

Richtlinien für die Iyengar-Yoga- Ausbildung/Mentoring in der Schweiz



Version 2.0, 29. Januar 2021

| | | |
|----|-----------------------------------|---|
| 1. | Einleitung | 1 |
| 2. | Aufbau und Umfang | 2 |
| 3. | Zulassungsvoraussetzungen | 5 |
| 4. | Inhalte und Ziele | 5 |
| 5. | Aufgaben und Verantwortlichkeiten | 7 |
| 6. | Abschlussprüfung | 8 |
| 7. | Theoretische Grundlagen | 8 |
| 8. | Anhänge | 9 |

1. Einleitung

1.1 Entstehung der Richtlinien

Die Grundlage des vorliegenden Dokumentes wurde 2017 von der Arbeitsgruppe „Ausbildung“ der technischen Kommission (TK) der Iyengar-Yoga-Vereinigung-Schweiz (IYS) erstellt.

Auf Grund der neuen Guidelines aus Pune vom Juli 2020 wurde dieses Dokument im Januar 2021 von der APK angepasst und aktualisiert.

1.2 Das Dokument richtet sich an

- Akkreditierte Mentorinnen und Mentoren der IYS
- Lehrerinnen und Lehrer, die eine Iyengar-Yoga-Ausbildung als Mentoren in der Schweiz eröffnen und die Akkreditierung durch die IYS beantragen wollen
- Angehende Lehrer/innen, die sich in einem Mentoring befinden
- Personen, die sich über die Iyengar-Yoga-Ausbildung/ Mentoring in der Schweiz informieren möchten.

1.3 Akkreditierung der Richtlinien

Die vorliegenden Richtlinien wurden von der APK dem Vorstand des IYS vorgelegt. Dieser hat das Dokument am 29.01.2021 für gültig erklärt.



1.4 Aktualisierung der Richtlinien

Das Dokument wird bei Bedarf (z.B. Änderungen in den „Pune Guidelines“) überarbeitet und angepasst.

Ab dem aktuellen Datum muss spätestens alle drei Jahre eine Aktualisierung durch die APK vorgenommen werden. Diese Änderungen müssen von den Mentorinnen und Mentoren für den nächstfolgenden Ausbildungsgang übernommen werden.

2. Aufbau und Umfang

Eine von der IYS akkreditierte Iyengar-Yoga-Ausbildung unter Leitung einer Mentorin oder eines Mentors in der Schweiz dauert insgesamt mindestens 3 Jahre und umfasst rund 400 Unterrichtsstunden.

2.1 Aufbau:

Einleitende Bemerkungen:

Gemäss den neuen Richtlinien aus Pune soll es keine allgemeingültigen Ausbildungsprogramme geben. Um das neue Ausbildungsmodell umsetzen zu können, ist es unerlässlich mit dem Kapitel "Anmerkung 2" Lehrende, Mentor/innen, (Teacher Training Seiten 45-48) in den Zertifizierungs- und Prüfungsrichtlinien Juli 2020 sowie allen Updates aus Pune vertraut zu sein.

- Den Mentor/innen ist grundsätzlich freigestellt, wie sie die rund 400 Unterrichtsstunden aufteilen und ihr Ausbildungsprogramm über die 3 Jahre gestalten.
- Die Mentorin/der Mentor soll eine persönliche und individuelle Begleitung jeder Schülerin/jedes Schülers gewährleisten.
- Im Allgemeinen gilt, dass möglichst viele Unterrichtsstunden direkt während den regulären Unterrichtszeiten stattfinden sollten.
- Bei Bedarf dürfen Übungstage, Intensivwochen oder Unterrichtstage mit spezifischen Themen abgehalten werden.
- Die Gestaltung des Ausbildungsprogrammes kann je nach Gruppengrösse variieren.
- Mentor/innen können als Team zusammenarbeiten.



Trotz des grossen Bewegungsraumes gibt es einige Bestandteile die jede Mentorin/jeder Mentor für das gute Gelingen der Ausbildung in ihr/sein Ausbildungsprogramm einfließen lassen sollte. Von Jahr zu Jahr wechseln dabei die Schwerpunkte und die konkreten Anforderungen an die Auszubildenden.

Die Schülerin/der Schüler soll zu verschiedenen Aufgaben angehalten und auf verschiedene Weisen gefördert werden.

