

B.K.S. Iyengar Yoga Vereniging Nederland

EXAMEN- en MENTORGIDS

**Iyengar Yoga
Level 1**



**B.K.S. Iyengar
Yoga Vereniging
Nederland**

Oktober 2024

INHOUD

1. Introductie en veranderingen	4
1.1 Introductie	4
1.2 Certificaat en geldigheid certificaten	5
1.3 Examinatoren en examiner worden	6
1.4 Mentoren en mentor worden	7
2. Level 1 Iyengar Yoga Examen	9
2.1 Toelatingscriteria voor kandidaten en aanmelding examen.....	9
2.2 Het schriftelijke theorie-examen	10
2.3 Overzicht examenweekend level 1	11
2.3.1 Programma examenweekend	11
2.3.2 Toelichting op onderdelen examenweekend.....	12
2.3.3 Aandachtspunten en beoordeling eigen beoefening.....	14
2.3.4 Beoordeling lesgeefdemonstratie	20
2.3.5 Eindbeoordeling en resultaatgesprek.....	20
2.4 Afronding examens.....	22
2.5 Feedback en klachten over het examenweekend	22
3. Vereiste kennis voor examen Level 1	23
3.1 Asana and Pranayama Syllabus Level 1: praktijk en theorie	23
3.1.1 Leeslijst.....	23
3.2 Theoriesyllabus Level 1.....	26
3.2.1 Vereiste kennis Yogafilosofie	26
3.2.2 Vereiste kennis Anatomie/ Fysiologie	26
3.2.3 Vereiste kennis Lesgeven	26
4. Examinatoren & examineren	29
4.1 Voorbereiding van en door het team van examinatoren	29
4.2 Rollen, vaardigheden en gedrag van examinatoren.....	29
5. Mentorschap	32
5.1 Inleiding.....	32
5.2 Het opbouwen van een mentorrelatie.....	33
5.3 Methoden voor het mentortraject	33
5.4 Vergoedingen mentortraject	35
5.5 Advies aan en verwachtingen t.o.v. mentoren	35
5.6 Steun aan mentoren en samenwerking.....	36
6. Tenslotte	38

1. Introductie en veranderingen

1.1 Introductie

Het opleiden van Iyengar yogaleraren en de examens in Nederland hebben een lange voorgeschiedenis: al vanaf 1987 worden leraren opgeleid en sinds 1990 worden er in Nederland examens afgenomen.

Sinds 2019 is door het moederinstituut in Pune, het Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI), een verandering in gang gezet met betrekking tot certificering én opleiden. De beoogde veranderingen streven naar een meer persoonlijke, eenvoudige en aanmoedigendere manier van opleiden en examineren, waarbij de kenmerkende kwaliteiten van Iyengar yoga als helderheid, precisie, veelzijdigheid, diepgang en verbinding geborgd blijven.

Sinds 2021 worden in Nederland examens op de nieuwe manier en voor het nieuwe 'Level 1' gehouden. Deze zijn gebaseerd op de 'CERTIFICATION AND ASSESSMENT GUIDELINES' (vanaf nu genoemd: 'RIMYI Guidelines') en de bijbehorende bijlage met Frequent Asked Questions (FAQs – 2020) zoals deze door het Ramamani Iyengar Yoga Institute in Pune zijn opgesteld in 2020. Met de coronajaren zijn de examens in 2021 en 2022 aangepast en hebben deels online plaatsgevonden. In 2023 is voor het eerst een examen afgenomen volgens de volledige nieuwe opzet van examineren.

De Examen- en Opleidingscommissie heeft deze Examen- en Mentorgids opgesteld voor aspirant Iyengar yogadocenten/examenkandidaten, de mentoren van deze kandidaten en de examinatoren. We hopen dat deze gids de examenprocedure en -proces duidelijk maakt, zodat kandidaten weten wat de vereisten zijn, hoe het examenproces verloopt en hoe je beoordeeld wordt. Dit is tevens belangrijk voor de examinatoren die de examens organiseren en afnemen, en voor de mentoren die de kandidaten begeleiden en voorbereiden op het examen.

Naast een toelichting op het examenproces, gebaseerd op de nieuwe RIMYI Guidelines en FAQs, geeft deze gids ook een toelichting op de rol en vaardigheden van een examinerator en het mentorschap. Het gaat om een nieuwe manier van examineren. En een nieuwe manier van begeleiden en opleiden van toekomstige Iyengar yogadocenten en vervangt de Lerarenopleidingen. De informatie over het examineren biedt de examinatoren een coherent kader. De informatie over het mentortraject biedt mentoren handvaten om de kandidaten naar het examen toe te begeleiden. Tevens krijgen mentees en examenkandidaten met deze toelichting inzicht in het mentortraject waaraan ze zich committeren en het examenproces. Bij het mentortraject gaat het daarbij om een algemeen kader, de precieze invulling is aan de betreffende mentor.

De Examen- en Opleidingscommissie van de Iyengar Yoga Vereniging in Nederland (IYVN) werkt in overleg met het Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute in Pune, en conform B.K.S. Iyengar's internationale richtlijnen. De commissie zet zich in voor samenwerking op nationaal en internationaal gebied. Dit is noodzakelijk om bij te kunnen dragen aan de kwaliteit in de traditie van Iyengar yoga. Deze gids geeft de invulling voor zowel examens als het mentorschap in de Nederlandse context, in meenemend informatie, inspiratie en ervaringen uit:

- ✓ Mentoring Manual for all Levels 2021 – Iyengar Yoga UK
- ✓ Assessment Manual 2022 – Iyengar Yoga National Association of the United States
- ✓ Mentoring Guidelines 2021 - Iyengar Yoga National Association of the United States
- ✓ Iyengar Yoga Zertifizierungshandbuch, juli 2023 – Iyengar Yoga Deutschland
- ✓ Uitwisseling met andere examencommissies (België, Noorwegen, Denemarken, Finland)

Elk jaar leren we weer van ervaringen, de transitie is nog steeds gaande. Deze gids zal regelmatig geüpdatet worden.

Deze Gids geeft al deze informatie weer met betrekking tot het **LEVEL 1** Examen, Mentorschap en Certificering. Voor Level 2 Examens komt een aparte aanvulling. Aangezien er in Nederland een

brede internationale gemeenschap van (aspirant) lyengar yogaleraren, mentoren en examinatoren is, zal deze Examen – en Mentorgids ook in het Engels beschikbaar zijn.

1.2 Certificaat en geldigheid certificaten

Een belangrijke verandering die heeft plaatsgevonden is de herclassificering van opleidingsniveau en certificaten. Hieronder vind je de certificatie-niveaus zoals ze vanaf 2020 zijn, en hoe die zich verhouden met de vroegere niveaus. Als je lyengar yogaleraar wilt worden, gaat dat via een langdurig trainingstraject om uiteindelijk via een examen het Level 1 certificaat te behalen. Daarna kun je verder studeren en ontwikkelen naar hogere niveaus (zie tabel 1).

Tabel 1. Overzicht van Certificatie-niveaus

Vroegere niveau Certificering	Niveau van certificering per 1 Juli 2020	Minimale tijd tussen niveaus van certificering
Introductory 1	Level 1	
Introductory 2		
Intermediate Junior 1	Level 2	2 jaar
Intermediate Junior 2		
Intermediate Junior 3	Level 3	2 jaar
Intermediate Senior 1		
Intermediate Senior 2		
Intermediate Senior 3	Level 4	2 jaar
Advanced Junior 1		
Advanced Junior 2		
Advanced Junior 3		
Advanced Senior 1		
Advanced Senior 2	Level 5	Kandidaat's discretie

Het Level 1 diploma dat je na het slagen op de diploma-uitreiking ontvangt, is een bewijs voor altijd dat je de lyengar Yoga Level 1 examen met succes hebt afgerond.

Kies je ervoor om overal als "lyengar" yogaleraar op het niveau van jouw laatste diploma les te geven en de naam "lyengar yoga" in je communicatie te gebruiken, dan is het vereist om over een **Certificatie Merk (CM)** te beschikken.

Om het Certificatie Merk te hebben en te behouden, moet je aan de volgende internationale voorwaarden voldoen:

- ✓ Lesgeven conform het niveau van je behaalde diploma.
- ✓ Je houden aan de Ethische Richtlijnen voor lyengar yogaleraren
- ✓ Lid zijn van de landelijke lyengar Yoga Vereniging en de jaarlijkse contributie voor het leraren-lidmaatschap en de jaarlijkse bijdrage voor het CM betalen
- ✓ Jaarlijks minimaal 25 uur lyengar yoga bijscholing volgen in binnen- en/of buitenland (zie workshops die door Vereniging worden georganiseerd)
- ✓ Minimaal een keer per week lesgeven, geheel volgens de lyengar methode.
- ✓ Het CM jaarlijks verlengen. Dat gebeurt in Nederland via de website van de vereniging. Je krijgt in januari per e-mail een oproep om je gegevens toe te sturen en je jaarlijkse lidmaatschapsgeld en CM bijdrage te betalen. Het verenigingsjaar loopt van 1 april tot en met 31 maart van het volgende jaar.)

De Ethische & Certificatie Commissie houdt toezicht op het toewijzen van het Certificatie Merk (CM), het internationale kwaliteitskeurmerk voor lyengar yogaleraren, met het logo dat B.K.S. lyengar in

de houding Natarajasana afbeeldt. Raadpleeg voor vragen hierover ook de Verenigingswebsite: www.iyvn.nl. Zie bijlage B van het Huishoudelijk Reglement.

1.3 Examinatoren en examiner worden

Een examiner (assessor) was voorheen een leraar met tenminste het Intermediate Junior III certificaat (nu Level 3) die ten minste 3 keer in Pune is geweest, waarvan 1 maal in de laatste 3 jaar. Examens werden afgenomen met een ervaren groep van examinatoren, vaak uitgebreid met een externe internationale examiner, zeker voor de examens op hogere niveaus.

Met de transitie naar de nieuwe manier van opleiden en examineren volgens de *RIMYI Guidelines*, veranderen de criteria om examiner te worden. Als uitgangspunt staat in de *RIMYI Guidelines* het volgende:

“NB: diegenen die voor een bepaald level als mentor mogen optreden, mogen ook examineren op dat niveau, nadat ze een training hebben gevolgd die door de Vereniging opgesteld wordt. Verenigingen mogen wijzigingen aanbrengen in het opleidingssysteem voor examinatoren op basis van de context van hun land en op basis van de veranderingen in het examensysteem zoals in deze handleiding beschreven.

