat

Fragebogen Anatomie und Physiologie

Allgemeine Anatomie:

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

Spezielle Anatomie des Bewegungsapparates:

1. Beschreibe Aufbau und Form der Wirbelsäule. Wie ist der Grundbauplan eines Wirbels?
2. Aus welchen Knochen und Gelenken besteht der Brustkorb? In welcher Richtung bewegen sich die Rippen?
3. Welchen Einfluss haben Vorwärts-, Rückwärts- und Seitneigung der Brustwirbelsäule auf die Form des Brustkorbes? Wieso erhöhen wir den Brustkorb beim Üben von Pranayama im Liegen?
4. Aus welchen Knochen und Gelenken besteht der Schultergürtel? Beschreibe seinen Aufbau und seine Funktion.
5. Aus welchen Knochen und Gelenken besteht der Beckengürtel? Beschreibe seinen Aufbau und seine Funktion.
6. Welche Gelenke sind beteiligt, wenn wir den Oberarm heben?
7. Beschreibe den anatomischen Aufbau des Hüft- und Schultergelenks. Vergleiche Aufbau, Sicherung und Funktion.
8. Beschreibe den anatomischen Aufbau des Ellenbogen- und Kniegelenks. Vergleiche Aufbau, Sicherung und Funktion.
9. Beschreibe die zwei Fußgewölbe des Fußes. Wodurch werden sie gehalten?
10. Welche Bewegungen sind in der Schulter, welche Bewegungen sind im Hüftgelenk möglich?
11. Welche Bewegungen sind im Handgelenk und welche Bewegungen sind im oberen und unteren Sprunggelenk möglich?
12. In welche zwei Gruppen (nach Lage) wird der Rückenstrecker (m. erector spinae) eingeteilt? Zwischen welchen Knochen verläuft der Rückenstrecker? Wie ist sein Verlauf? Was ist seine Funktion, nehme dabei Bezug auf den Verlauf? Wo kann man ihn tasten? In welchem Bereich (Hals-, Brust- oder Lendenbereich) neigt der Rückenstrecker zur Abschwächung? Nenne ein Asana, das ihn dehnt, und eines, das ihn kräftigt.

13. Nenne die Muskeln der vorderen und hinteren Bauchwand, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Nenne einen Muskel dieser Gruppe, der zur Abschwächung neigt. Nenne ein Asana, welches diesen Muskel besonders stärkt.
14. Nenne die Muskeln des Schultergürtels, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Abschwächung neigt, und ein Asana, das ihn kräftigt. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Verkürzung neigt, und ein Asana, das ihn dehnt.
15. Nenne die Muskeln des Schultergelenks, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Verkürzung neigt, und ein Asana, das ihn dehnt.
16. Nenne die Oberarmmuskeln, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Abschwächung neigt, und ein Asana, das ihn kräftigt. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Verkürzung neigt, und ein Asana, das ihn dehnt.
17. Nenne die Hüftmuskeln, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Abschwächung neigt, und ein Asana, das ihn kräftigt. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Verkürzung neigt, und ein Asana, das ihn dehnt.
18. Beschreibe Verlauf und Funktion der Hüftanzieher (Adduktoren). Neigen die Hüftanzieher eher zur Verkürzung oder zur Abschwächung? Nenne ein Asana, von dem die Hüftanzieher besonders profitieren.
19. Nenne die vorderen und seitlichen Oberschenkelmuskeln, beschreibe Verlauf und Funktion. Nenne einen dieser Muskeln, der zur Verkürzung neigt, und ein Asana, das ihn dehnt.
20. Nenne die hinteren Oberschenkelmuskeln, beschreibe deren Verlauf und Funktion. Neigt diese Gruppe eher zur Verkürzung oder zur Abschwächung? Nenne ein Asana, von dem diese Gruppe besonders profitiert.

Innere Organe

1. Beschreibe die Lage, Aufbau und Funktion der Speiseröhre und des Magens. Stelle einen Bezug zwischen deren Lage und den Asanas her.
2. Beschreibe die Lage, Aufbau und Funktion der einzelnen Darmabschnitte. Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Darmabschnitte und den Asanas her.
3. Wo liegt die Leber? Beschreibe Aufbau und Funktionen der Leber. Wo liegt die Gallenblase und welche Funktion hat sie? Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Leber, der Gallenblase und den Asanas her.
4. Wo liegt die Bauchspeicheldrüse und welche Funktionen hat sie? Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Bauchspeicheldrüse und den Asanas her.
5. Gib einen Überblick über die Lage der einzelnen Organe des Bauchraumes. Stelle einen Bezug von der Lage der Organe zu den Asanas her.
6. Wo sind die Atemwege, in welche Abschnitte unterteilt man sie? Welche Funktion haben sie? Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Atemwege und den Asanas her.
7. Wo liegen die Lungen, wie sind sie aufgebaut und wie funktionieren sie? Welche Asanas dehnen das Lungengewebe?
8. Nenne die wichtigsten Atemmuskeln und ihren Verlauf.
9. Beschreibe die Lungenvolumina und deren Veränderungen bei Yoga-Atemtechniken.
10. Wo liegt das Herz? Beschreibe allgemein Herzaufbau und Funktion. Stelle einen Bezug zwischen der Lage des Herzens und den Asanas her.
11. Beschreibe Aufbau und Funktion des Körper- und Lungenkreislaufs. Nenne die Hauptgefäße mit Strömungsrichtung.
12. Was sind Arterien, Venen und Kapillaren? Vergleiche ihre Funktion und ihren Aufbau.
13. Wo befinden sich die Nieren, wie ist ihr Aufbau und was ist ihre Funktion? Stelle einen Bezug zwischen der Lage der Nieren und den Asanas her.
14. Wo liegen Harnblase und Harnröhre und was ist ihre Funktion? Nenne ein Asana, durch das Harnblase und Harnröhre gedehnt werden.

Fragebogen Philosophie

1. Erläutere den Vers: „Yogas citta vrtti nirodhah“ und setze ihn in Bezug zu den Begriffen Abhyasa und Vairagya mit Blick auf deine persönliche Übungspraxis.
2. Erläutere den Ashtanga-Pada des Patanjali mit Blick auf den Bahiranga Sadhana, Antaranga Sadhana, Antaratma Sadhana.
3. Skizziere die zentrale Aussage der Bhagavadgita und erläutere die in ihr angebotenen vier Wege yogischer Selbstverwirklichung.

4. Zähle die verschiedenen Dharshanas auf und erläutere diejenigen genauer, die für den Yoga von besonderer Bedeutung sind.
5. Erläutere die vier Kapitel der Hathayogapradipika.

Zum IYENGAR®-YOGA

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

Fragebogen Praxis und Unterrichten

1. Nenne eine Sequenz für eine gesunde, menstruierende Frau.
2. Welche Haltungen müssen schwangere Frauen meiden?
3. Warum wird der Kopfstand vor dem Schulterstand geübt?
4. Stelle zwei Sequenzen für zwei aufeinanderfolgende (Woche 1 und Woche 2) 60-minütige Stunden für Anfänger zusammen.
5. Was machst Du, wenn ein Schüler über Knieprobleme in Utthita Trikonasana klagt?
6. Erkläre Ujjayi Pranayama I - IV.

Anhang M – Fragebogen Junior Intermediate Level I – Hausarbeit

Bitte schicke deine Hausarbeit 2fach in Maschinenschrift spätestens 6 Wochen vor der praktischen Prüfung an die Geschäftsstelle des IYD. Beantworte alle Fragen ausführlich und persönlich. Kopiere nichts aus Büchern oder Skripten, sondern formuliere frei im eigenen Ausdruck.

