



# B.K.S. Iyengar Yoga Institute Amsterdam

## Les niveaus

Lessen zijn in 5 niveaus ingedeeld om een gestructureerde en op voortgezette studiemethode te ontwikkelen. Op deze manier worden de fysieke condities en behoeftes van elke student gediend. Serieuze beoefening van het Iyengar systeem zal leiden tot serieuze verbetering van kracht, coördinatie, flexibiliteit, doorzettingsvermogen bij het uitvoeren van de houdingen, met als resultaat een sterk toegenomen gevoel van welzijn.

## Niveau 1

Dit is voor alle beoefenaren, die nog niet bekend zijn met Iyengar yoga. The elementaire onderdelen van het Iyengar-systeem, de methode worden geleerd in staande houdingen, schouderstand en andere basishoudingen. De lessen zijn gebaseerd op het boek: Yoga in Action, van Geeta S. Iyengar.

## Niveau 2

Verdieping van de basishoudingen. Kopstand, achteroverbuigingen zonder hulpmiddelen worden aan de lessen toegevoegd. Pranayama, de kunst van het ademen wordt geïntroduceerd.

## Niveau 3

Omdat de complete fysieke conditie door gedraaide houdingen van het lichaam verbetert, worden ook alle houdingen langer aangehouden. Achteroverbuigingen en omgekeerde houdingen worden geïntensiveerd. Zittende Pranayama wordt aan het programma toegevoegd.

## Niveau 4

Zelfstudie en beoefening wordt gestimuleerd. Lessen zijn voor meer gevorderde studenten en leraren. Variaties in achterover- en vooroverbuigingen. 4-5 verschillende pranayama oefeningen worden onderwezen

## Niveau 5

Bekwaamheid in de gevorderde houdingen. Precisie is het belangrijkste aandachtspunt in het lesgeven en de beoefening.

## Algemene lessen

Dit zijn gecombineerde lessen van niveau 2/3. Een goede gezondheid en een goed begrip van de basishoudingen zoals onderwezen op niveau 1 en 2 zijn een vereiste.

## Medische lessen

Voor beoefenaren met medische problemen die een persoonlijke aandacht vereisen. Deze lessen voorzien in een veilig en effectief yogaprogramma voor beoefenaren met verwondingen, chronische problemen, en persoonlijke behoeften.

Medische problematiek dient altijd aan de leraar te worden gemeld. Tot de 14 week van de zwangerschap worden aanstaande moeders niet in de lessen toegelaten. Na deze periode wordt een basiskennis van yoga verondersteld. Tijdens de zwangerschap kunnen uitsluitend lessen worden bijgewoond die worden gegeven door leraren met minnaal intermediaire niveau.

“To live in the moment is spirituality, to live in the movement is divinity.”

Yogacharya B.K.S. Iyengar



# B.K.S. Iyengar Yoga Institute Amsterdam

## Class levels

In order to develop an orderly and progressive study method, classes are divided in level 1 – 5. In this way the physical conditions and needs of each student are met. Serious practice of the Iyengar systems leads to serious benefits such as strength, coordination, flexibility, stamina to hold the asanas and an increased sense of well-being.

### Level 1

This is for all students new to Iyengar yoga. The fundamentals of the Iyengar system are taught in standing poses, shoulder stand and other basic poses. Classes are based on *Yoga In Action* by Geeta S. Iyengar.

### Level 2

Deepening of basic poses. Head balance, unsupported backbends will be added. Pranayama, the art of breathing will be introduced.

### Level 3

As physical condition by body turning is improving, asanas will be held longer. Back bends and inversions will be intensified. Seated Pranayama will be taught.

### Level 4

Self practice will be stimulated. Classes are for more advanced students and teachers. Variations in back- and forward bends. 4-5 different Pranayamas will be taught

### Levels 5

Maturity in advanced postures. Alignment will be a major focus in teaching and practice.

### General Classes

These are combined level 2/3 classes. Good health and understanding of the basic poses as taught in level 1 & 2 are required.

### Medical/Therapy classes

For students with medical problems requiring personal attention. These classes provide safe and effective yoga programs for students with injuries, chronic conditions and individual needs.

Medical conditions should always be reported to the teacher. Until the 14<sup>th</sup> week of pregnancy students are not accepted in class. After that basic yoga experience is required. During pregnancy only classes taught by intermediate teachers can be attended.

**“To live in the moment is spirituality, to live in the movement is divinity.”**

**Yogacharya B.K.S. Iyengar**