Voor alle aspirant-examinatoren geldt dat het niet verplicht noch raadzaam is om de training tot examinatoren te zien als een manier om vooruitgang te boeken binnen ons systeem. Alle aspiranten moeten volledig thuis zijn in en vertrouwd zijn met hun eigen certificeringsniveau voordat ze overwegen de enorme verantwoordelijkheid van het examineren op zich te nemen.”
(*RIMYI Guidelines* p.11)

Leraren die een kandidaat-leraar mogen begeleiden als mentor op een bepaald niveau, mogen ook examineren op dat niveau. De Examen- en Opleidingscommissie hanteert hiervoor een leertraject van o.a. 4 stagedagen tijdens examens en medewerking aan de taken van de Commissie. Tevens is het aanbevelingswaardig dat minstens één bezoek aan Pune heeft plaatsgevonden. Ook is het wenselijk dat een examiner ervaring opdoet als mentor, bij voorkeur voorafgaand aan het examineren. Zodat aspirant examinatoren weten wat het inhoudt om een kandidaat op te leiden en voor te bereiden op het examen, alvorens zelf examiner te worden. Mocht er aanleiding zijn om examiner te worden, zonder eerst mentor te zijn geweest, dan is overleg daarover met de Examen- en Opleidingscommissie altijd wenselijk en mogelijk om te bespreken of dit anders ingevuld kan worden.

Van examinatoren wordt verwacht dat ze regelmatig bijdragen aan het examineren, en wel op zijn minst één van de twee keer dat er examens worden georganiseerd. In het geval van het langer niet examineren (meer dan twee keer achtereenvolgens overslaan), wordt de examiner gevraagd opnieuw stage te lopen. Dit in overleg met de Examen- en Opleidingscommissie. Een examiner zal zijn eigen mentee/kandidaat niet examineren. Hier wordt rekening mee gehouden in de planning van de praktijkexamens.

Van de examinatoren wordt tevens verwacht dat ze regelmatig deelnemen aan de (voorbereidende) vergaderingen van de examens, en naar mogelijkheid en indien gewenst bijdragen aan commissiewerk. Voor de examens is voor de examinatoren een apart draaiboekje beschikbaar, inclusief de te gebruiken formulieren voor beoordeling en verslaggeving. Het reikt te ver om dat alles in deze gids op te nemen.

Behalve de “technische” bekwaamheden van examinatoren, is het ook van groot belang dat nieuwe en bestaande examinatoren duidelijkheid hebben over de rollen, vaardigheden en het gedrag van examinatoren bij het Level 1 examen. Dit blijft een aandachtspunt van voortdurende ontwikkeling

in de richting van het nieuwe systeem van examineren en om met elkaar de 'nieuwe cultuur' vorm te geven en te blijven verbeteren. In hoofdstuk 4 wordt hier uitgebreid op ingegaan.

De huidige examinatoren erkend door IYVN staan vermeld op de website. Voor vragen of aanvullende informatie over examiner worden, neem contact op met de voorzitter van de Examen- en Opleidingscommissie.

1.4 Mentoren en mentor worden

Het opleiden van nieuwe leraren Iyengar yoga gaat via een mentortraject. Een intensief traject waarbij een gekwalificeerd leraar één of enkele kandidaten zodoende begeleidt dat ze voorbereid worden op het leraarschap en het benodigde examen daartoe. In hoofdstuk 5 van deze gids wordt verder op het Mentortraject ingegaan.

In de *RIMYI Guidelines* staat het volgende beschreven over hoe de Vereniging kan bepalen wie er op welk level mag opleiden of mentoren.

Trainers/Mentoren voor Level 1

1. Leraren die op dit moment algemene lessen geven volgens de syllabus van Level 1 gedurende ten minste 2 jaar

EN

2. die minimaal op Level 2 gecertificeerd zijn gedurende ten minste 3 jaar (nieuw systeem)

OF

Die minimaal gecertificeerd zijn op Intermediate Junior 2 gedurende ten minste 2 jaar (oude systeem).

Trainers/Mentoren voor Level 2

1. Leraren die op dit moment algemene lessen geven volgens de syllabus van Level 2

EN

2. die minimaal op Level 3 gecertificeerd zijn gedurende ten minste 3 jaar (nieuw systeem)

OF

Die minimaal gecertificeerd zijn op Intermediate Junior 3 gedurende ten minste 5 jaar en op dit moment al leerlingen opleiden voor Interemediate Junior 1 (oude systeem)

OF

Die minimaal gecertificeerd zijn op Intermediate Senior 1 of Intermediate Senior 2 of Intermediate Senior 3-niveau (oude systeem)

Trainers/Mentoren voor Level 3

1. Leraren die op dit moment algemene lessen geven volgens de syllabus van Level 3

EN

2. die minimaal op Level 4 gecertificeerd zijn gedurende ten minste 3 jaar (nieuwe systeem)

OF

Die gecertificeerd zijn op Advanced Junior 1, Advanced Junior 2, Advanced Junior 3, Advanced Senior 1 or Advanced Senior 2-niveau

EN

3. Die RIMYI ten minste 3 keer bezocht hebben

Trainers/Mentoren voor Level 4

Om mentor te worden voor level 4, wordt verzocht om contact op te nemen met RIMYI en tevens IYVN te informeren over dit verzoek.

Op de website van IYVN vind je een overzicht van de huidige mentoren. Toestemming om als trainer of mentor te fungeren moet gegeven worden door het Bestuur van de IYVN op aanbeveling

van de Examen- en Opleidingscommissie. Hierbij wordt gekeken naar eerder opgedane ervaring in het assisteren bij een bestaande ervaren mentor.

Belangrijke opmerking - Alle gecertificeerde leraren, die een rijke ervaring hebben in het lesgeven maar geen verdere certificeringsniveaus hebben nagestreefd, en speciale toestemming hebben gekregen van Guruji, RIMYI of hun Verenigingen, mogen dit blijven doen. Verenigingen kunnen soortgelijke verzoeken van geval tot geval in overweging nemen. RIMYI behoudt zich het recht voor om uitzonderingen op de regels toe te staan. Verenigingen en RIMYI zullen elkaar informeren over dergelijke verzoeken zodat er een gemeenschappelijke lijst van trainers/ mentoren bijgehouden wordt.

2. Level 1 Iyengar Yoga Examen

Dit hoofdstuk beschrijft het gehele proces van examineren voor Level 1 Iyengar yogaleraar. Het geeft de toelatingscriteria voor kandidaten en het proces van aanmelden, informatie over het theorie-examen, de opzet, voorbereiding en uitvoering van het daadwerkelijke 2-daagse praktijkexamen, de afronding en eventuele klachten over het examenweekend.

2.1 Toelatingscriteria voor kandidaten en aanmelding examen

Een examenkandidaat moet aan de volgende criteria voldoen om te worden toegelaten voor het Level 1-examen:

- De kandidaat heeft ten minste drie jaar begeleiding als mentee gehad
- De kandidaat is lid van de IYVN. Het is wenselijk dat de kandidaat tijdens het gehele mentortraject lid is van IYVN, maar toch tenminste het verenigingsjaar waarin de kandidaat examen gaat doen.
- De kandidaat wordt aanbevolen door zijn/haar mentor. De relatie tussen mentor en kandidaat is onderhevig aan de ethische gedragsregels die in het huishoudelijk Reglement vermeld worden (HHR – Bijlage F – Ethische richtlijnen, paragraaf II). Zo is het bijvoorbeeld niet wenselijk dat een mentor een mentee begeleidt waarmee hij/zij een (intieme) relatie heeft.
- Elke mentor geeft jaarlijks aan hoeveel kandidaten ze verwachten aan te bevelen voor het eerstvolgende examen. Dit wordt geïnventariseerd door de Examen- en Opleidingscommissie minstens een half jaar voor de geplande examendatum. De mentoren worden aangemoedigd in een zo vroeg mogelijk stadium eventuele bijzonderheden of complicerende factoren met de commissie en collega examinatoren.
- De kandidaat stuurt de aanbevelingsbrief in, getekend door de mentor.
- De mentor stuurt bij deze aanbevelingsbrief tevens informatie over de kandidaat met betrekking tot:
 - Hoe lang de kandidaat bij de mentor heeft gestudeerd
 - Hoe lang de kandidaat bij de mentor heeft geassisteerd
 - Mening over de vaardigheden van de kandidaat
 - Overige specifieke opmerkingen
 - In welke taal de kandidaat zal lesgeven Nederlands of Engels
- De kandidaat betaalt examengeld. Het examengeld wordt jaarlijks vastgelegd. (Indicatie ca. €300)
- De kandidaat is woonachtig Nederland. In uitzonderlijke gevallen kan van deze regel afgeweken worden. Als je meent dat hier sprake van is, kan de Iyengar Yoga Vereniging of examencommissie in het (buur)land waar de kandidaat woonachtig of opgeleid is, en/of de Nederlandse mentor die de buitenlandse kandidaat begeleidt, contact opnemen met de Examen- en Opleidingscommissie van de IYVN. Het verdient aanbeveling om dit op een zo vroeg mogelijk tijdstip in het opleidingsproces te doen. In alle gevallen zal overleg plaatsvinden met de Vereniging in het land waar de kandidaat woonachtig is of waar kandidaat het CM zal gaan voeren. Voorbeelden van dit soort gevallen kunnen zijn:
 - kandidaat is afkomstig uit een buurland zonder Examencommissie of waar geen examen gepland staat;
 - kandidaat heeft een Nederlandse mentor, is woonachtig in een land waar wel Level 1 examens georganiseerd worden maar wenst in Nederland examen te doen en kan dat met zwaarwegende redenen onderbouwen;
 - kandidaat is tijdens het opleidingsproces verhuisd naar Nederland. In dit geval zal ook de buitenlandse mentor contact op moeten nemen met een Nederlandse mentor en IYVN.
- De kandidaat doet geen examen als ze zwanger is of een ivf-behandeling ondergaat.

- Als de kandidaat bij inschrijving aangeeft mogelijk te menstrueren tijdens het examenweekend, levert de kandidaat van een aantal examenonderdelen video-opnames in, uiterlijk twee weken voor het examenweekend (zie 2.3.3).
- Afzeggen van het examen is mogelijk tot 8 weken voor het examen. Alleen dan wordt het volledige examengeld terugbetaald. In het geval van ziekte of noodgevallen op een later tijdstip kan het examengeld in overleg gedeeltelijk worden terugbetaald als je een verklaring van je dokter, fysiotherapeut of psychotherapeut kunt overleggen.

Na sluiting van de inschrijving, zal de Examen- en Opleidingscommissie het rooster maken voor de examens en de examendata communiceren naar de kandidaten. Tot die tijd worden de kandidaten verzocht alle examendata vrij te houden.