Fragebogen Praxis und Unterrichten

1. Eine schwangere und fortgeschrittene Schülerin kommt in deine Klasse. Welche Fragen würdest du stellen? Unter welchen Umständen würdest du die Schülerin nicht mitüben lassen? Welche Asanas würdest du modifizieren, wenn du dich entscheidest, sie in einer normalen Klasse mitüben zu lassen. Beschreibe dies jeweils anhand
 - a. einer Klasse mit dem Schwerpunkt Stehhaltungen,
 - b. einer Klasse mit dem Schwerpunkt Vorwärtsbeugen/Drehungen,
 - c. einer Klasse mit dem Schwerpunkt Rückwärtsbeugen,
 - d. einer Klasse mit dem Schwerpunkt Regenerative Haltungen/Pranayama.
 Nenne dafür die jeweiligen Sequenzen, die alle Kursteilnehmer üben sollen. Beschreibe die modifizierten Haltungen für die Schwangere. Lege zu jedem modifiziertem Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selber die modifizierten Haltungen übst.
 2. Nenne eine Sequenz für eine Frau bei fortgeschrittener Schwangerschaft im Rahmen einer speziellen Klasse für Schwangere oder Therapieklassen. Beschreibe dabei genau den Aufbau der Hilfsmittel, die Arbeit in den Asanas und die nötigen Hilfestellungen. Lege zu jedem Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selber die modifizierten Haltungen übst. Bei Asanas, die nur mit Hilfestellung geübt werden müssen, solltest du an Hand des Fotos zeigen, wie du bei jemandem Hilfestellung leistest.
- Die Hausarbeit wird von den Theorieprüfern korrigiert und den Prüfern der praktischen Prüfung vorgelegt. Der/die zu prüfende muss darauf vorbereitet sein, dass er/sie zum Inhalt und den Fotos der Hausarbeit auch bei der Praktischen Prüfung befragt werden kann.

Fragebogen Philosophie

- Erkläre die Bedeutung folgender Begriffe:
 - a. Kriya-Yoga
 - b. Klesas
 - c. Gunas

Anhang N – Prüfungsfragen und Fragebogen Junior Intermediate Level II – Hausarbeit

Hier gibt es eine schriftliche Prüfung (Anatomie und Physiologie) und eine Hausarbeit (Philosophie)

Für die schriftliche Prüfung werden insgesamt 2 Fragen aus dem folgenden Fragenkatalog nach folgendem Schlüssel gezogen, die in maximal 1 Zeitstunde zu beantworten sind:

- a. Geschlechtsorgane, Zyklen und Schwangerschaft: 1 Frage
- b. Nerven-, Hormon- und Immunsystem: 1 Frage

Fragebogen Anatomie und Physiologie

a. Geschlechtsorgane, Zyklen und Schwangerschaft

1. Beschreibe den Aufbau des Beckenbodens der Frau des Mannes. Wie verlaufen die einzelnen Schichten? Was ist die Funktion des Beckenbodens? Durch welche Asana-Arbeit wird der Beckenboden gekräftigt, welche Asanas wirken belastend?
2. Beschreibe ausführlich die männlichen und weiblichen Becken- und Geschlechtsorgane.
3. Beschreibe den hormonellen Zyklus der Frau. Stelle einen Bezug zur Asanapraxis her. Nimm dabei Bezug auf die Zeit während der Menstruation sowie auf die Phasen vor und nach dem Eisprung.
4. Beschreibe die Veränderungen während der Menopause. Welche Beschwerden können auftreten? Stelle einen Bezug zur Asanapraxis her.
5. Beschreibe die Veränderungen einer Frau während der Schwangerschaft.
6. Beschreibe die Entwicklungsstufen des sich entwickelnden Babys von der Befruchtung der Eizelle bis zur Geburt.

b. Immunsystem, Endokrines System, Nervensystem

1. Nenne die wichtigsten Organe des Immunsystems. Beschreibe ihre Lage und Funktion.
2. Nenne die wichtigsten Organe des Hormonsystems und beschreibe ihre Lage. Beschreibe Aufbau und Funktion der großen Hormondrüsen. Stelle einen Bezug zu den Asanas her.
3. Welche wichtigen Einteilungen des Nervensystems gibt es?
4. Nenne unterschiedliche Bestandteile des zentralen Nervensystems (ZNS). Welche Funktion haben sie? Welche Asanas wirken besonders förderlich auf das ZNS?
5. Woraus besteht das periphere Nervensystem und was ist seine Funktion?
6. Was ist das vegetative Nervensystem? Was ist der Sympaticus und was ist der Parasympaticus? Nenne eine natürliche Situation, bei dem der Sympaticus angeregt wird. Nenne drei Asanas, die den Sympaticus anregen. Nenne eine natürliche Situation, bei dem der Parasympaticus angeregt wird. Nenne drei Asanas, die den Parasympaticus anregen.
7. Beschreibe die Phasen des weiblichen Zyklus. Welche Asanas sollten während der Menstruation geübt werden? Weshalb? Welche Asanas sind nicht ratsam und warum?

Fragebogen Philosophie

Bitte schicke deine Hausarbeit 2fach in Maschinenschrift spätestens 6 Wochen vor der praktischen Prüfung an die Geschäftsstelle des IYD. Beantworte alle Fragen ausführlich und persönlich. Kopiere nichts aus Büchern oder Skripten, sondern formuliere frei im eigenen Ausdruck.

1. Erläutere
 - die Rahmenhandlung der Bhagavadgita (Kapitel 1),
 - Karma-Yoga (Kapitel 4),
 - Jnana-Yoga (Kapitel 6)
 - und Bhakti-Yoga (Kapitel 9).
2. Erläutere die Bedeutung von Asana und Pranayama in der Hathayogapradipika.

Anhang O – Fragebogen Junior Intermediate Level III – Hausarbeit

Bitte schicke deine Hausarbeit 2fach in Maschinenschrift spätestens 6 Wochen vor der praktischen Prüfung an die Geschäftsstelle des IYD. Beantworte alle Fragen ausführlich und persönlich. Kopiere nichts aus Büchern oder Skripten, sondern formuliere frei im eigenen Ausdruck.

Fragebogen Praxis und Unterrichten

1. Ein Schüler kommt in deine Klasse und klagt über Rückenschmerzen. Welche Fragen würdest du ihm stellen? Unter welchen Umständen würdest du den Schüler nicht mitüben lassen? Welche Asanas würdest du modifizieren, wenn du dich entscheidest, ihn in einer normalen Klasse mitüben zu lassen.
Beschreibe dies jeweils anhand
 - a. einer Klasse mit dem Schwerpunkt Stehhaltungen,
 - b. einer Klasse mit dem Schwerpunkt Vorwärtsbeugen/Drehungen,
 - c. einer Klasse mit dem Schwerpunkt Rückwärtsbeugen,
 - d. einer Klasse mit dem Schwerpunkt regenerative Haltungen/Pranayama-Nenne dafür die jeweiligen Sequenzen, die alle Kursteilnehmer üben sollen. Beschreibe die modifizierten Haltungen für die Person mit einem leichten Rückenproblem. Lege zu jedem modifizierten Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungen übst.
2. Nenne eine Sequenz für Beschwerden im unteren Rücken, die man im Rahmen einer Therapieklassse geben könnte. Beschreibe dabei genau den Aufbau der Hilfsmittel, die Arbeit in den Asanas und nötigen Hilfestellungen. Lege zu jedem Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungen übst. Bei Asanas, die nur mit Hilfestellung geübt werden können, solltest du anhand eines Fotos zeigen, wie du bei jemandem Hilfestellung leistest.
3. Ein Schüler kommt in deine Klasse und klagt über Schmerzen im Nacken und in den Schultern. Welche Fragen würdest du stellen? Unter welchen Umständen würdest du den Schüler nicht mitüben lassen? Welche Asanas würdest du modifizieren, wenn du dich entscheidest, ihn in einer normalen Klasse mitüben zu lassen.
Beschreibe dies jeweils anhand
 - a. einer Klasse mit dem Schwerpunkt Stehhaltungen,
 - b. einer Klasse mit dem Schwerpunkt Vorwärtsbeugen/Drehungen,
 - c. einer Klasse mit dem Schwerpunkt Rückwärtsbeugen,
 - d. einer Klasse mit dem Schwerpunkt regenerative Haltungen/Pranayama.Nenne dafür die jeweiligen Sequenzen, die alle Kursteilnehmer üben sollen. Beschreibe die modifizierten Haltungen für die Person mit einem leichten Schulter-/Nackenproblem. Lege zu jedem modifiziertem Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungen übst.
4. Nenne eine Sequenz bei Beschwerden im Schulter-/Nackebereich, die man im Rahmen einer Therapieklassse geben könnte. Beschreibe dabei genau den Aufbau der Hilfsmittel, die Arbeit in den Asanas und nötigen Hilfestellungen. Lege zu jedem Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungen übst. Bei Asanas, die nur mit Hilfestellung geübt werden können, solltest du anhand eines Fotos zeigen, wie du bei jemandem Hilfestellung leistest.
5. Ein Schüler klagt über Knieschmerzen in Standhaltungen. Welche Fragen würdest du stellen? Unter welchen Umständen würdest du den Schüler nicht mitüben lassen? Welche Asanas würdest du modifizieren, wenn du dich entscheidest, ihn in einer normalen Klasse mitüben zu lassen. Nenne dafür die jeweiligen Sequenzen, die alle Kursteilnehmer üben sollen. Beschreibe die modifizierten Haltungen für die Person mit Knieschmerzen in Standhaltungen. Lege zu jedem modifizierten Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungen übst.
6. Ein Schüler klagt über Knieschmerzen in Sitzhaltungen. Erkläre, wie du helfen würdest anhand von 2 Sitzhaltungen deiner Wahl. Lege zu jedem modifiziertem Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Sitzhaltungen übst. Bei Asanas, die nur mit Hilfestellung geübt werden müssen, solltest du anhand des Fotos zeigen, wie du bei jemandem Hilfestellung leistest.
7. Nenne eine Sequenz, die man bei Kniebeschwerden in einer Therapieklassse geben könnte. Beschreibe dabei genau den Aufbau der Hilfsmittel, die Arbeit in den Asanas und nötigen Hilfestellungen. Lege zu jedem Asana ein Foto bei, welches zeigt, wie du selbst die modifizierten Haltungen übst. Bei Asanas, die nur mit Hilfestellung geübt werden müssen, solltest du anhand eines Fotos zeigen, wie du bei jemandem Hilfestellung leistest.