Folgende wichtige Inhalte sollten in das Ausbildungsprogramm integriert werden:

1. Ausbildungsjahr

- Teilnahme an einem Anfänger/innen-Kurs
- Wöchentliche Teilnahme an einem fortgeschrittenen Kurs
- Übungstage und/oder Intensivwoche
- Supervisionen
- Selbststudium in Asana und Pranayama
- Einführung in Anatomie und Philosophie
- Teilnahme an der jährlichen Konvention des IYS
- Eine Standortbestimmung zum Abschluss des ersten Ausbildungsjahres durchführen

2. Ausbildungsjahr

- Assistieren im Anfänger/innen-Kurs
- Wöchentliche Teilnahme an einem fortgeschrittenen Kurs
- Einführung in die Pädagogik und Didaktik
- Übungstage und/oder Intensivwoche
- Supervisionen
- Selbststudium in Asana und Pranayama
- Selbststudium in Anatomie und Philosophie, mit schriftlichen Aufgaben und Supervision
- Teilnahme an der jährlichen Konvention des IYS
- Eine Standortbestimmung zum Abschluss des zweiten Ausbildungsjahres durchführen

3. Ausbildungsjahr

- Aufbau eines eigenständigen Anfänger/innen-Kurses
- Supervisionen
- Assistieren im Anfänger/innen-Kurs
- Wöchentliche Teilnahme an einem fortgeschrittenen Kurs
- Übungstage und/oder Intensivwoche
- Selbststudium in Asana und Pranayama
- Selbststudium in Anatomie und Philosophie, mit schriftlichen Aufgaben und Supervision
- Spezifische Prüfungsvorbereitung
- Teilnahme an der jährlichen Konvention des IYS

2.2 Auflagen:

Die Mentorin/der Mentor muss am Ende jedes Ausbildungsjahres dem IYS den aktuellen Stand der Schülerinnen und Schüler in Ausbildung bekannt geben.



3. Zulassungsvoraussetzungen

- Mindestens 3 Jahre regelmässige Iyengar-Yoga- Praxis bei seiner zukünftigen Mentorin/seinem zukünftigen Mentor oder
- Mindestens 3 Jahre regelmässige Iyengar-Yoga-Praxis bei einer zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrerin/einem zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrer. Diese/r muss ein Empfehlungsschreiben für die Schülerin/den Schüler ausstellen, damit er/sie bei einer Mentorin/einem Mentor in Ausbildung gehen kann.
- Motivationsschreiben zum Iyengar Yoga Lehrberuf
- Mitgliedschaft bei der IYS

*Die Liste der zertifizierten Iyengar Yoga Lehrerinnen und Lehrer in der Schweiz wird auf der Webseite der IYS publiziert, www.iyengar.ch. Falls es aus geographischen Umständen nicht möglich ist, die Mentorin/den Mentor regelmässig zu sehen, muss eine individuelle Lösung, in Absprache mit dem IYS gefunden werden.



4. Inhalte und Ziele

4.1 Inhalte und Ziele des ersten Ausbildungsjahres:

- Praxis der Yoga-Asanas, damit das Grundverständnis der Asanas des Level 1 vertieft, verfeinert und gefestigt wird.
- Vermittlung des Aufbaus von Sequenzen, damit eine selbstständige Übungspraxis der Schülerinnen/Schüler gefördert und verankert wird.
- Die Schülerin/der Schüler soll darin unterstützt werden, eine persönliche tägliche Übungspraxis aufzubauen.
- Vermittlung von anatomischem Grundwissen, damit die Schülerin/der Schüler den eigenen Körper besser verstehen lernt und die Instruktionen im Unterricht mehr Klarheit bekommen.
- Vermittlung von Grundwissen über den philosophischen Hintergrund des Yoga, damit ein Verständnis dafür entsteht, was Yoga bedeutet und ausmacht und was die Methode nach B.K.S. Iyengar auszeichnet.
- Die Schülerin/der Schüler soll darin unterstützt werden, sich im Selbststudium mit Anatomie und Philosophie zu beschäftigen.

4.2 Inhalte und Ziele des zweiten und dritten Ausbildungsjahres

Aufbauend auf das erste Ausbildungsjahr, sollen im zweiten und dritten Ausbildungsjahr vorwiegend verschiedene Aspekte zur Unterrichtsmethodik vermittelt werden.

Anhaltspunkte dazu finden sich in Sektion F, Seiten 29-31, Level 1 in den Zertifizierungs- und Prüfungsrichtlinien Juli 2020.

Zusammenfassend:

- Vertiefung der Asanas und Pranayama des Syllabus der Stufe Level 1 (in der persönlichen Praxis, siehe Inhaltskatalog; Anhang I) und kennenlernen der Asanas und Pranayama des Level 2.
- Persönliche Praxis vertiefen.
- Pädagogik und Didaktik der Level 1 Asanas und Pranayama.
- Grundkenntnisse über die Anpassungen der Asanas bei Menstruation, normaler Schwangerschaft und häufig auftretenden Problemen wie Knie-, Rücken-, Nacken-, Schulter-, Kopfschmerzen und Bluthochdruck.
- Grundwissen Anatomie und Physiologie (siehe Inhaltskatalog; Anhang II).
- Grundwissen Philosophie (siehe Inhaltskatalog; Anhang III)
- Erlangen des Abschlusses zur zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrerin/zum zertifizierten Iyengar-Yoga-Lehrer Level 1.¹



¹ Iyengar-Yoga ist eine international anerkannte und geschützte Marke siehe: [https://iyengar.ch/wp-content/uploads/2019/02/Reglement- -Ethikkommission d 2018.pdf](https://iyengar.ch/wp-content/uploads/2019/02/Reglement-Ethikkommission_d_2018.pdf)

5. Aufgaben und Verantwortlichkeiten

5.1 Schülerinnen/Schüler

- Die Schülerin/der Schüler engagiert sich in der Ausbildung und sie/er respektiert das Ausbildungsprogramm seiner Mentorin/seines Mentors und die damit verbundenen Verpflichtungen.
- Mitgliedschaft in der Vereinigung.