In het onvoorziene geval dat er voor een examen dusdanig veel kandidaten zich inschrijven in relatie tot de capaciteit van de beschikbare examinatoren dat het niet mogelijk is om alle kandidaten te examineren, zal er naar mogelijkheid gezocht worden om het examen voor alle aangemelde kandidaten doorgang te laten vinden door: a) een extra examenweekend te plannen, b) examinatoren uit het buitenland te betrekken. In het uiterste geval zal c) een loting plaatsvinden onder kandidaten voor het aantal beschikbare examenplekken en zal een kandidaat bij uitloting naar een volgende examengelegenheid doorgeschoven worden.

In het onvoorziene geval dat er voor een examen maar 1 of 2 kandidaten zich inschrijven zal er naar een aangepaste mogelijkheid gezocht worden om het examen toch doorgaan te geven. Bijvoorbeeld door een deel van het examen via video-opnames te laten doen.

2.2 Het schriftelijke theorie-examen

Als de aanmelding voor het examen compleet is, ontvang de kandidaat van de contactpersoon van de Examen- en Opleidingscommissie het theorie-examen. Dit is een schriftelijk examen dat thuis gemaakt kan worden, met behulp van de literatuur uit de leeslijst. Het omvat vragen over yoga filosofie, anatomie en lesgeven. De kandidaat heeft vier weken de tijd om het examen te maken en in te leveren. Het examen omvat veel vragen, het wordt ten sterkste geadviseerd hier op tijd mee te beginnen.

Het theorie-examen wordt door één examinerator beoordeeld. Indien een examinerator twijfelt over de kwaliteit, zal deze een mede-examinator vragen ook na te kijken voor een second-opinion. De resultaten van de theorie-examens zijn voorafgaand aan de praktijkexamens bekend bij het examinatoren team, maar worden niet gedeeld met de kandidaten voorafgaand aan het praktijkexamen.

Het resultaat van het theorie-examen wordt pas tijdens de uitslag van het praktijkexamen gegeven: "geslaagd/niet geslaagd". Daarnaast ontvangt de kandidaat ook mondeling en in het getuigschrift korte schriftelijke feedback op de drie verschillende onderdelen van het theorie-examen (filosofie, anatomie en lesgeven). De kandidaat ontvangt geen gedetailleerde feedback/score op elke individuele examenvraag.

Kandidaten die voor het theorie-examen "onvoldoende" scores, krijgen dit te horen tijdens de uitslag van het praktijkexamen. Ze kunnen gewoon met het praktijkexamen meedoen. Als ze wel slagen voor het praktijkexamen, krijgen ze een op maat gemaakt her-examen van de theorie en nog (minstens) vier weken de tijd om de vragen die niet voldoende waren alsnog te herkansen. Als dit voldoende is, is de kandidaat geslaagd voor het gehele examen.

Is het resultaat op deze herkansing theorie-examen onvoldoende, moet de kandidaat wachten tot het eerstvolgende examen om het gehele examen over te doen (theorie én praktijk), ook al was de kandidaat voor het praktijkexamen geslaagd. Alleen als het praktijk- én het theorie-examen met een voldoende zijn beoordeeld, ontvangt een kandidaat het "Level 1 certificaat".

Hoofdstuk 3 van deze gids gaat uitgebreid in op de vereiste kennis (theorie en praktijk) voor het Level 1 examen. Alle anatomie- en filosofie- en lesgeefvragen die gesteld worden op het schriftelijke theorie-examen komen uit die theorie syllabus.

2.3 Overzicht examenweekend level 1

De examens worden volledig georganiseerd en bemand door vrijwilligers. De Examen- en Opleidingscommissie werken samen met de examinatoren, proefleerlingen en anderen achter de schermen, en maken vrijwillig tijd en moeite vrij voor het examenweekend. Zonder hen zou dit hele proces niet kunnen plaatsvinden.

Tijdens het examenweekend zijn aanwezig: drie examinatoren, eventuele stagiaire-examinatoren, examenkandidaten en proefleerlingen (op dag 2) aan wie de examenkandidaten lesgeven. Toeschouwers worden niet toegelaten.

De stagiaire-examinatoren beoordelen de kandidaten wel, en er wordt hen gevraagd naar een onderbouwing van hun beoordeling, maar hun oordeel weegt niet mee bij beslissingen over kandidaten.

Bij aanvang van het examenweekend, wordt aan de kandidaten gevraagd of ze te maken hebben met gezondheidsproblemen of blessures die hun beoefening beperken, en of ze menstrueren. Deze zaken worden genoteerd. De wijze waarop een kandidaat met het gezondheidsprobleem/de menstruatie omgaat, speelt mee in de beoordeling. In 2.3.3 staat hierover aanvullende informatie.

Het praktijkexamen bestaat uit twee dagen.

2.3.1 Programma examenweekend

Hieronder in box 1 vind je het examenprogramma en de globale tijdsindeling staat hieronder weergegeven. Afhankelijk van het aantal kandidaten, kan het programma afwijken. Er kunnen maximaal 5 kandidaten per weekend examen doen. Na inschrijving en vóór het examenweekend krijgt de kandidaat het definitieve programma en de toelichting daarop ter voorbereiding. De mentor zal toelichten hoe het examenweekend plaatsvindt.

In de volgende sub-paragrafen worden de onderdelen verder toegelicht.

Box 1 Programma/ tijdsindeling examenweekend met 5 kandidaten

Dag 1

09:30 – 10:00 Vergadering examinatoren

10:00 – 11:00 Patanjali Invocatie, gezamenlijke beoefening

11:00 – 11:45 Kennismaking & invullen feedbackformulier

11:45 – 12:15 Demonstratie omgekeerde houdingen (kandidaten)

12:15 – 12:25 Aantekeningen examinatoren/ pauze kandidaten

12:30 – 14:00 Uitwisseling en lunch

14:00 – 14:30 Kandidaten ontvangen sequence voor begeleide demonstratie

14:30 – 15:15 Begeleide demonstratie asanas

15:15 – 16:00 Afronding dag 1 en voorbereiden lesgeef-demonstratie (dag 2) → **RED FLAG**

16:00 – 17:00 Vergadering examinatoren

Dag 2

09:00 – 09:45 Lesgeef demonstratie – Kandidaat 1 (09:00 – 09:35 Les, 09:35 – 09:45 specifieke situatie)

09:45 – 10:00 Examinatoren maken aantekeningen/ pauze kandidaten

10:00 – 10:45 Lesgeef demonstratie - Kandidaat 2 (10:00 – 10:35 Les, 10:35 – 10:45 specifieke situatie)

10:45 – 11:00 Examinatoren maken aantekeningen/ pauze kandidaten

11:00 – 11:45 Lesgeef demonstratie - Kandidaat 3 (11:00 – 11:35 Les, 11:35 – 11:45 specifieke situatie)

11:45 – 12:00 Examinatoren maken aantekeningen/ pauze kandidaten

12:00 – 12:45 Lesgeef demonstratie - Kandidaat 4 (12:00 – 12:35 Les, 12:35 – 12:45 specifieke situatie)

12:45 – 13:00 Examinatoren maken aantekeningen /pauze kandidaten

13:00 – 13:45 Lesgeef demonstratie - Kandidaat 5 (13:00 – 13:35 Les, 13:35 – 13:45 specifieke situatie)
13:45 – 14:00 Examinatoren maken aantekeningen /pauze kandidaten

14:00 – 15.20 Reflectie over eigen lesgeven met alle kandidaten (30 min) en lunch (examinatoren overleggen onderling ca. 35 min)
15:20 – 16.10 Retake – op onderdelen (indien van toepassing), ca. max 10 minuten per kandidaat indien alle kandidaten
16.10 – (max) 17.00 - Overleg examinatoren over definitieve uitslag en te geven feedback
17:00 - 17.50 Uitslag gesprekken (max. 10 minuten per kandidaat)
17.50 – 18.30 Afronding verslaglegging examinatoren, evaluatie examenweekend

2.3.2 Toelichting op onderdelen examenweekend

Op Dag 1 komen de volgende onderdelen aan de orde in het examen:

- **Gezamenlijke beoefening examinatoren en kandidaten (60 min)**
Het examen start met een welkomstwoord van de woordvoerder (één van de examinatoren), een korte kennismaking en korte toelichting op het examenweekend, gevolgd door de Invocatie van Patanjali. Daarna is dit onderdeel een informele sessie waarbij de kandidaten en de examinatoren oefenen in een gezamenlijke ruimte. Ieder geeft daar zelf invulling aan en oefent naar eigen ingeving en behoefte om tevens voor te bereiden op de examenonderdelen die gaan komen. De kandidaten worden niet beoordeeld in dit onderdeel. De totale sessie duurt 60 minuten en wordt afgesloten met een rustige houding/ savasana.
- **Kennismaking en feedbackformulier (45 minuten)**
Tijdens deze sessie maken de kandidaten en examinatoren nader kennis. Eerst wordt de kandidaten gevraagd een feedbackformulier in te vullen over de eigen beoefening (10 minuten) die de examinatoren tussendoor zullen lezen.
Daarna is er verdere kennismaking en uitwisseling over de achtergrond in Iyengar yoga. Tevens zullen de kandidaten en examinatoren hun ervaringen en observaties van de eigen oefensessie met elkaar delen en de kandidaten kunnen twijfels of vragen over de oefensessie aan de examinatoren voorleggen. Het feedbackformulier wordt als input gebruikt voor dit gezamenlijke gesprek. Na afloop van het examen krijgen kandidaten het formulier terug.
- **Demonstratie omgekeerde houdingen (30 min)**
De demonstratie van omgekeerde houdingen omvat de houdingen zoals ze staan in de Syllabus 1 en richt zich voornamelijk op Śīrṣāsana, Sālamba Sarvāṅgāsana en hun variaties en Setu Bhandā, gevolgd door Savāsana. Het kan ook Adho Mukha Vṛkṣāsana en/of Pīñcha Mayūrāsana bevatten (optionele houdingen in de Level 1-syllabus). En de sequence kan ook voorbereidende houdingen bevatten die het lichaam en de geest voorbereiden op de omgekeerde houdingen. De demonstratie is 30 minuten en omvat de oefenreeks van omgekeerde houdingen van ca. 20-25 minuten en eindigt met savasana/rustige houding. De kandidaat houdt rekening met gezondheidsproblemen en gebruikt bv. props of aangepaste versies als een eindhouding niet gaat. Een kandidaat kan bijvoorbeeld Ardha Sirsasana laten zien als Sirsasana¹ zelf niet gaat.