8. Welche Punkte solltest du beachten, wenn du Schüler korrigierst?
9. Welche Sicherheitsregeln sollten beim Unterrichten von Pranayama beachtet werden?
10. Erkläre
 - a. Bhastrika-Atmung,
 - b. Sahita antara kumbhaka und
 - c. Sahita bahya kumbhaka.

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

Fragebogen Philosophie

1. Wie würdest du die Grundsätze von Yama und Niyama in Bezug auf das gegenwärtige Alltagsleben auslegen?
2. Warum ist im IYENGAR®-YOGA das präzise Ausführen von Asana von so großer Bedeutung?
3. Was ist das Bindeglied zwischen Asana und Pranayama?
4. Was bedeutet Pratyahara und warum ist Pranayama dafür wichtig?
5. Beschreibe das Bedeutungsfeld des Begriffs Samyama.
6. Welche Rolle spielt Dhyana im IYENGAR®-YOGA?
7. Erläutere den Begriff Guna und nenne die unterschiedlichen Guna mit Blick auf die Bedeutung von Prakriti.

Anhang P – Fragebogen Senior Intermediate I – Hausarbeit

Bitte schicke deine Hausarbeit 2fach in Maschinenschrift spätestens 6 Wochen vor der praktischen Prüfung an die Geschäftsstelle des IYD. Beantworte alle Fragen ausführlich und persönlich. Kopiere nichts aus Büchern oder Skripten, sondern formuliere frei im eigenen Ausdruck.

Hausarbeit „Yoga unter gesundheitlichen Aspekten“

Bei der Hausarbeit für den Intermediate Senior Level soll geprüft werden, welche Erfahrungen du im Bereich Yoga unter gesundheitlichen Aspekten als Yoga-Lehrer/in gesammelt hast und wie sie von dir reflektiert wurden.

- Beschreibe einen Schüler/in aus deiner Therapiekategorie oder dem Einzelunterricht, dem/der du geholfen hast. Der/die Schüler/in sollte ein orthopädisches Problem gehabt haben (z.B. unterer Rücken oder Knie oder Nacken...)
- Erkläre ausführlich die Konstitution des/der Schüler/-in, die medizinische Diagnose, die Beschwerden vor, während und zum Abschluss der Therapie.
- Welche Asanas hast du ihm/ihr gegeben, was hat sich im Laufe der Zeit verändert, wie hast du Asanas und Sequenz modifiziert.
- Zeige die Asanas mit den entsprechenden Hilfsmitteln an Hand von Fotos deines/r Schüler/in, dem/der du geholfen hast. In der Auswahl der Asanas und im Einsatz der Hilfsmittel muss die klassische Methode nach B.K.S. Iyengar deutlich werden, Grundlage hierfür ist die Medical Class in Pune.
- Stelle einen Bezug der Asanas und der Hilfsmittel zu dem Problem her.
- Wie hat sich die Konstitution verändert, welche Symptome haben sich verbessert, welche sind geblieben oder haben sich evt. verschlechtert?

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

Fragebogen Philosophie

- Erkläre den Begriff Shraddha und setze ihn in Beziehung zu Nachiketa in der Katha UP, Arjuna in der Bhagavadgita und zu Patanjalis Yogasutras.

Die Arbeit sollte ca. 15000 Zeichen umfassen.

Anhang Q – Fragebogen Senior Intermediate II – Hausarbeit

Bitte schicke deine Hausarbeit 2fach in Maschinenschrift spätestens 6 Wochen vor der praktischen Prüfung an die Geschäftsstelle des IYD. Beantworte alle Fragen ausführlich und persönlich. Kopiere nichts aus Büchern oder Skripten, sondern formuliere frei im eigenen Ausdruck.

Hausarbeit „Yoga unter gesundheitlichen Aspekten“

Für die Senior II Hausarbeit beschreibe als Beispiel einen Schüler/in aus deiner Therapiekategorie oder dem Einzelunterricht, dem/der du geholfen hast. Der/die Schüler/in sollte entweder

- **ein organisches** (z.B. Magen-Darmerkrankung, Herzproblem, Unterleibsproblem etc.)

oder

- **ein neurologisches Problem** (z.B. Kopfschmerzen)

gehabt haben.

- Erkläre ausführlich die Konstitution des/der Schüler/-in, die medizinische Diagnose, die Beschwerden vor, während und zum Abschluss der Therapie.
- Welche Asanas hast du ihm/ihr gegeben, was hat sich im Laufe der Zeit verändert, wie hast du Asanas und Sequenz modifiziert. Zeige die Asanas mit den entsprechenden Hilfsmitteln an Hand von Fotos deines/r Schüler/in, dem/der du geholfen hast. In der Auswahl der Asanas und im Einsatz der Hilfsmittel muss die klassische Methode nach B.K.S. Iyengar deutlich werden, Grundlage hierfür ist die Medical Class in Pune.
- Stelle einen Bezug der Asanas und der Hilfsmittel zu dem Problem her.
- Wie hat sich die Konstitution verändert, welche Symptome haben sich verbessert, welche sind geblieben oder haben sich evt. verschlechtert?

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

Fragebogen Philosophie

- Erläutere Bedeutung und Zusammenhang von Antarayas, Vairagya, Abhyasa und Svadyaya bei Patanjali und in der Bhagavadgita (Kapitel 6).

Die Arbeit sollte ca. 15000 Zeichen umfassen.

Anhang R – Fragebogen Senior Intermediate III – Hausarbeit

Bitte schicke deine Hausarbeit 2fach in Maschinenschrift spätestens 6 Wochen vor der praktischen Prüfung an die Geschäftsstelle des IYD. Beantworte alle Fragen ausführlich und persönlich. Kopiere nichts aus Büchern oder Skripten, sondern formuliere frei im eigenen Ausdruck.

Hausarbeit „Yoga unter gesundheitlichen Aspekten“

Für die Senior II Hausarbeit beschreibe als Beispiel einen Schüler/in aus deiner Therapiekategorie oder dem Einzelunterricht, dem/der du geholfen hast. Der/die Schüler/in sollte **mehrere gesundheitliche Probleme** gehabt haben.