5.2 Mentorin/Mentor

- Die Mentorin/der Mentor gewährleistet eine persönliche und individuelle Begleitung jeder Schülerin/jedes Schülers in ihrem/seinem Lernprozess zur Iyengar-Yoga-Lehrerin/zum Iyengar-Yoga-Lehrer.
- Die Mentorin/der Mentor darf nur ein Mentoring mit mehreren Schüler/innen gleichzeitig leiten, d.h. sie/er muss einen Zyklus von drei Jahren abschliessen, bevor sie/er neue Schüler/innen ins Mentoring aufnehmen darf. Ausnahme dazu bildet die Situation, in der eine Mentorin/ein Mentor nur einen oder höchstens zwei Schüler/innen begleitet. In diesem Fall darf eine einzelne Schülerin/ ein einzelner Schüler von Jahr zu Jahr neu in ein Mentoring aufgenommen werden.

*Es wird davon ausgegangen, dass die Mentorin/der Mentor alle Schüler/innen bereits gut kennt, da sie seit mindestens drei Jahren seine/ihre Kurse besuchen.

Allgemeine Anmerkung:

Momentan (2021) fehlt es noch an direkter Erfahrung in Bezug auf die Umsetzung der neuen Richtlinien. Verschiedene Punkte sind bis jetzt in den neuen Richtlinien nicht genau definiert. Unter Punkt 7 "FAQ on the new guidelines" wird empfohlen, nicht mehr als 3-4 Schüler/innen im selben Zyklus zu begleiten. Es wird darauf hingewiesen, dass TTC (Teacher Training Course) und Mentoring klar voneinander zu unterscheiden sind. Gleichzeitig heisst es aber auch, dass jede Lehrerin/jeder Lehrer selber entscheiden muss, wie viele Schüler/innen sie/er begleiten kann.

Die IYS räumt den Mentor/innen von 2021- 2024 eine offene Testphase ein. Während dieser Zeitspanne soll das neue Ausbildungssystem praktisch umgesetzt und erfahren werden. Während dieser Zeitspanne ist es der Mentorin/ dem Mentor freigestellt, wie viele



Schüler er/sie ins Mentoring aufnimmt und er/sie verpflichtet sich, am Ende jedes Ausbildungsjahres dem IYS den aktuellen Stand der Schüler/innen in Ausbildung bekannt zu geben.

Die Mentorin/der Mentor verpflichtet sich dazu, an den übers APK organisierten Intervisionen für Mentorinnen und Mentoren teilzunehmen (Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung, spezifische Weiterbildung).

(Siehe dazu Punkt 9 / Akkreditierung von Iyengar Yoga Lehrerausbildung /Mentoring in der Schweiz/ Anforderungen an Mentorinnen und Mentoren für das Level 1.)

5.3 IYS



- Durchführen der Abschlussprüfung
- Qualitätssicherung des akkreditierten Mentoring/der akkreditierten Ausbildungen

6. Abschlussprüfung

- Die Abschlussprüfung der Iyengar-Yoga-Ausbildung in der Schweiz wird von der IYS durchgeführt. Die Details der Abschlussprüfung sind in den Zertifizierungs- und Prüfungsrichtlinien Juli 2020 genau geregelt und können dort nachgelesen werden.
- Nach erfolgreichem Abschluss erhält die Lehrerin/der Lehrer das Zertifikat der Schweizer Vereinigung und das Diplom des Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institut (RIMYI) in Pune.

7. Theoretische Grundlagen

Als theoretische Grundlage während der Ausbildung dienen die folgenden Bücher gemäss den Guidelines aus Pune vom Juli 2020 (Seite 34):

- Licht auf Yoga / BKS Iyengar
- Licht auf Pranayama / BKS Iyengar
- Baum des Yoga / BKS Iyengar
- Grundrichtlinien für Lehrer / BKS Iyengar und Geeta Iyengar
- Yoga in Bewegung - Einführungskurs / Geeta Iyengar
- Yoga in Bewegung – Mittelstufenkurs / Geeta Iyengar
- Licht fürs Leben / BKS Iyengar
- Yogashastra 1,2,3

Weitere fachspezifische Literaturempfehlungen können von der Mentorin/dem Mentor abgegeben werden, z.B:

- Yoga – Yoga für die Frau / Geeta Iyengar
- Der Urquell des Yoga / BKS Iyengar
- Literatur von Prashant Iyengar



8. Anhänge

- Anhang 1: Syllabus der Asanas und Pranayama Level 1
- Anhang 2: Inhaltskatalog Anatomie und Physiologie
- Anhang 3: Inhaltskatalog Philosophie
- Anhang 4: Informationen zur Zertifizierungsmarke