Nog een aantal aanvullende aandachtspunten voor deze demonstratie:

- De kandidaat bepaalt zelf de volgorde en ontwerpt zo een sequence.
- Voorbereidende houdingen mogen worden toegevoegd
- Variaties mogen toegevoegd worden

¹ NB Sirsasana wordt hier als voorbeeld gebruikt maar zal geen deel uitmaken van de geleide demonstratie omdat de omgekeerde houdingen al op een ander moment worden gedaan

- Uit de sequence en beoefening moet duidelijk worden hoe de opeenvolging van āsanas correcte en precieze acties versterkt, hoe de houdingen elkaar logisch opvolgen
 - Kandidaten die geen omgekeerde houdingen kunnen doen vanwege medische redenen, doen tijdens dit onderdeel een sequence die voor hun situatie geschikt is; deze sequence wordt ook beoordeeld.
 - Kandidaten die (verwachten) ongesteld (te) zijn kunnen hun omgekeerde houdingen niet laten zien tijdens de examendag. In plaats daarvan mogen ze alle voorbereidende houdingen doen vanuit hun opgestelde sequence die niet belastend zijn. Vervolgens moeten ze doorgaan met het oefenen van geschikte houdingen en een sequence voor menstruatie gedurende de resterende tijd die is toegewezen voor deze sessie. De omgekeerde houdingen moet dan voorafgaand aan het examen per video ingeleverd worden bij de Examen- en Opleidingscommissie (zie aanvullende informatie 2.3.3). Als dit onverwacht gebeurt, kan de video ook later ingeleverd worden.
- **Korte reflectie voor examinatoren (10 minuten)**
Examinatoren noteren een eerste indruk van de kandidaten en de vragen die ze hebben over wat ze gezien hebben.
 - **Uitwisseling en lunch (90 minuten)**
De examinatoren en kandidaten wisselen uit over de beoefening van omgekeerde houdingen. Tijdens deze uitwisseling (ca. 45 minuten) is er de gelegenheid voor examinatoren om vragen te stellen over wat ze gezien hebben. En andersom, kandidaten kunnen hun observaties delen en eventuele vragen stellen en toelichten waar ze wel/ niet tevreden over waren. Aansluitend is er een gezamenlijke lichte lunch (45 minuten).
 - **Voorbereiding begeleide demonstratie eigen beoefening (30 minuten)**
De kandidaten krijgen de sequence voor de demonstratie van eigen beoefening zodat ze zich kunnen voorbereiden en hulpmiddelen en dergelijke kunnen klaarleggen. Deze sequence wordt elk jaar opnieuw samengesteld op basis van de syllabus voor Level 1 en omvat zoveel mogelijk houdingen van de lijst (indicatie 30 – 40 houdingen). In de begeleide demonstratie worden geen omgekeerde houdingen opgenomen, omdat deze al gedemonstreerd zijn. Terwijl de kandidaten zich voorbereiden, bespreken de examinatoren nog over wat ze tot nu toe gezien/gehoord hebben.
 - **Begeleide demonstratie beoefening (45 min)**
De kandidaten laten hun beoefening zien in een geleide demonstratie van ca. 35 asanas. De examiner noemt hiervoor de naam van de asanas in Sanskriet en geeft aan in de houding te komen en wanneer van kant te wisselen. Er wordt geen timer gebruikt, de houdingen worden naar schatting 30 sec tot een minuut aangehouden, in ieder geval tot de kandidaten goed naar de eindhouding kunnen komen en de examinatoren genoeg gezien hebben. Aantekeningen worden niet gemaakt, dus de examinatoren slaan alles op in hun hoofd. Tijdens de begeleide demonstratie moeten vertrouwen en vertrouwdheid met de beoefening en de betekenis van beoefening moeten worden aangetoond, evenals kennis van de namen en de technieken van asanas. De kandidaten moeten zich niet laten afleiden door de aanwezigheid en het rondlopen van de aanwezige examinatoren. Kandidaten mogen concentratie laten zien, zodat de stabiliteit van geest en lichaam duidelijk wordt.

De basiscomponenten van Iyengar yoga (uitlijning, extensie, richting, stabiliteit en precisie (FAQ p.58) en de aandacht voor alle delen van het lichaam en hoe die zich tot elkaar verhouden, zijn belangrijker dan het bereiken van de volledige āsana. Aan de andere kant is het noodzakelijk om te laten hoe dicht de kandidaat komt bij de eindhouding van een asana of het uitbreiden van het bereik van wat wordt beoefend. Kandidaten moeten inzicht, vlotheid én stabiliteit tonen in het in – en uit de āsana komen, en het in de asana zijn. De ademhaling moet natuurlijk

en effectief zijn. Hoewel vlotheid gevraagd wordt, zullen de examinatoren ook rekening houden met het tempo van alle kandidaten, en hun gebruik van props. Examinatoren kunnen de kandidaten vragen de āsana te herhalen als ze de uitvoering van de āsana niet voldoende gezien hebben.

2.3.3 Aandachtspunten en beoordeling eigen beoefening

Welke versie van een asana laten zien?

- Het is niet verplicht om alle houdingen in de geleide demonstratie te volbrengen.
- Kandidaten moeten zo dicht mogelijk naar de klassieke eindhouding van de asana toewerken.
- Máár, de kandidaten houden ook rekening met de eigen mogelijkheden, eventuele gezondheidsaspecten en maken aanpassingen of gebruiken extra props waar nodig om een specifieke actie in deze asana toch te kunnen demonstreren,
- Ook hier maken ze aanpassingen voor de houdingen die niet geschikt zijn om te doen als ze menstrueren.
- In het geval waar kandidaten niet de volledige houding kunnen laten zien, moeten ze duidelijk kunnen aangeven (fysiek of mondeling) hoe ze werken in de richting van de beoogde @houding.
- Het gebruik van props en aanpassingen van een asana moeten de essentie van de āsana-technieken versterken zoals weergegeven in Light on Yoga, Yoga: A Gem for Women, Yoga in Action: Preliminary Course en Yoga in Action: An Intermediate Course.

Voorbeelden:

- Bij Utthita Trikoṇāsana is het niet nodig om de volledige palm van de voorste hand op de grond te hebben, aangezien deze eindhouding vaak tot een verkeerde uitlijning leidt.
- Sarvāṅgāsana en Halāsana worden gedaan met een passende steun onder de schouders en ellebogen, zoals gebruikelijk in Iyengar yogalessen.
- Bij twists/draaihoudingen kan de kandidaat demonstreren hoe armen gebruikt worden om het lichaam effectief te draaien en vervolgens demonstreren de handen vastgepakt worden, of de klassieke positie van de armen tonen, zoals in Light on Yoga, om blijk te geven van begrip van de voltooid āsana's. Als het vastpakken van de armen verlies van extensie of van de evenwichtige strekking van de zijanten veroorzaakt, kan de kandidaat daarna weer de armen gaan gebruiken om de romp te draaien, in evenwicht te brengen of op te strekken. Riemen worden ook vaak gebruikt om acties van de armen te vergemakkelijken.

In geval van blessure of menstruatie

- Kandidaten die therapeutische redenen hebben om niet de eindhouding van een āsana te bereiken, moeten demonstreren hoe ze de beweging of het idee van de āsana te bereiken. Zonder schriftelijke toestemming van de Examen- en Opleidingscommissie is het overslaan van de āsana geen optie.
- Kandidaten krijgen zowel bij inschrijving voor het examen als aan het begin van het Examenweekend de gelegenheid de examinatoren op de hoogte te stellen van eventuele bijzondere condities of beperkingen. In het geval van een recente blessure moet de kandidaat een duidelijk begrip tonen van hoe te werken met de blessure in de gevraagde āsana.
- Kandidaten die verwachten ongesteld te zullen zijn tijdens het praktijkexamen, en dit al aangegeven hebben bij inschrijving, maken twee video's. De eerste video is de oefenreeks van omgekeerde houdingen en de variaties van de syllabus, zoals deze gepresenteerd zou worden op het examen. De video wordt in één keer opgenomen en duurt maximaal 30 minuten. De tweede video is een video van gesloten staande en zittende draaihoudingen en de buikhoudingen die tijdens menstruatie niet beoefend worden. Het betreft: Parivritta Trikoṇasana, Parivritta Parsvakonasana, Marichasana III, Ardha Matsyendrasana, Paripurna Navasana, Ardha Navasana. Deze houdingen worden in één video gepresenteerd op een manier zoals de kandidaat het zou presenteren tijdens de demonstratie van eigen beoefening. Houdingen zoals Utkatasana, SP1, UH Padangustasana 1, Vrksasana kunnen tijdens het examenonderdeel kort of

aangepast (Utkatasana bv met rug tegen muur) worden gedemonstreerd alvorens de geschikte alternatieve houding te demonstreren.

De twee video's moeten uiterlijk 10 dagen voor het examenweekeind gestuurd worden naar de contactpersoon van de Examen- en Opleidingscommissie. De video wordt bekeken door 2 examinatoren. Daarnaast bereidt de kandidaat ook een alternatieve sequence voor om te doen tijdens het examen in de tijd dat de omgekeerde houdingen geoefend worden en bedenkt alternatieve houdingen voor de gesloten draaihoudingen (Parivrittas) en buikhoudingen/abdominals om te demonstreren tijdens de asana-demonstratie.

- Als blijkt dat een kandidaat onverwacht ongesteld wordt tijdens het examenweekeind, meldt de kandidaat dit ter plekke aan het examinatorenteam. De kandidaat maakt dan alsnog een afspraak voor een video die achteraf bekeken wordt (binnen 10-15 dagen na afloop van het examen). In dit geval zal de kandidaat geen uitslag van het examen kunnen krijgen tijdens het examen weekend.
- In sommige gevallen is het misschien niet gepast om deel te nemen aan een examen als een blessure of gezondheidstoestand acuut en ernstig is. De gezondheid en veiligheid van de kandidaat staan voorop. Overleg indien nodig met de examinatoren.

Waar letten de examinatoren op bij 'eigen beoefening'?

De examinatoren hanteren gedurende de dag en de verschillende examenonderdelen de reflectievragen en principes voor beoordeling zoals opgesteld in *RIMYI Guidelines* om een beeld te vormen van de kwaliteiten van de kandidaat. Deze omvatten:

Principes voor beoordeling:

1. Is de basis van Iyengar yoga duidelijk voor de kandidaat?

De basiscomponenten betreffen uitlijning, verlenging, richting, stabiliteit, precisie (FAQ p.36).

2. Is de presentatie expressief en inspirerend?

Dit betreft zowel de presentatie tijdens de eigen beoefening, omgekeerde houdingen en begeleide demonstratie. Expressief en inspirerend heeft betrekking op o.a. de basisacties van de houdingen, de algehele vorm, het verdiepen in richting en de eindhouding, kalmte én alertheid.

3. Denk je dat de kandidaat klaar is om les te geven?

Handreiking voor het verder bepalen van een eerste indruk van de kandidaten

- a. Is de basis van Iyengar yoga duidelijk voor de kandidaat?
- b. Wordt de kandidaat enthousiast van het oefenen?
- c. Participeert hij/zij?
- d. Is hij/zij betrokken?
- e. Toont hij/zij potentieel om leraar te worden?