- Erkläre ausführlich die Konstitution des/der Schüler/-in, die medizinischen Diagnosen, die Beschwerden vor, während und zum Abschluss der Therapie.
- Welche Asanas hast du ihm/ihr gegeben, was hat sich im Laufe der Zeit verändert, wie hast du Asanas und Sequenz modifiziert. Zeige die Asanas mit den entsprechenden Hilfsmitteln an Hand von Fotos deines/r Schüler/in, dem/der du geholfen hast. In der Auswahl der Asanas und im Einsatz der Hilfsmittel muss die klassische Methode nach B.K.S. Iyengar deutlich werden, Grundlage hierfür ist die Medical Class in Pune.
- Stelle einen Bezug der Asanas und der Hilfsmittel zu den jeweiligen Problemen her.
- Wie hat sich die Konstitution verändert, welche Symptome haben sich verbessert, welche sind geblieben oder haben sich evt. verschlechtert?

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

Philosophie

Beantworte die Fragen bitte ausführlich (d.h. zwischen 1000 und 1500 Wörtern).

Fragebogen Philosophie

1. Nenne vier wichtige Aspekte des Yoga, die im 1. Kapitel der Patanjali-Sutras genannt werden und von B.K.S. Iyengar in seinem Buch „Licht auf Yoga“ empfohlen werden.
2. Nenne die drei bedeutenderen Aspekte des Yoga, die zu Beginn des 2. Kapitels der Yoga-Sutras genannt werden.
3.
 - a) Nenne den Sanskrit-Namen des 2. Kapitels der Yoga-Sutras.
 - b) Wie ist die deutsche Übersetzung und was ist seine Bedeutung?
4. Welches sind die 3 Aspekte von „Bewusstsein“ entsprechend dieser Philosophie?
 - a) Nenne ihre Sanskritnamen.
 - b) Nenne ihre deutschen Entsprechungen und Bedeutungen.
5.
 - a) Welches ist der Zweck von Asanas?
 - b) Welche Rolle spielen Asanas im Kontext der Yoga-Philosophie?

Anhang S – Satzung des IYD

Satzung Iyengar®-Yoga-Deutschland e.V.

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

§ 1 Name, Sitz, Geschäftsjahr

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

§ 2 Vereinszweck, Aufgaben, Mittelverwendung

- (1) Der Verein ist ein Zusammenschluss von Menschen, die sich der von Yogacharya Sri BKS Iyengar entwickelten Yoga-Praxis verpflichtet fühlen. Die im Anhang aufgeführten „Aims and Objectives of the Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI)“ erklären dies näher. Der Verein fördert das öffentliche Gesundheitswesen und die Bildung, indem er die Yoga-Praxis in all ihren Formen propagiert, soweit sie der körperlichen und geistigen Entfaltung dient und die Gesundheit unterstützt.
- (2) Die Verwirklichung des Vereinszweckes wird dadurch erreicht, dass der Verein u.a.
 - Yoga-Kurse nach der Lehre von BKS Iyengar sowie entsprechende Seminare und Vortragsreihen für die breite Öffentlichkeit anbietet und durchführt;
 - fundierte Informationen bezüglich der Iyengar®-Yoga-Praxis durch eine aktive Öffentlichkeitsarbeit dem interessierten Publikum zur Verfügung stellt;
 - die in Deutschland tätigen Iyengar®-Yoga-Lehrer zur Zusammenarbeit führt;
 - den Berufsnachwuchs fachlich fördert, insbesondere durch die Pflege des Prüfungswesens und – hiermit im Zusammenhang – der Durchführung entsprechender Lehrgänge und Kurse;
 - Verbindungen mit ausländischen Instituten pflegt, besonders mit dem RIMYI in Pune, Indien;
 - die Forschung über die Effekte und Wirkungsweise der Yoga-Praxis ideell und finanziell unterstützt, wobei finanzielle Zuwendungen ausschließlich im Rahmen des § 58 Nr. 2 AO erfolgen.
- (3) Der Verein verfolgt ausschließlich und unmittelbar gemeinnützige Zwecke im Sinne des Abschnittes „Steuerbegünstigte Zwecke“ der Abgabenordnung. Er ist selbstlos tätig und verfolgt nicht in erster Linie eigenwirtschaftliche Zwecke, kann aber zur Erreichung gemeinnütziger Zwecke Zweckbetriebe errichten und betreiben.
- (4) Etwaige Gewinne und sonstige Mittel des Vereins dürfen nur für satzungsgemäße Zwecke verwendet werden. Die Mitglieder erhalten keine Zuwendungen aus Mitteln des Vereins. Es darf keine Person durch Ausgaben, die dem Zweck des Vereins fremd sind, oder durch unverhältnismäßige Vergütungen begünstigt werden.

§ 3 Mitgliedschaft

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

- (2) Die Mitgliedschaft als Förderer kann von natürlichen Personen erworben werden, die Iyengar®-Yoga üben und/oder fördern wollen.
- (3) Die Mitgliedschaft als Lehrer kann nur von natürlichen Personen erworben werden, die das Lehrertifikat (mindestens Introductory Level II) des IYD oder ein vom IYD anerkanntes Lehrertifikat rechtmäßig besitzen. Fallen diese Voraussetzungen nachträglich weg, wandelt sich die Mitgliedschaft als Lehrer um in eine Mitgliedschaft als Förderer.
- (4) Über den schriftlichen Mitgliedsantrag entscheidet der Vorstand. Bei Ablehnung des Antrages ist er nicht verpflichtet, dem Antragsteller Gründe für die Ablehnung mitzuteilen.
- (5) Förderer, Lehrer und sonstige Personen, die sich bei der Förderung der Idee und des Geistes des Yoga besondere Verdienste erworben haben, können auf Vorschlag des Vorstandes von der Mitgliederversammlung zu Ehrenmitgliedern ernannt werden.

§ 4 Beendigung der Mitgliedschaft

- (1) Die Mitgliedschaft endet durch Tod, Streichung, Austritt oder Ausschluss aus dem Verein.
- (2) Der Austritt erfolgt durch schriftliche Erklärung an den Vorstand unter Einhaltung einer Frist von sechs Wochen zum Ende eines Jahres.
- (3) Mitglieder, die in schwerwiegender Weise gegen die Satzung bzw. die Vereinsinteressen verstoßen, können durch Vorstandsbeschluss, welcher einer 2/3-Mehrheit bedarf, aus dem Verein ausgeschlossen werden. Dem betroffenen Mitglied ist vor dem Ausschluss Gelegenheit zur Anhörung vor dem Vorstand zu geben. Gegen die Ausschlussentscheidung ist innerhalb einer Frist von vier Wochen nach Zugang des Beschlusses Einspruch möglich. Der Einspruch ist schriftlich an den Vorstand zu richten. Über den Einspruch entscheidet die nächste anstehende Mitgliederversammlung. Bis zu deren Entscheid ruht die Mitgliedschaft des betreffenden Mitglieds.
- (4) Auf Beschluss des Vorstandes kann ein Mitglied von der Mitgliederliste gestrichen werden, wenn es trotz zweimaliger schriftlicher Mahnung mit der Zahlung von Mitgliedsbeiträgen im Rückstand ist. Die Streichung darf erst beschlossen werden, wenn nach Absendung der zweiten Mahnung ein Monat verstrichen ist und in dieser Mahnung die Streichung angedroht wurde. Der Beschluss des Vorstandes über die Streichung muss dem Mitglied mitgeteilt werden.

§ 5 Mitgliedsbeiträge

- (1) Von den ordentlichen Mitgliedern (§ 3, Abs. 1) werden Jahresbeiträge erhoben, wobei die Beitragssätze für Förderer und Lehrer unterschiedlich festgesetzt werden können.
- (2) Ehrenmitglieder sind von der Pflicht zur Zahlung von Beiträgen befreit.

§ 6 Organe des Vereins

Die Organe des Vereins sind:

- die Mitgliederversammlung,
- der Vorstand,
- das Zertifizierungsgremium,
- die Regionalforen.