• Afronding Dag 1 en voorbereiden lesgeefdemostratie

Aan het einde van de eerste dag, komen de kandidaten en examinatoren samen. Er is gelegenheid voor een gezamenlijk open gesprek en uitwisseling over de eigen beoefening (ca. 30 minuten). Hierin kunnen de kandidaten reflecteren op wat ze gedaan hebben, eventueel nog iets toelichten, uitleggen of laten zien. Examinatoren kunnen vragen stellen over dingen die ze opvielen.

- ➔ Als na het zien van de omgekeerde houdingen en begeleide eigen beoefening de examinatoren van mening zijn dat het niveau dusdanig onder de maat is dat de kans op slagen op basis van lesgeven nihil is, of als de kandidaat de Iyengar-methode niet volgt, is dat een 'rode vlag' moment. De 'rode vlag' wordt gekenmerkt door bijvoorbeeld een uitvoering die gevaarlijk is (bij voorbeeld in omgekeerde houdingen), gevaarlijk gebruik van hulpmiddelen, structureel de basiscomponenten van Iyengar yoga niet laten zien (bij voorbeeld gebogen knieën waar ze

gestrekt moeten zijn). De verdere deelname aan het examenweekend en beoordeling van de kandidaat wordt dan stopgezet → **RED FLAG**

Na deze uitwisseling krijgen de kandidaten informatie over de lesgeefdemonstratie voor dag 2 van het examen. De informatie omvat het volgende (zie ook box 2):

- De drie asanas waarin de kandidaat gaat lesgeven
- De context van de les
- En de toelichting dat na het geven van de les nog kort wat vragen gesteld zullen worden over lesgeven in een specifieke situatie.

Box 2 Onderdelen lesgeefdemonstratie	
De examinatoren stellen vast:	De kandidaat:
3 asanas per kandidaat (m.u.v. omgekeerde houdingen)	Voorbereiden sequence met de 3 gegeven asanas, die in een volgorde naar wens, op een niet nader bepaald moment aan de orde moeten komen, aangevuld met 1 of 2 extra asanas, en Sirsasana, Sarvangasana en Savasana opnemen in de sequence.
Een context: Bijv. "Het is zomer"; "De les is 's avonds"; "Het is een van de eerste lessen voor de studenten dus de studenten kennen de meeste asanas nog niet"; "Het is het einde van een reeks lessen dus de studenten kennen alle asanas in de syllabus".	Besluit hoe om te gaan met deze context tijdens de les (oa. timing in houdingen, tempo, props, ruimtegebruik in de zaal)
Een situatie via 'acteur'-student (om een bepaalde situatie voor te stellen, zoals rugpijn, duizeligheid, ongemak in een bepaald lichaamsdeel enz.)	Kan met op dat moment te bepalen houding (uit de sequence), gekozen door de kandidaat.

De gekozen set van drie asanas mag niet te voor de hand liggend maar ook niet te onduidelijk zijn qua potentiële verbindingen, zodat ze in deze korte les de mogelijkheid bieden om logische sequence op te stellen en te demonstreren.

De gegeven context is een kans voor kandidaten om hun vaardigheden te demonstreren in het plannen en aanpassen van een les met betrekking tot context specifieke omstandigheden. Box 3 en box 4 geven enkele voorbeelden van de drie asanas en contextsituatie ter inspiratie.

Aan de hand van de drie asanas en de geschetste context bereiden de kandidaten een korte sequence voor waarin de drie gegeven asanas opgenomen zijn, evenals Śīrṣāsana en Sarvāṅgāsana (variaties kunnen worden toegevoegd) en Savasana plus één of twee aanvullende asanas uit de syllabus. De sequence en daarmee les kan in totaal zeven tot acht āsana's bevatten, en mag maximaal 35 minuten duren.

Box 3 Suggesties voor drie asanas voor lesgeven
Let op: dit zijn slechts voorbeelden en er zijn nog veel meer sets mogelijk
a) Ardha Chandrasana, Upavistha Konasana, Janu Sirsasana
b) Utthita Trikonasana, Bharadvajasana 2, Paschimottanasana
c) Virabhadrasana 1, Supta Virasana, Ustrasana
d) Parivrtta Trikonasana, Urdhva Dhanurasana, Supta Padangusthasana 2
e) Garudasana, Parsvottanasana, Marichyasana 3
f) Utthita Parsvakonasana, Marichyasana 1, Urdhva Mukha Svanasana
g) Parighasana, Bharadvajasana 1, Dwi Pada Viparita Dandasana (stoel)

Box 4 Suggesties voor context lesgeven

Let op: dit suggesties zijn, er zijn nog veel meer mogelijke contexten.

- Het is zomer/ het is warm
- Het is winter/ het is koud
- Het is een avondles
- Het is een ochtendles
- Het is een van de eerste lessen die de studenten volgen (dwz ze zijn niet bekend met veel van de asanas)
- Het is het einde van de cursus (dwz de studenten kennen alle asanas in de syllabus)
- Het is een gemengde les en omvat studenten die al een tijdje naar de les komen, evenals anderen die vrij nieuw zijn in yoga
- Je geeft al een paar maanden les aan deze groep met de cursus en je bent van plan een nieuwe asana te introduceren (een van de drie gegeven asanas)

Dag 2**• Lesgeef demonstratie (totaal 45 min. per kandidaat)**

Lesgeven in een examensituatie is onnatuurlijk. Examinatoren weten dit en zijn zich ervan bewust dat kandidaten nerveus kunnen zijn. Desalniettemin moeten kandidaten zich ervan bewust zijn dat ze niet een lange les en gelegenheid hebben om de leerlingen mee te nemen in de sequence en zoveel mogelijk van hun lesgeefcapaciteit kunnen laten zien. Er wordt verwacht dat de kandidaten zich goed voorbereiden om de opgestelde sequence van āsanas om er duidelijk en nauwkeurig in les te geven binnen de tijdslimiet van 35 minuten.

De kandidaat bepaalt zelf of hij/zij in het Nederlands of in het Engels lesgeeft. Mocht er een proefleerling zijn die de taal niet verstaat, dan hoeft de kandidaat niet te switchen naar een andere lesgeeftaal. De examinatoren zullen dan ter plaatse zorgen voor een oplossing.

De Examen- en Opleidingscommissie zal, samen met de hulp van mentoren, zorgen dat er voldoende mensen zijn tijdens het examen die fungeren als proefleerlingen. Voor de level 1 examens wordt gestreefd dat de kandidaat lesgeeft aan 5 proefleerlingen (indien beschikbaar), maar toch ten minste 4 proefleerlingen.

Deze proefleerlingen hoeven geen les te hebben gevolgd bij de examenkandidaat, ze kunnen bekend zijn bij de mentor of worden geworven uit de regio.

De proefleerlingen moeten:

- Enige ervaring in Iyengar Yoga hebben
- Niet zwanger zijn
- Al een basis hebben in Śīrṣāsana en Sarvāṅgāsana of zijn bekend met alternatieven.
- In staat zijn om poses uit de syllabus van de kandidaat te proberen
- Geen grote problemen of blessures hebben waardoor ze niet aan de les zouden kunnen deelnemen
- Geen gecertificeerd docent zijn
- Geen examenkandidaat zijn voor hetzelfde examen
- Nederlands en/of Engels verstaan

De kandidaat geeft de les volgens de voorbereide serie en houdt daarbij zelf de beschikbare tijd in de gaten (35 minuten). Het geeft inzicht in de capaciteit van timing en planning. In het geval de kandidaat doorgaat met lesgeven na 35 minuten, wordt de les afgebroken door de examinatoren, ook als de les nog niet voltooid is. Tijdens deze sessie observeren de examinatoren en zullen in principe niet onderbreken voor vragen o.i.d. tenzij er sprake is van een hele specifieke of onveilige situatie voor de proefleerlingen.

Kandidaten zullen worden beoordeeld op hun capaciteit om duidelijk en effectief de āsanas te introduceren en er in les te geven passend bij de (proef)leerlingen die voor hen staan. Het gaat

telkens om het introduceren van de āsanas aan de proefleerlingen, kijken waar ze zijn en ze verder helpen verbeteren als het van toepassing is.

Kandidaten moeten een les geven die past bij de context, de asanas en de (proef)leerlingen. Er is geen voorgeschreven formaat voor het aanleren van elke asana. De drie asanas kunnen door de kandidaat in verschillende volgorde worden aangeleerd met andere asanas om ze te verbinden. De kandidaat bepaalt waar in de reeks de omgekeerde houdingen aan bod komen. Belangrijke aandachtspunten zijn:

- Dat demonstratie vaardigheden zichtbaar zijn en effectief worden ingezet.
- Dat instructies duidelijk zijn en leerlingen goed en veilig in de houding (verder) helpen
- Dat de manuele correcties functioneel en passend zijn.
- Het belangrijkste is dat de proefleerlingen in de āsana op de juiste manier werken aan uitlijning, stabiliteit.
- Kandidaten moeten ook die proefleerlingen uitdagen die meer kunnen, zelfs als de kandidaat dat zelf niet kan. Geen lesgeven vanuit een script, maar lesgeven aan de mensen die aanwezig zijn.
- Belangrijk is dat er een lijn en passend tempo in de les zit, maar dat de drie gegeven asanas voldoende tijd en detail krijgen.
- De omgekeerde houdingen moeten passen en geschikt zijn in de sequence en zo nodig aangepast worden aan de capaciteit van de proefleerlingen, of eventueel vervangen door een alternatieve houding als dat nodig blijkt.

In box 5 wordt ter volledigheid nog weergegeven wat RIMYI stelt als belangrijk uitgangspunten in het lesgeven op Level 1.

Box 5 Aandachtspunten in het lesgeven op Level 1 niveau om (RIMYI Guidelines p.30):

A. Individuele asanas:

- Correcte en precieze acties zijn het doel
- Hoewel volgorde een integraal en belangrijk onderdeel is van Iyengar yoga, is het bij beginners belangrijk om te focussen op het begrip van individuele asanas met de nadruk op de vorm en richting van de asana.
- Er moet lesgegeven worden ten behoeve van de positie en grove uitlijning van de lichaamsonderdelen

B. Familie van asanas

c. Lineaire volgorde:

- De asanas volgen elkaar op zodat de beoefenaar mobiliteit en vrijheid ontwikkelt in het lichaam of bepaalde delen. Het gaat hierbij om drie processen: het doen van een asana, begrip krijgen van een asana, omgaan met stijfheid.
- De volgorde van asanas in een specifieke familie/groep gaat van simpel naar meer complex.
- In Level 1 lessen begint men vaak met staande houdingen omdat de toegang tot het lichaam beter is (hoewel liggende houdingen ook goede toegang kunnen geven)
- Daarna kunnen ook de andere groepen/families van asanas geoefend worden.

D. Mentale bijdrage

- Een asana is in werkelijkheid meer een mentale inspanning dan alleen maar een fysieke positie. Het vereist zeker mentale inzet. Gedurende een les leert de student dat de asana een manier is om de eigen geest te confronteren, objectiveren en begrijpen. In een Level 1 les is het voldoende om de leerling hiervan bewust te maken.

Aanpassen lesgeven bij specifieke gezondheidssituatie

Na afronding van de lesgeefdemostratie wordt er met een van de proefleerlingen een specifieke situatie nagebootst van een lichte gezondheidsklacht waarbij de kandidaat moet laten zien hoe ze hier mee omgaan tijdens de les. Dit kan gaan in de vorm van extra instructies die ze geven of aanpassingen met props voor de asana waarin zojuist les hebben gegeven en die ze aanpassen

voor de leerling met de gezondheidsklacht. Dit neemt maximaal 10 minuten in beslag. Zie box 6 voor voorbeelden van deze specifieke situaties.

Ter afronding wordt de kandidaat nog gevraagd of hij/zij zelf nog iets wil zeggen over de zojuist gegeven les, of nog iets speciaals wil laten zien.

Box 6 Voorbeelden van evaluatie van specifieke situatie voor aanpassingen in lesgeven

Kandidaten wordt gevraagd om bij een minder ernstige maar specifieke gezondheidssituatie, gekozen uit de onderstaande lijst, bij een proefleerling te laten zien hoe ze hiermee in een reguliere les kunnen omgaan. Kandidaten moeten laten zien hoe ze een asana waarin ze les hebben gegeven zouden aanpassen, eventueel met gebruik van hulpmiddelen of specifieke instructies om de leerling te helpen bij deze specifieke situatie. Verwacht wordt dat daarmee de leerling mee kan doen met de les.

- Een leerling heeft een stijve en/of pijnlijke nek
- Een leerling heeft lage rugpijn
- Een leerling heeft een stijf en/of pijnlijk heupgewricht
- Een leerling heeft een stijf en/of pijnlijk kniegewricht
- Een leerling kan niet knielen vanwege een blessure of artritis
- Een leerling heeft stijve enkelgewrichten
- Een leerling heeft een stijf en/of pijnlijk schoudergewricht
- Een oudere leerling met algemene stijfheid
- Een leerling komt naar de les met hoofdpijn
- Een leerling heeft hoofdpijn na achteroverbuigingen
- Een leerling is duizelig
- Een leerling met lage bloeddruk
- Een leerling menstrueert in een klas waar staande asana's worden aangeleerd / waar achteroverbuigingen worden aangeleerd
- Een leerling die al langer bij je op les zit met een ongecompliceerde zwangerschap
- Een leerling die al langer bij je op les zit keert terug naar de les na de bevalling
- Een leerling die al langer bij je op les zit heeft opvliegers, kan in de perimenopauze zijn

• **Groepsgesprek over lesgeven (30 minuten)**

Nadat alle kandidaten hun lesgeefsessie hebben afgerond, is er gelegenheid voor een gezamenlijk gesprek en uitwisseling tussen kandidaten en examinatoren.

Vragen en uitwisseling kunnen gaan over hoe de kandidaten vonden dat het ging. Waar ze tevreden over waren, wat ze bij nader inzien toch anders hadden willen doen. Het is belangrijk dat alle kandidaten de kans krijgen om aan het woord te komen, en de examinatoren de vragen kunnen stellen waar ze verduidelijking over willen hebben.

• **Lunch en overleg examinatoren (45 minuten)**

Na dit laatste groepsgesprek is er lunch. Hierbij is het optioneel of de examinatoren en kandidaten samen lunchen, omdat dit tevens het moment is dat de examinatoren overleggen over de resultaten en moeten komen tot een beoordeling. Dit is ook het moment dat er bepaald wordt of er nog iets extra's gevraagd moet worden aan een kandidaat om te komen tot een positieve uitslag. Dit is dan een Retake en dit is van toepassing als er sprake is van twijfel over een kandidaat, waarbij iets extra's vragen of laten zien kan bijdragen aan goede besluitvorming. Ook wordt aan de kandidaten uitgelegd dat ze gebruik kunnen maken van een Retake. De lunchtijd kan dan ook nodig zijn voor de voorbereiding van de Retake, zodat een gezamenlijke lunch niet passend is.

• **Retake - op onderdelen (10 minuten per kandidaat)**

In geval van twijfel, kunnen de examinatoren de kandidaat vragen nog iets te laten zien of te bespreken. Hiervoor is 10 minuten per kandidaat beschikbaar. Ook de kandidaten kunnen aangeven of ze nog iets willen laten zien of toelichten.

Als er geen redenen zijn voor Retake, kunnen de uitslaggesprekken eerder plaatsvinden.

2.3.4 Beoordeling lesgeefdemostratie

De examinatoren letten op DRIE HOOFDASPECTEN in het lesgeven van de kandidaat bekijken:

1. Demonstratie van asanas om de studenten te begeleiden.
2. Uitleg en instructies tijdens het lesgeven.
3. Hoe de kandidaat de studenten corrigeert, gebaseerd op observatie, en helpt tijdens de les.

Principes voor beoordeling:

- Gebruikt de kandidaat lichaamstaal om te communiceren op een manier die de student begrijpt?
- Observeert de kandidaat de student goed?
- Maakt de kandidaat oogcontact?
- Is de benadering van de kandidaat een inspiratie om de student betrokken te houden?
- Is het denkproces van de kandidaat duidelijk genoeg?
- Gebruikt de kandidaat demonstratie als een effectief hulpmiddel bij het lesgeven?
- Denk je dat de kandidaat klaar is om les te geven?

De examinatoren zullen kandidaten scoren op elk van de bovengenoemde aspecten, waarbij het geheel in ogenschouw wordt genomen in plaats van één aspect wat mogelijk meer opvalt.

2.3.5 Eindbeoordeling en resultaatgesprek

In voorgaande paragrafen is al uitgebreid weergegeven waar de aandachtspunten voor beoordeling liggen bij de demonstratie eigen beoefening en de lesgeefdemostratie.

Bij het scoren van de verschillende onderdelen van het examenweekend moeten examinatoren een totaalbeeld van de kandidaat in acht nemen en rekening houden met factoren zoals zenuwen, stijfheid, blessures en leeftijd.

Demonstratie begeleide beoefening en omgekeerde houdingen

Voor deze demonstraties wordt de kandidaat niet als zodanig gescoord, maar het doel is dat de examinatoren kunnen zien of de kandidaat Iyengar yoga voldoende beoefent en begrijpt. Het begrijpen van de asanas is belangrijker dan fysieke perfectie.

Gekeken wordt of de basiscomponenten van Iyengar yoga voor de kandidaat duidelijk zijn (uitlijning, verlenging, richting, stabiliteit, precisie (FAQ 36)), of hun presentatie expressief en inspirerend is en of de examinatoren denken dat de kandidaat er klaar voor is om vanuit die basis les te gaan geven (zie ook paragraaf 2.3.3).

Lesgeefdemostratie

Examinatoren zullen elke kandidaat globaal bekijken met betrekking tot de volgende vier criteria (zie ook paragraaf 2.3.4):

- Denkproces (o.a. zichtbaar via de serie en de onderstaande drie criteria)
- Demonstratie
- Instructie
- Methode van helpen

Ook hier nemen de examinatoren de basiscomponenten mee van Iyengar yoga (uitlijning, verlenging, richting, stabiliteit, precisie (FAQ p. 36))

Scoresheets

Na het laatste onderdeel, de lesgeefdemostratie, komen de examinatoren bij elkaar om tot de resultaten per kandidaat te komen. Voor het scoren op de verschillende onderdelen worden de scoresheets gebruikt zoals gesuggereerd door in de *RIMYI Guidelines* (deze zijn beschikbaar in een apart praktisch draaiboekje inclusief formulieren voor de examinatoren)

In deze sheets geeft elke examiner de kandidaat een 1 – 4 algemene score toe voor elk van de vier criteria van elk onderdeel (waarbij 1=slecht, 2=matig, 3=goed en 4=uitstekend). Halve punten toekennen is niet de bedoeling. Deze scores worden voor elke kandidaat door elke examiner bij

elkaar opgeteld.

De eindscore is het gemiddelde van de scores van de examinatoren voor elke kandidaat per onderdeel. Hierbij geldt:

12 – 16 = geslaagd;

9 – 11 = twijfel/herkansing (moet middels retake tot een definitieve beslissing leiden);

4 – 8 = niet geslaagd.

Geslaagde kandidaten moeten een positief resultaat hebben voor elk examenonderdeel, d.w.z. theorie-examen, eigen beoefening, lesgeven. Een 'goede' kandidaat is iemand die het goed heeft gedaan op alle vier de criteria van een onderdeel, maar er zijn een paar specifieke verbeterpunten (12 punten of meer). 'Matig' betekent dat de kandidaat het in zich heeft om 'goed' te worden, maar dat hij veel meer werk moet doen om zijn begrip van alle vier de criteria te verbeteren (tussen de 9-11 punten).

Geslaagd onder voorbehoud

Kandidaten die het schriftelijk theorie-examen niet hebben behaald, maar wel het praktijk-examen hebben behaald, krijgen een voorlopig voldoende. Kandidaten die een voorlopige voldoende halen, kunnen voor het theorie-examen herkansen door de theorievragen die verbetering nodig hebben opnieuw te maken (zie 2.2). De Examen- en Opleidingscommissie zorgt dan voor een herexamen, waarna de kandidaat een aantal weken de tijd heeft om het te maken. Na inlevering wordt dit theorie-deel opnieuw beoordeeld en aan de hand daarvan wordt de definitieve beoordeling van het examen vastgesteld. Dit gebeurt in de maand volgend op het praktijkexamen. Mocht de kandidaat wederom niet slagen voor het theorie-examen, dan is het gehele examen ongeldig.

Theorie-examen geslaagd, praktijk-examen niet

In het geval de kandidaat voor het praktijk-examen niet slaagt, maar het theorie-examen wel goed heeft afgelegd, blijft de positieve uitslag van het theorie-examen een jaar geldig of tot het eerstvolgende georganiseerde Level 1 examen in Nederland.

Eindgesprek met kandidaat

Als alle examenonderdelen afgerond zijn tijdens het examenweekend en na beraad van de examinatoren, volgt de uitslag in een gesprek met de individuele kandidaat (max. 10 minuten/kandidaat, ook als het eindresultaat 'nog niet geslaagd' is). Hierin wordt het eindresultaat gedeeld van het theorie- en praktijkexamen. Een korte toelichting wordt gegeven. Bij dit uitslag gesprek wordt van harte aanbevolen dat de mentor in persoon aanwezig is.