§ 7 Mitgliederversammlung

- (1) Die Mitgliederversammlung tritt auf Initiative des Vorstands zusammen. Die ordentliche Mitgliederversammlung findet mindestens einmal im Kalenderjahr statt. Die Einberufung erfolgt durch schriftliche Einladung unter Angabe der Tagesordnung mit einer Frist von drei Wochen. Die Frist beginnt mit dem auf die Absendung des Einladungsschreibens folgenden Tag. Das Einladungsschreiben gilt als zugegangen, wenn es an die letzte vom Mitglied dem Verein schriftlich bekannt gegebene Adresse gerichtet ist. Die Tagesordnung setzt der Vorstand fest.
- (2) Der Mitgliederversammlung sind insbesondere die folgenden Aufgaben vorbehalten:
 - die Bestätigung der Richtigkeit und Vollständigkeit des Protokolls der vorangegangenen Mitgliederversammlung,
 - die Genehmigung des Rechenschaftsberichts des Vorstands,
 - die Entlastung des Vorstands,
 - die Genehmigung des Berichts des Zertifizierungsgremiums,
 - die Wahl und Abberufung der Mitglieder des Vorstands nach Maßgabe des § 8,
 - die Wahl und Abberufung der Mitglieder des Zertifizierungsgremiums,
 - die Festsetzung der Mitgliedsbeiträge,
 - die Beschlussfassung über Satzungsänderungen,
 - die Beschlussfassung über die Auflösung des Vereins,
 - die Beschlussfassung über alle sonstigen ihr vom Vorstand vorgelegten Angelegenheiten sowie über die ihr nach dieser Satzung übertragenen Aufgaben.
- (3) Der Vorstand kann jederzeit eine außerordentliche Mitgliederversammlung einberufen. Er ist dazu verpflichtet, wenn das Interesse des Vereins es erfordert oder wenn die Einberufung von wenigstens einem Drittel der Mitglieder schriftlich unter Angabe des Zweckes oder der Gründe verlangt wird. Die Mitglieder sind unter Bekanntgabe der Tagesordnung mindestens drei Wochen vor dem Tage der außerordentlichen Mitgliederversammlung in der in § 7, Abs. 1 dieser Satzung bestimmten Weise einzuladen.
- (4) Die Mitgliederversammlung wird durch ein Mitglied des Vorstandes oder ein vom Vorstand beauftragtes Mitglied geleitet.
- (5) Der Beschlussfassung der Mitgliederversammlung unterliegen die in der Tagesordnung bekannt gemachten Punkte. Durch Beschluss der Mitgliederversammlung können weitere Punkte zur Diskussion auf die Tagesordnung gesetzt werden, ohne dass über diese Beschluss gefasst werden kann.
- (6) Über den Antrag eines Mitglieds ist auf der Mitgliederversammlung zu beschließen, sofern der Antrag mindestens drei Monate vor der Mitgliederversammlung schriftlich bei der Geschäftsstelle eingegangen ist und der Antragsteller oder ein von ihm schriftlich bevollmächtigter Vertreter auf der Mitgliederversammlung persönlich anwesend ist.
- (7) In der Mitgliederversammlung hat jedes ordentliche Mitglied eine Stimme. Zur Ausübung des Stimmrechts kann ein anderes Mitglied schriftlich bevollmächtigt werden. Die Bevollmächtigung ist für jede Mitgliederversammlung gesondert zu erteilen; ein Mitglied darf jedoch nicht mehr als zwei fremde Stimmen vertreten. Förderer dürfen erst auf der Mitgliederversammlung abstimmen bzw. andere Mitglieder für die Mitgliederversammlung bevollmächtigen, wenn sie schon mindestens 3 Monate Mitglied des IYD sind.
- (8) Abweichend von § 7, Abs. 7 werden die Mitglieder des Zertifizierungsgremiums ausschließlich von den Lehrern des IYD gewählt und abberufen. Den übrigen Mitgliedern steht insoweit kein Stimmrecht zu.
- (9) Die Art der Abstimmung wird von der Versammlungsleitung festgelegt. Eine geheime Abstimmung muss durchgeführt werden, wenn ein Drittel der anwesenden Mitglieder dies beantragt. Die Entscheidung über den Ausschluss eines Mitglieds des Vereins kann nur durch geheime Abstimmung erfolgen.
- (10) Die Beschlussfassung erfolgt durch Abstimmung der zur Mitgliederversammlung erschienenen stimmberechtigten Mitglieder einschließlich der aufgrund Stimmrechtsvollmacht vertretenen stimmberechtigten Mitglieder.

- (11) Die Mitgliederversammlung fasst Beschlüsse im Allgemeinen mit einfacher Mehrheit der abgegebenen gültigen Stimmen. Stimmenthaltungen gelten als ungültige Stimmen. Ein Beschluss, durch den die Satzung des Vereins oder der Vereinszweck geändert werden oder durch den die Auflösung des Vereins erfolgt, bedarf einer Mehrheit von drei Viertel der abgegebenen gültigen Stimmen.
- (12) Kandidaten für Wahlen sollen sich möglichst frühzeitig beim Vorstand melden; eine Aufstellung der Kandidaten wird spätestens drei Monate vor der Mitgliederversammlung auf der Website des Vereins veröffentlicht. Bei Wahlen ist den Mitgliedern ein Briefwahlrecht einzuräumen. Die näheren Einzelheiten zur Handhabung und Ausübung des Briefwahlrechtes bestimmt der Vorstand und macht diese Bestimmungen spätestens sechs Monate vor der Wahl bekannt.
- (13) Bei Wahlen ist gewählt, wer mehr als die Hälfte der abgegebenen gültigen Stimmen erhalten hat. Hat niemand mehr als die Hälfte der abgegebenen gültigen Stimmen erhalten, so findet zwischen den beiden Kandidaten, die die meisten Stimmen erhalten haben, eine Stichwahl statt. Bei gleicher Stimmenzahl entscheidet das von der Versammlungsleitung zu ziehende Los.
- (14) Die Beratungen der Mitgliederversammlung sind nicht öffentlich. Zu einzelnen Verhandlungsgegenständen kann die Öffentlichkeit durch Beschluss der Mitgliederversammlung zugelassen werden.
- (15) Sämtliche Beschlüsse der Mitgliederversammlung sind in einer Niederschrift zu beurkunden, die von der Versammlungsleitung und dem Protokollführer zu unterzeichnen ist. Außerdem hat die Versammlungsleitung eine Anwesenheitsliste zu erstellen, welche die anwesenden stimmberechtigten Mitglieder und die aufgrund Stimmrechtsvollmacht vertretenen Mitglieder umfasst.

§ 8 Vorstand

- (1) Der Vorstand des Vereins im Sinne von § 26 BGB besteht aus fünf oder mehr gleichberechtigten Vorstandsmitgliedern. Der Verein kann durch zwei Vorstandsmitglieder gemeinsam vertreten werden.
- (2) Der Vorstand setzt sich zusammen aus mindestens vier von der Mitgliederversammlung gewählten ordentlichen Vereinsmitgliedern (§ 3 Abs. 1), von denen mindestens drei Lehrern des IYD sein müssen, sowie einem durch das Zertifizierungsgremium (§ 9) bestimmten Mitglied des Zertifizierungsgremiums.
- (3) Um die Parität der Regionen im Vorstand und/oder die Balance zwischen Lehrern und Fördermitgliedern zu gewährleisten oder wenn ein Mitglied aufgrund fachspezifischer Fähigkeiten für das Vorstandsamt besonders geeignet erscheint, kann der nach § 8, Abs. 2 gebildete Vorstand weitere ordentliche Mitglieder in den Vorstand berufen, wobei die Lehrer stets die Mehrheit der Vorstandsmitglieder stellen sollen. Die Berufung muss einstimmig erfolgen.
- (4) Die durch die Mitgliederversammlung zu wählenden Vorstandsmitglieder werden in getrennten Wahlgängen für eine Amtszeit von jeweils drei Jahren gewählt. Im Einzelfall kann die Mitgliederversammlung mit $\frac{3}{4}$ -Mehrheit eine kürzere Amtszeit bestimmen.
- (5) Scheidet ein gewähltes Vorstandsmitglied vorzeitig aus, so kann der Vorstand ein vorläufiges Ersatzvorstandsmitglied benennen. Bei der nächsten Mitgliederversammlung ist diese Ernennung entweder zu bestätigen oder für die restliche Amtszeit des ausgeschiedenen Vorstandsmitglieds eine Nachwahl vorzunehmen.
- (6) Vorstandsmitglieder können von der Mitgliederversammlung jederzeit mit $\frac{3}{4}$ -Mehrheit wieder abgewählt werden.
- (7) Der Vorstand des Vereins gibt sich unter Zustimmung der Mitgliederversammlung eine Geschäftsordnung, die insbesondere im Einzelnen regeln soll:
 - Einberufung und Durchführung der Sitzungen des Vorstands,
 - Beschlussfassung des Vorstands,
 - Aufteilung des Aufgabenbereichs des Vorstands unter den einzelnen Vorstandsmitgliedern,