Belangrijke aandachtspunten bij dit gesprek:

- Zorg dat er gelijkwaardige plaatsing is door in een kring te gaan zitten.
- De woordvoerder van de examinatoren neemt het woord om de uitslag te vertellen. De woordvoerder geeft aan dat er nu kort feedback genoemd wordt, en dat dit later ook schriftelijk naar de kandidaat gestuurd wordt op het getuigschrift.
- Tijdens het geven van de toelichting en feedback wordt telkens gezorgd dat er goed oogcontact gehouden wordt met de kandidaat.
- Over alle onderdelen van het examen wordt kort iets gezegd: theorie-examen, omgekeerde houdingen, demonstratie eigen beoefening, lesgeven.
- Er worden telkens positieve/ sterke punten genoemd en de punten die nog aandacht behoeven.
- Zeker als de kandidaat niet geslaagd is, is het belangrijk voldoende motiverende punten te noemen waar de kandidaat mee aan de slag kan voor verbetering.
- Eventueel kunnen andere examinatoren aanvullingen geven, waarbij ze erop letten geen verwarring te veroorzaken bij de kandidaat of het eerder gezegde te ontkrachten.
- Telkens wordt gecheckt of de kandidaat de feedback begrijpt, of het resoneert. Of er vragen zijn of dat de kandidaat zelf iets wil zeggen.

- Als de mentor aanwezig is, is er voor de mentor ook gelegenheid om iets te vragen, zeggen of reageren.

De kandidaten ontvangen een getuigschrift met het examenresultaat en feedback uiterlijk twee weken na het examenweekend. Het is belangrijk dat de kandidaat de resultaten met zijn/haar mentor doorneemt en veel aandacht schenkt aan de feedback, zodat hij/zij met de mentor kan werken aan het verbeteren en verfijnen van eigen beoefening en de lesgeefvaardigheden. Ook ontvangen de kandidaten nog een evaluatieformulier over het examenweekend.

Certificaat en Certificatie Merk

Na het slagen voor het praktijk- én het theorie-examen ontvangt de kandidaat het gekalligrafeerde diploma Iyengar yoga Level 1 vanuit RIMYI, gefaciliteerd door de Ethische- en Certificatie commissie. De uitreiking van de Certificaten wordt doorgaans georganiseerd bij een workshop van IYVN om er zo een extra feestelijke gebeurtenis van te maken.

De Ethische- en Certificatiecommissie neemt overigens ook spoedig na het examenweekend persoonlijk contact op met de geslaagden om de procedure voor de registratie en gebruik van het Certificatie Merk (CM) toe te lichten en te regelen.

2.4 Afronding examens

Aan het eind van het examenweekend vindt er een korte interne evaluatie plaats van het team van de examinatoren. Deze evaluatie wordt meegenomen voor leer- en verbeterdoeleinden ten behoeve van de examinatoren in de bijeenkomsten van examinatoren.

Na afronding van het examenweekend zorgt het team van examinatoren dat er een logboek verslag bij de Examen- en Opleidingscommissie terechtkomt. En dat de kandidaten binnen twee weken na het examen hun getuigschrift opgestuurd krijgen.

Tevens informeert de Examen- en Opleidingscommissie de Ethische commissie met de namen en contactgegevens van de geslaagde kandidaten. De Ethische commissie neemt dan contact op met de kandidaten betreffende het Certificatie Mark. De examinatoren kunnen tot twee weken na het examen hun declaratie inleveren bij de penningmeester van IYVN.

2.5 Feedback en klachten over het examenweekend

Na afloop van het examenweekend ontvangen de kandidaten een feedbackformulier. Hierin is ruimte om de ervaringen (positief en negatief) over het examenweekend te delen en terug te koppelen aan de Examen- en Opleidingscommissie zodat continue verbetering kan plaatsvinden.

Als tijdens het examenweekeind blijkt dat één of meer van de onderdelen van het examen (beoefening, lesgeven of theorie) nog niet voldoende zijn om te kunnen slagen, is er voor de praktijkonderdelen de mogelijkheid van een 'retake' op zondagmiddag. Daarbij kan de kandidaat op verzoek van de examinatoren onderdelen van het praktijkexamen opnieuw laten zien. Als blijkt dat het niveau dan nog niet voldoende is, is de kandidaat (nog) niet geslaagd voor het praktijkgedeelte. Tegen de beslissing van niet slagen kan geen beroep of bezwaar aangetekend worden. De kandidaat en betreffende mentor worden van harte aangemoedigd het leer- en mentorproces voort te zetten en aan een volgend georganiseerd examen opnieuw deel te nemen.

In het geval een kandidaat van mening is of de ervaring heeft dat er tijdens het examenweekend sprake is geweest van onethisch gedrag (denk bijvoorbeeld aan het op een ongepaste manier aangeraakt worden door een examiner, beledigend taalgebruik) en de kandidaat is van mening dat dit opvolging nodig heeft, dan is het mogelijk een Tuchtprocedure te starten, waarbij tevens de Ethische Commissie van IYVN betrokken is (zie verder informatie: HHR – bijlage D).

3. Vereiste kennis voor examen Level 1

De voorgaande hoofdstukken wordt aangegeven hoe en waar de kandidaten op geëxamineerd worden. In dit hoofdstuk wordt *het curriculum*, de inhoud van het Level 1 examen, expliciet beschreven.

3.1 Asana and Pranayama Syllabus Level 1: praktijk en theorie

De syllabus voor het Level 1 examen is opgesteld in de *RIMYI Guidelines* en wordt weergegeven in tabel 1. Bij elke asana verwijst het nummer naar de foto in het betreffende referentieboek. Van de asana's en pranayama's is het belangrijk de naam te kennen, Nederlands (als dat je moedertaal is) of Engels en Sanskriet, de betekenis van de naam, de uitwerking van de asana/pranayama.

Het is belangrijk de eindhoudingen te kennen, en te beoefenen, maar ook de tussenfasen en voorbereidende fasen van de asanas - hoe ze te oefenen en op te bouwen. Welke acties in een asana de basis vormen, en hoe deze acties door te voeren in het hele proces van het oefenen. Tevens is het belangrijk te weten hoe de beoefening aangepast kan worden met hulpmiddelen, aangepaste houdingen of variaties, wanneer de eindhouding niet geoefend kan worden door ziekte of blessure, of als er bijvoorbeeld een specifieke actie geoefend wordt.

Dit wordt onder andere weergegeven in de boeken Yoga in Actie beginners/gevorderden.

3.1.1 Leeslijst

De aspirant kandidaten moeten dus grondig op de hoogte zijn van de voorgeschreven literatuur met betrekking tot hun syllabus Level 1 en voorbereid zijn op mondelinge en schriftelijke vragen hierover. De leeslijst bestaat uit:

Verplicht:

- Tree of yoga
- Art of Yoga
- Yoga in Action: Preliminary Course
- Yoga in Action: Intermediate Course
- Light on Yoga:
 - Part 1: Introductie
 - Part 2: Yogasanas (Relevante Asanas)
 - Part 3: Pranayama (Relevante Pranayamas)
- Light on Pranayama: Sectie 1, Sectie 2: Hoofdstuk 10 (Relevante Pranayama's)
- Basic Guidelines for Teachers of Yoga

Aanbevolen:

- Yoga als Levenskunst
- Yogashastra Level 1,2,3

Tabel 1 Syllabus Level 1 Examen

Asanas	Plaat No.	Referentie
Utthistha Sthiti — Staande Asanas		
Tadasana 1		Light on Yoga
Vrksasana 2		
Utthita Trikonasana 4, 5		
Parivrtta Trikonasana 6, 7		
Utthita Parsvakonasana 8, 9		
Parivrtta Parsvakonasana 10, 11		
Virabhadrasana I 14		
Virabhadrasana II 15		
Virabhadrasana III 17		
Ardha Chandrasana 19		Yoga: A Gem for Women
Utthita Hasta Padangusthasana I met steun muur 120, 121		
Utthita Hasta Padangusthasana II met steun muur 122, 123		Light on Yoga
Parsvottanasana 26		
Prasarita Padottanasana I 33, 34		
Utkatasana 42		
Padangusthasana 44		
Padahasthasana 46		
Uttanasana 48		
Garudasana 56		

Upavistha Sthiti — Zittende Asanas		
Dandasana	77	Light on Yoga
Swastikasana	5	Light on Pranayama
Parvatasana in Swastikasana		Preliminary Course book
Gomukhasana	80	Light on Yoga
Siddhasana	84	
Virasana	89	
Parvatasana in Virasana	91	
Baddha Konasana	102	
Upavistha Konasana	151	

Asanas	Plaat No.	Referentie
Paschima Pratana Sthiti — Voorovergestrekte Asanas		
Adho Mukha Virasana	92	Light on Yoga
Janu Sirsasana	127	
Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana	139	
Marichyasana I	144	
Parsva Upavistha Konasana	152	
Paschimottanasana (Ugrasana/Brahmacharyasana)	161	
Malasana II	322	
Parivrtta Sthiti — Zijwaarts gestrekte Asanas		
Parighasana	39	Light on Yoga
Bharadvajasana I	297, 298	
Bharadvajasana II	299, 300	
Marichyasana III	303, 304	

Ardha Matsyendrasana I	311, 312	
Viparita Sthiti — Omgekeerde houdingen		
Salamba Sirsasana I (gebruik muur. En ook sirsasana in de touwen)	184, 185, 190	Light on Yoga
Salamba Sarvangasana I	223, 224	
Halasana	244	
Parsva Halasana	249	
Karnapidasana	246	
Parsva Karnapidasana	Net als in gedraaide Halasana, maar zijn nu de knieën gebogen als in Karnapidasana	
Supta Konasana	247	Light on Yoga
Eka Pada Sarvangasana	250	
Parsvaika Pada Sarvangasana	251	
Chatushpadasana	102	Yoga: A Gem for Women
Setubandha Sarvangasana (with support)	98, 99	Yoga: A Gem for Women
		Preliminary Course book
Setubandha Sarvangasana ^[1] (vanuit Sarvangasana, met knieën gebogen, voeten komen op muur of stoel)		

Asanas	Plate No.	Source
Udara Akunchana Sthiti — Asanas voor de Buikstreek		
Paripurna Navasana	78	Light on Yoga
Ardha Navasana	79	
Urdhva Prasarita Padasana (90°)	279	
Supta Padangusthasana I	284	
Supta Padangusthasana II	287	
Purva Pratana Sthiti — Achterwaarts strekkende Asanas		
Salabhasana	60	Light on Yoga
Makarasana	62	
Dhanurasana	63	
Bhujangasana I	73	
Urdhva Mukha Svanasana	74	
Ustrasana	41	
Urdhva Dhanurasana I	482	
Dwi Pada Viparita Dandasana (stoel)		Intermediate Course book
Visranta Karaka Sthiti — Restoratieve Asanas		
Supta Swastikasana		Intermediate Course book
Supta Virasana (ondersteund en zonder steun)	96	Light on Yoga
Supta Baddha Konasana	38, 39	Yoga: A Gem for Women
Savasana	592	Light on Yoga
Savasana (op bolster met ogen bedekt met kussentje of riem), observatie van normale in- en uitademing)		
Savasana (met bandage, normale inademing en diepe uitademing)		

Asanas	Plate No.	Source
Hasta Tolana Sthiti — Arm balancerende Asanas		
Opmerking: Het is goed om bekend en beoefend te zijn met deze hele sectie, zeker voor het geval als je lesgeeft aan jongeren. De asanas met een * zijn niet verplicht.		
Chaturanga Dandasana	67	Light on Yoga
Adho Mukha Svanasana	75	
Pincha Mayurasana *	357	
Adho Mukha Vrksasana *	359	
Titibhasana (from Uttanasana) *	395	

Pranayamas
Ujjayi, Viloma Pranayama in liggende positie

3.2 Theoriesyllabus Level 1

Met betrekking tot de theorie bestaat de syllabus uit theorie over de yogafilosofie, anatomie en lesgeven. Hiervoor is dezelfde leeslijst (3.1.1) verplicht.