- Kostenerstattungen und Vergütung für Vorstandsmitglieder.
- (8) Der Vorstand ist für alle Angelegenheiten des Vereins zuständig, soweit diese nicht durch die Satzung einem anderen Organ des Vereins übertragen sind. Der Vorstand hat insbesondere folgende Aufgaben:
- Vorbereitung und Einberufung der Mitgliederversammlung einschließlich der Aufstellung der Tagesordnung,
 - Ausführung von Beschlüssen der Mitgliederversammlung,
 - Erstellung des Jahresberichts,
 - Entscheidung über die Anträge auf Erwerb der ordentlichen Mitgliedschaft im Verein,
 - Einrichtung und Leitung der Regionalforen,
 - Pflege des Erscheinungsbildes des IYD in der Öffentlichkeit, insbesondere durch seinen Internet-Auftritt,
 - Veröffentlichung einer ständig aktualisierten Liste von zertifizierten Iyengar®-Yoga-Lehrern,
 - Entwicklung und Implementierung einer Strategie zur Stärkung der Mitgliederbasis und Rekrutierung von neuen Mitgliedern,
 - Überwachung des Finanzwesens und langfristige Planung der Finanzgrundlagen des IYD.
- (9) In allen Angelegenheiten von besonderer Bedeutung soll der Vorstand eine Beschlussfassung durch die Mitgliederversammlung herbeiführen, soweit nicht durch diese Satzung deren Beteiligung ohnehin schon vorgesehen ist.
- (10) Der Vorstand kann mit der Durchführung bestimmter Aufgaben aus seinem Aufgabenbereich von ihm einzurichtende Ausschüsse oder Einzelpersonen betrauen. Die Verantwortung des Vorstands für deren Tätigkeit bleibt unberührt.

§ 9 Zertifizierungsgremium

- (1) Es werden sechs Lehrer des IYD in das Zertifizierungsgremium (ZG) gewählt. Die Kandidaten müssen
- mindestens mit Level „Junior Intermediate III“ durch den IYD zertifiziert sein (mindestens zwei ZG-Mitglieder müssen mit Level „Senior Intermediate I, II oder III“ durch den IYD zertifiziert sein);
 - mindestens vier Studien-Aufenthalte am Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, Pune, Indien vorweisen, einer davon in den vergangenen drei Jahren;
 - mindestens 500 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) Berufserfahrung als Ausbilder zum Iyengar®-Yoga-Lehrer vorweisen oder den Status als Zertifizierungsprüfer des IYD innehaben.
- (2) Über die Wahl und Abberufung der Mitglieder des Zertifizierungsgremiums entscheiden auf der Mitgliederversammlung gemäß § 7, Abs. 7 der Satzung ausschließlich die Lehrer des IYD. Im übrigen gelten die in § 8, Abs. 4 bis Abs. 6 der Satzung für den Vorstand geltenden Bestimmungen über die Wahl und Abberufung für die Mitglieder des Zertifizierungsgremiums entsprechend.
- (3) Eine Mitgliedschaft in dem Zertifizierungsgremium soll in der Regel maximal zwei aufeinanderfolgende Wahlperioden andauern.
- (4) Das Zertifizierungsgremium ist zuständig für
- die ethischen Richtlinien für Schüler und Lehrer von Iyengar®-Yoga,
 - die Akkreditierung von Ausbildern sowie von Ausbildungslehrgängen zum Iyengar®-Yoga-Lehrer,
 - die Gestaltung und Durchführung von Prüfungen zum zertifizierten Iyengar®-Yoga-Lehrer,
 - das Markenlizenzwesen.
- (5) Das Zertifizierungsgremium legt im IYD-Handbuch für Lehrer und Schüler Richtlinien, Bedingungen und Bestimmungen zu den im vorstehenden § 9, Abs. 4 aufgeführten Bereichen fest. Diese werden BKS Iyengar zur Bestätigung sowie der Mitgliederversammlung zur Kenntnis vorgelegt. Das Handbuch ist der allgemeinen Öffentlichkeit zugänglich zu machen.
- (6) Die Beschlüsse des Zertifizierungsgremiums sind schriftlich abzufassen, vom jeweiligen Protokollanten und dem Gesprächsleiter zu unterzeichnen und dem Vorstand zeitnah weiterzuleiten. Über die Arbeit des Zertifizierungsgremiums wird auf der Mitgliederversammlung Bericht erstattet.

- (7) Gegen die Beschlüsse des Zertifizierungsgremiums kann von jedem Mitglied Beschwerde beim Vorstand eingelegt werden. Kann daraufhin zwischen den Beteiligten keine Einigung erzielt werden, wird das Problem zwecks Lösung in der nächstfolgenden Mitgliederversammlung zur Diskussion gestellt.
- (8) Das Zertifizierungsgremium gibt sich unter Zustimmung der Mitgliederversammlung eine Geschäftsordnung, die insbesondere im Einzelnen regeln soll:
 - Einberufung und Durchführung der Sitzungen des Zertifizierungsgremiums,
 - Beschlussfassung des Zertifizierungsgremiums,
 - Wahl eines ZG-Mitglieds für den Vorstand,
 - Kostenerstattungen und Vergütung für die Mitglieder des Zertifizierungsgremiums.

§ 10 Regionalforen

- (1) Der Vorstand richtet innerhalb der einzelnen Regionen des Vereinsgebiets Regionalforen ein, zu denen alle Mitglieder und Interessenten vom Vorstand eingeladen werden.
- (2) Ein Regionalforum findet mindestens einmal im Jahr in jeder Region statt.
- (3) Die Regionalforen dienen vor allem der Förderung des Informationsaustausches und der Gemeinschaftsbildung.
- (4) Der Vorstand leitet die Regionalforen und hat die Mitglieder über die wesentlichen Inhalte und Empfehlungen der Regionalforen zu unterrichten.

§ 11 Auflösung des Vereins

- (1) Die Auflösung des Vereins kann nur von einer zu diesem Zweck einberufenen Mitgliederversammlung beschlossen werden.
- (2) Bei der Auflösung des Vereins oder bei Wegfall steuerbegünstigter Zwecke fällt das Vereinsvermögen zu gleichen Teilen an den Ärzte ohne Grenzen e.V. und die Aktionsgemeinschaft Solidarische Welt e.V. (Sitz in Berlin), die es unmittelbar und ausschließlich für gemeinnützige Zwecke zu verwenden haben.

§ 12 Inkrafttreten der Satzung

Die Satzung tritt mit der Bestätigung des Amtsgerichts Charlottenburg in Kraft.

Frankfurt, 17.05.2008

Frankfurt, 18.06.2011

Anhang T – Kontakt zum IYD Übersicht akkreditierter Ausbildungen

Geschäftsstelle IYD

Die Geschäftsstelle IYD ist zuständig für die Betreuung aller Mitglieder und aller zertifizierten IYENGAR®-YOGA-Lehrerinnen und -Lehrer sowie für die Pflege der Markenlizenzen.

Kontakt

Telefonzeiten: Dienstag und Donnerstag von 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Ansprechpartnerin: Aurica Kurtuschin

Telefon: 030 - 54 71 40 30
Fax: 030 - 54 71 40 32
email: info@iyengar-yoga-deutschland.de

Adresse: Pappelallee 24
10437 Berlin

Bankverbindung: Postbank Leipzig, Kto.Nr. 607 279 909, BLZ 860 100 90

Akkreditierte Ausbildungen zum Iyengar®-Yoga-Lehrer in Deutschland, Stand 2012

Berlin

Iyengar-Yoga-Institut, Torstr. 126, 10119 Berlin
Claudia Böhm, Annette Herrenleben, Hermann Traitteur
info@iyengar-yoga-berlin.de
www.iyengar-yoga-berlin.de

Hannover

Iyengar Yoga Center Hannover
Jivana – Raum für Iyengar Yoga, Bleicherwiesen 6, 31224 Peine
Ralf S. Schütt
iyengar-yoga@jivanaprops.eu
www.jivana.de

Köln

Iyengar®-Yoga-Zentrum Köln-Mitte, Stephanstrasse 2, 50676 Köln
María Jesús Lorrio Castro
info@iyengar-yoga-koeln-mitte.de
www.iyengar-yoga-koeln-mitte.de

Köln Rhein-Ahr

Iyengar-Yoga-Institut Rhein-Ahr e.V., Kurgartenstr. 1, 53474 Bad Neuenahr
Rita Keller
info@iyengar-yoga.de
www.iyengar-yoga.de

München

Studio iYoga – Iyengar-Tradition, Waltherstr. 23, 80337 München
Michael Forbes, Margareta Eckl
info@iyoga.de
www.iyoga.de

Anlage U - Übersicht: Wichtige Änderungen im Zertifizierungshandbuch

Das Zertifizierungshandbuch wird vom Zertifizierungsgremium gepflegt und nach Bedarf aktualisiert. Neben Korrektur von Schreibfehlern sowie sprachlichen und kleineren sachlichen Verbesserungen ergaben sich in der vorliegenden Ausgabe folgende substantielle Veränderungen:

Aktuelle Änderungen: 6. Auflage Dezember 2010 auf 7. Auflage Februar 2012			
Seite	Alter Text	jetzt gültiger Text	Bemerkung
11	Tabelle "Zeitplan und zusätzliche Anforderungen ...	Zeitplan und Voraussetzungen für die Anmeldung zur Prüfung	Alle Erfordernisse eingearbeitet, Lesbarkeit verbessert, Gültigkeitsangaben angepasst, Verweise auf Syllabi.
12		<i>(neu)</i> Übersicht der möglichen Tätigkeitsfelder bei den verschiedenen Levels; Verwendung des Markenzeichens	Inhalte sind vom ZG 2010 auf Anraten der MV bzw. vom RIMYI beschlossen.
18 ff.	Syllabi für Introductory bis Senior Intermediate 3	<i>Info zu den erforderlichen schriftlichen Arbeiten sowie ggf. zu "Weiterführenden Ausbildungen" und RIMYI-Aufenthalten eingearbeitet.</i>	Damit alle Erfordernisse auch hier zu sehen sind.
18 ff.	Syllabi für Introductory bis Senior Intermediate 3	<i>Fristen für schriftliche Arbeiten (von 12) auf 6 Wochen vor Prüfungstermin herabgesetzt.</i>	Den Prüflingen entgegengekommen.
46	Ausbilderinnen und Ausbilder	Ausbilderinnen und Ausbilder nach 6, NEU: Bei Mitarbeit eines Ausbilders in fremden (nicht vom IYD akkreditierten) Lehrgängen muss ein Hinweis auf die Nicht-Akkreditierung in Werbe-Unterlagen gut sichtbar platziert sein.	Vom ZG 2010 auf Anraten der MV beschlossen.
47	Praktische Prüfungen Die Prüfung aller Level werden vom IYD durchgeführt. Die Ausbildungsleitung meldet ihre Prüfungskandidaten über die Geschäftsstelle an.	Praktische Prüfungen ... über die Geschäftsstelle an. Bewerber werden erst zur Praktischen Prüfung zugelassen, wenn sie sämtliche Theorieprüfungen abgelegt haben.	Neuer Hinweis. Gilt auch für Introductory, was bisher nicht klar war.

47	<u>Prüfungsregeln Anatomie/Physiologieprüfung</u> 1. Aus dem Fragenkatalog werden für die gesamte Prüfungsgruppe vor Ort per Los insgesamt 8 Fragen nach folgendem Schlüssel gezogen, die in maximal 4 Zeitstunden zu beantworten sind. a. Allgemeine Anatomie: 1 Frage b. Spezielle Anatomie des Bewegungsapparats: 4 Fragen c. Innere Organe: 2 Fragen d. Nerven-, Hormon- und Immunsystem: 1 Frage	Anatomie/Physiologieprüfung 1. Aus dem Fragenkatalog werden für die gesamte Prüfungsgruppe vor Ort per Los Fragen ausgelost. • Für <u>Introductory</u> werden insgesamt 6 Fragen nach folgendem Schlüssel gezogen, die in maximal 3 Zeitstunden zu beantworten sind: a. Allgemeine Anatomie: 1 Frage b. Spezielle Anatomie des Bewegungsapparats: 3 Fragen c. Innere Organe: 2 Fragen • Für <u>Junior Intermediate 2</u> werden insgesamt 2 Fragen nach folgendem Schlüssel gezogen, die in maximal 1 Zeitstunde zu beantworten sind: a. Geschlechtsorgane, Zyklen und Schwangerschaft: 1 Frage b. Nerven-, Hormon- und Immunsystem: 1 Frage	Die schriftliche Prüfung sollte bei Introductory vereinfacht werden. Der Stoff, der nun nicht bei der Introductory-Prüfung erscheint, wird künftig bei Junior Intermediate II unter Aufsicht schriftlich abgefragt.
49	Anhang J – IYD-Richtlinien für Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga - Anhang K: IYD-Richtlinien für Yoga unter gesundheitlichen Aspekten	<i>Entfallen</i>	Die Inhalte wurden 2010 vom ZG auf Anraten von RIMYI umfassend geändert und erscheinen nun in den Syllabi sowie in der Tabelle "Mögliche Tätigkeitsfelder bei den verschiedenen Levels; Verwendung des Markenzeichens" auf Seite 12. Hier wurden sie der Entschlackung halber entfernt.
51	Junior Intermediate I Fragebogen Anatomie und Physiologie • Beckenorgane und Zyklen • Schwangerschaft	<i>Entfällt</i>	Der Inhalt wird in der neuen schriftlichen Prüfung Junior Intermediate II abgefragt. s. u.
52	Junior Intermediate II Fragebogen Anatomie und Physiologie (Allgemeine Inhalte ...)	<i>Der alte Inhalt wird durch andere Fragen zu den Geschlechtsorganen, Zyklen und zur Schwangerschaft sowie zum Immunsystem, endokrinem System und Nervensystem ersetzt.</i>	Inhalte aus Intro und Junior Intermediate I sind hierhin verschoben worden.
54-57	Senior Intermediate I-III	<i>Neu gefasste Hausarbeiten.</i>	

bitte wenden!

61	<p>(Satzung IYD) § 9 Zertifizierungsgremium</p> <p>(1) Es werden sechs Lehrer des IYD in das Zertifizierungsgremium (ZG) gewählt. Die Kandidaten müssen</p> <ul style="list-style-type: none"> - mindestens mit Level „Junior Intermediate III“ durch den IYD zertifiziert sein (mindestens zwei ZG-Mitglieder müssen mit Level „Senior Intermediate III“ durch den IYD zertifiziert sein); 	<p>(Satzung IYD) § 9 Zertifizierungsgremium</p> <p>(1) Es werden sechs Lehrer des IYD in das Zertifizierungsgremium (ZG) gewählt. Die Kandidaten müssen</p> <ul style="list-style-type: none"> - mindestens mit Level „Junior Intermediate III“ durch den IYD zertifiziert sein (mindestens zwei ZG-Mitglieder müssen mindestens mit Level „Senior Intermediate I, II oder III“ durch den IYD zertifiziert sein); 	<p>Der Kreis der KandidatInnen bei der Wahl soll vorübergehend erweitert werden, um einen personellen Engpaß zu vermeiden. Nach einigen Jahren soll die alte Regelung wieder eingeführt werden.</p>
61	<p>(Satzung IYD) § 9 Zertifizierungsgremium ...</p> <p>(3) Eine Mitgliedschaft in dem Zertifizierungsgremium ist maximal für zwei aufeinanderfolgende Wahlperioden möglich. Eine erneute Mitgliedschaft im Zertifizierungsgremium ist erst wieder zulässig, wenn das ZG-Mitglied nach zwei aufeinanderfolgenden Wahlperioden mindestens eine Wahlperiode ausgesetzt hat.</p>	<p>(Satzung IYD) § 9 Zertifizierungsgremium ...</p> <p>(3) Eine Mitgliedschaft in dem Zertifizierungsgremium soll in der Regel maximal zwei aufeinanderfolgende Wahlperioden andauern.</p>	<p>Der Kreis der KandidatInnen bei der Wahl soll vorübergehend erweitert werden, um einen personellen Engpaß zu vermeiden. Nach einigen Jahren soll die alte Regelung wieder eingeführt werden.</p>
Vergangene Änderungen: 5. Auflage Juni 2009 auf 6. Auflage Dezember 2010			
Seite	Alter Text	jetzt gültiger Text	Bemerkung
15	<p>... In diesen Fällen kann beim Demonstrationsteil der Asanas die aufgelistete Möglichkeit gewählt oder die klassische Position eingenommen werden, je nach den momentanen körperlichen Möglichkeiten des Prüflings. Für den Unterrichtsteil der Prüfung gilt die Beschreibung in den Klammern. Wenn zwei oder mehr Möglichkeiten gegeben sind, sollten die Prüflinge von beiden wissen, wie sie unterrichtet werden. Wenn an eine Position eine Klammer angehängt ist (z.B. „nur Arme“), sollte nur der Teil demonstriert und unterrichtet werden, der dort angegeben ist.</p>	<p>... In diesen Fällen ist die Haltung so auszuführen und zu unterrichten, wie in Klammern angegeben. Wenn zwei (oder mehr) Möglichkeiten gegeben sind, sollten die Prüflinge von beiden (von allen) wissen, wie sie unterrichtet werden.</p>	<p>Eine Vereinfachung bzw. Klarstellung des Ablaufs.</p>

15	Tabelle: Adho Mukha Svanasana (mit Unterstützung) - Option der klassischen Pose oder mit Unterstützung	Tabelle: Adho Mukha Svanasana (mit Unterstützung) - demonstriere mit Unterstützung	s.o.
15	Tabelle Gomukhasana (nur Arme) - demonstriere nur die Armbewegung unterrichte nur die Armbewegung	(entfällt)	überflüssig, da die gleiche Aussage wie Zeile 1
15	-	Demonstriere ansonsten klassisch entsprechend dem jeweiligen Syllabus. (Mögliche persönliche Probleme berücksichtigend ist die Demo auch mit notwendigen Hilfsmitteln in Ordnung. Beispiel: mit frisch operiertem Knie einen Klotz unter dem Vorfuß in Utthita Trikonasana legen.) Unterrichte die Haltung zunächst klassisch entsprechend dem jeweiligen Syllabus. Greife im 2. Schritt Probleme oder Fehler, die du beobachtet hast, auf und verbessere die Haltung entweder in der klassischen Form oder mit dem Einsatz von Hilfsmitteln.	Neu. Weitere Klarstellung.
20	Junior Int I: 13. Parsva Upa Vista Konasana	gestrichen	gehört zu Junior Intermediate III
34	Grundsatz Das ZG fordert alle Prüferinnen und Prüfer auf, in Zukunft strenger und genauer auf den jeweiligen Level, insbesondere ab Intermediate Junior I zu prüfen, um einen hohen Wissens- und Übungsstand zu gewährleisten. Es soll allen Verantwortlichen bewusst sein, dass auf der Basis des Levels Intermediate Junior III Ausbilder und Ausbilderinnen sowie Prüfer und Prüferinnen ausgebildet werden sollen.	gestrichen	Das Zertifizierungshandbuch liegt als Anleitung für die Prüflinge vor. Dieser Text richtet sich an Prüfer und nicht an Prüfungskandidaten. (Gleichwohl gilt der Text inhaltlich weiter.)
34	Ist die Prüfung nur knapp bestanden, kann das ZG das Zertifikat für ein Jahr zurückbehalten. Damit soll erreicht werden, dass diese Prüflinge weiter in Kontakt mit einem Ausbilder bleiben. Im Einvernehmen mit dem Ausbilder wird dann das Zertifikat ausgehändigt	gestrichen	Prüflinge werden so beurteilt, dass sie die Prüfung entweder bestanden oder nicht bestanden haben.
35	Wenn ein Prüfling einen der beiden Teile nicht besteht, liegt es im Ermessen der Prüfungskommission, ob er nur den nicht bestandenen Teil oder beide Teile wiederholen soll.	Wenn ein Prüfling einen der beiden Teile nicht besteht, muss er beide Teile wiederholen. Nach Ablauf von mindestens 12 Monaten kann die Prüfung wiederholt werden.	s.o.

35	Menstruierende Frauen sollten die Positionen, die während der Menstruation vermieden werden sollten, nur kurz demonstrieren und dann gleich aus diesen Positionen herauskommen. Wenn zeitlich möglich, sollten sie dann die entsprechenden Alternativ-Positionen demonstrieren.	Frauen, die vermuten, während der Prüfung ihre Menstruation zu haben, sollten einige Wochen vor der Prüfung bei mindestens einem Prüfer die Umkehrhaltungen vorzeigen, die da vermieden werden sollten. Während der Prüfung sollten sie entsprechende Alternativ-Haltungen demonstrieren.	Moderatoren haben das letzte Wort. Notfalls könnte eine Frau die betreffenden Haltungen nachträglich vorzeigen.
45	4. Alle Prüfer sollten mindestens während der letzten drei Jahre an Klassen im RIMYI teilgenommen haben.	Alle Prüfer sollten insgesamt mindestens 4 Mal und während der letzten drei Jahre mindestens einmal an Klassen im RIMYI teilgenommen haben.	Angepasst an Anforderungen von Guruji Iyengar.
45	den Status „Prüfer des IYD“ für sich aufrechterhalten	als auszubildender Prüfer bei mindestens einer LiA- und einer Intro-Prüfung zufriedenstellend mitgewirkt haben. Danach müssen sie mindestens einmal alle 18 Monaten an einer weiteren Prüfung so teilnehmen.	Man kann so zuerst Ausbilder und dann nach Wunsch später Prüfer werden.
46	Die vom Verband akkreditierten Ausbildungen zahlen einen jährlichen von der MV festzusetzenden Beitrag.	5. Die akkreditierten Ausbildungen leisten eine jährliche Abgabe an den IYD i.H.v. 2% ihrer Bruttoeinnahmen.	Wurde 2009 von der MV beschlossen.
46		6. Die Ausbildungsleitung meldet ihre Auszubildenden jährlich zur Convention des IYD an.	Wurde 2010 vom ZG beschlossen.
48	Bei Anmeldung zur Prüfung ist der Nachweis über die erbrachten UE mit einem entsprechend geführtem Studienbuch zu belegen.	gestrichen	Ausbildungsgänge werden empfohlen, nicht verlangt.
48	Ausbilder- und Prüfertreffen	Ausbilder- und Prüferkonferenz	Angesichts 5 akkreditierter Ausbildungen und vieler Prüfungen wird das "Treffen" verbal aufgewertet.
63		Akkreditierte Ausbildungen zum Iyengar®-Yoga-Lehrer in Deutschland, Stand 2010	Neu.
64-68		Anlage U - Übersicht: Wichtige Änderungen im Zertifizierungshandbuch	Neu.



IYENGAR YOGA Deutschland e. V.

Pappelallee 24 · 10437 Berlin

Fon +49 (0)30.54714030 · Fax +49 (0)30.54714032

info@iyengar-yoga-deutschland.de

www.iyengar-yoga-deutschland.de