3.2.1 Vereiste kennis Yogafilosofie

Met betrekking tot de yogafilosofie wordt verwacht dat de kandidaten bekend zijn met:

- Wat is Yoga.
- Wat is Iyengar Yoga.
- De definities van de drie Gunas.
- De definities van Karma, Bhakti en Jnana Yoga.
- De acht leden van Astanga Yoga (Sanskriet namen en betekenis).
- Yama's en Niyama's en hun betekenis en wat de relatie is tot de eigen oefenpraktijk en het lesgeven.
- Wie is Patanjali? Wat zijn de Yoga Sutra's en wat is globaal de uiteenzetting in de Sutra's (in de 4 delen)?
- De betekenis van de volgende woorden:
 - Citta
 - Sadhana
 - Prana
 - Abhyasa en Vairagya
 - Purusa en Prakrti
- De uiteenzetting over Yogafilosofie in Basic Guidelines for Teachers of Yoga (RIMYI)

3.2.2 Vereiste kennis Anatomie/ Fysiologie

Kandidaten hebben elementaire kennis van het skelet, de grote en belangrijke spiergroepen van het lichaam, een algemeen begrip van het functioneren van de gewrichten en de belangrijkste organen en hun functies (zie ook in in Basic Guidelines for Teachers of Yoga (RIMYI) .

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

3.2.3 Vereiste kennis Lesgeven

De volgende theoretische kennis van het lesgeven moet bekend zijn zodat het de lesgeefvaardigheden en lespraktijk versterkt.

- ✓ De asana's en pranayama's die tot hun syllabus behoren, beoefenen en erin les kunnen geven.

- ✓ Voor iedere asana of pranayama binnen hun eigen syllabus weten wat gezegd wordt in:
 - Techniek, effecten, wenken en waarschuwingen in Yoga Dipika (= Light on Yoga)
 - Wenken, waarschuwen en de technieken van pranayama in Light on Pranayama
 - Yoga in Action; a Preliminary Course of Yoga in Actie, een Introductie cursus.
- ✓ Veilige en effectieve leermethodes gebruiken voor de asana's in hun syllabus, in overeenstemming met de methode van B.K.S. Iyengar. Hoe het tempo en de opbouw van een les af te stemmen op de mogelijkheden van de leerlingen, hoe effectief te demonstreren, precieze verbale instructies te geven, te observeren en hoe leerlingen te helpen en corrigeren. In paragraaf 2.3.4 is hierover al het een en ander geschreven. In box 7 (zie hieronder) zijn meer aanvullende beschrijvingen over de principes en kenmerken van deze belangrijke lesgeefvaardigheden gegeven.
- ✓ Asana's kunnen aanpassen voor een leerling met een knieprobleem, pijn in heupen, nek-en schouderklachten, rugpijn, of hoge bloeddruk, tijdens het uitvoeren van de houdingen van deze syllabus in een lesgeefsituatie (Als bijvoorbeeld iemand klaagt over heuppijn of lage rugpijn in Supta Baddha Konasana, dan zou je de dijbenen van de leerling met twee dekenrollen kunnen ondersteunen). Er wordt niet verwacht dat kandidaten de voorschriften kennen voor ongewone of ernstige medische problemen.
- ✓ Hoe een serie voor een les met beginners gemaakt wordt.
- ✓ Een goede aangepaste klassieke serie voor tijdens de menstruatie. (zie bijvoorbeeld Geeta Iyengar "Yoga, a Gem for Women; "The practice of women during the whole month").

Box 7 Aanvullende inspiratie over lesgeefvaardigheden: demonstreren, instructies, observeren en corrigeren

Demonstreren

Hoewel je deze principes van demonstreren kunt volgen, kun je ook andere manieren kiezen om āsana's te introduceren en te onderwijzen.

- Noem de āsana eerst in het Sanskriet en daarna in het Nederlands/Engels.
- Als je wilt dat de leerlingen hulpmiddelen gebruiken, laat de leerlingen dan eerst de hulpmiddelen pakken en opstellen voordat je de demonstratie geeft.
- Ga zo staan dat je goed zichtbaar bent. Verplaats jezelf of de studenten zodat ze je in elke verschillende āsana kunnen observeren. Zorg ervoor dat de leerlingen je goed kunnen zien.
- Selecteer optimale kijkhoeken. Je zou jezelf bijvoorbeeld anders kunnen plaatsen voor een demonstratie van Virabhadrāsana I dan voor een demonstratie van Utthita Trikonāsana.
- Dring aan op aandacht en maak oogcontact. Zorg er dan voor dat de leerlingen kijken naar wat je laat zien in plaats van naar je gezicht.
- De āsana juist/goed/zonder fout demonstreren zodat de leerlingen een duidelijk beeld krijgen van de āsana.
- Demonstreer de āsana zoals je er les in gaat geven. Als je de leerlingen vraagt om een hulpmiddel te gebruiken, demonstreer dan met een hulpmiddel.
- Haast je niet. Houd demonstraties tegelijkertijd kort en bondig. Stille demonstraties kunnen een effectief hulpmiddel zijn, maar zijn niet altijd vereist.
- Presenteer de āsana met dynamische, waarneembare acties.
- Er moet uniformiteit zijn tussen de woorden van de leraar en het lichaam van de leraar. Gebruik dezelfde zinnen in de demonstratie als je van plan bent te gebruiken in de instructies.
- Vestig de aandacht op specifieke acties die de āsana verbeteren.
- Laat de leerlingen de punten uitproberen, naar je tevredenheid.
- Demonstreer opnieuw indien nodig.
- Laat fouten pas zien als je ze bij de leerlingen hebt opgemerkt.
- Demonstreer het in de asana komen, de acties in de asana en er weer uitkomen.

Instructies geven

Hieronder staan de instructieprincipes die relevant zijn voor het lesgeven in Iyengar Yoga. (referentie ook Basic Guidelines for Teachers of Yoga).

- Houd de instructies eenvoudig. Gebruik korte duidelijke zinnen.

- Gebruik zoveel mogelijk dezelfde zinnen en acties/punten die je in de demonstratie hebt gebruikt. Aarzel niet om tijd (stilte) te nemen om te zien of de studenten hebben geprobeerd te doen wat je vroeg.
- Gebruik je stem effectief om de belangrijke punten te benadrukken. Herhaal dan dezelfde instructie met een andere stem, misschien met andere woorden.
- Instrueer de leerlingen systematisch:
 - Begin met de basis.
 - Begin met instructies bij de basis van de āsana en leer de studenten om te bewegen vanaf de basis.
 - Leer de leerlingen om de acties van het lichaam te coördineren met de acties van de adem.
 - Keer terug naar de basisinstructies. Herhaling brengt de leerlingen dieper en dieper.
- Let er bij het geven van instructies op dat de meerderheid van de leerlingen de instructie heeft opgenomen voordat je doorgaat met het geven van de volgende instructie.
- Leer de concentratie en aandacht van de leerlingen te vergroten.
- Ken het verschil tussen instructies en correcties. Dit voorkomt verwarring.

Observaties

- Richt de klas zo in dat je alle leerlingen kunt zien.
- Herpositioneer jezelf om elke āsana te beginnen vanuit de meest gunstige positie.
- Observeer de klas als geheel om de harmonie en balans te beoordelen of het ontbreken daarvan (bijv. Gaat iedereen dezelfde kant op?).
- Kijk snel of je instructie is uitgevoerd.
- Baseer je instructie op wat je waarneemt, niet op uit het hoofd geleerde woorden of lijstjes.
- Observeer de staat van zijn van de leerlingen (zoals blijkt uit hun ogen, huidskleur, ademhaling, enz.) evenals de structuur van hun āsana. Breng het lesgeven onderwijs in verband met beiden.
- Kijk naar de middellijn (verticale) punten van het lichaam en de ledematen om te zien waar de vervormingen zitten. Kijk ook naar horizontale punten (schouders, heupen) voor vervormingen.
- Loop niet doelloos rond, maar bekijk de leerlingen wel vanuit alle hoeken.

Helpen en corrigeren

- Corrigeer eerst met woorden.
- Respecteer grenzen (fysiek en emotioneel).
- Gebruik indien nodig een hulpmiddel.
- Weet wat je wilt aanpassen voordat je iemand aanraakt.
- Zet jezelf in de juiste houding, zodat de leerling kan profiteren van de aanpassing.
- Maak je aanraking passend, zodat het gewenste effect wordt gerealiseerd. Raak niet onnodig aan, want de aandacht van de leerling gaat naar waar jij aanraakt. Aanpassingen moeten stevig zijn met een duidelijk richtingsgevoel.
- Observeer hoe je correctie wordt ontvangen en zorg ervoor dat deze het gewenste resultaat heeft.
- Als wat gecorrigeerd moet worden onmogelijk is om te corrigeren in de reeds aangenomen āsana, kan het zijn dat de student gedeeltelijk uit de āsana moet komen en er opnieuw in moet gaan met de correctie zodat forceren voorkomen wordt.

4. Examinatoren & examineren

4.1 Voorbereiding van en door het team van examinatoren

Ter voorbereiding van het daadwerkelijke examenweekend, maakt de Examen- en Opleidingscommissie de planning. Hierbij worden telkens teams van drie examinatoren samengesteld en ingepland voor de examenweekenden. Hierbij wordt zoveel mogelijk in acht genomen de voorkeur en beschikbaarheid van de examinatoren op de beoogde examendata. Een examinerator zal *niet* zijn eigen aanbevolen kandidaat examineren omwille van objectiviteit en gespannenheid met betrekking tot belangen over de uitkomst van het examen.

Zodra de planning rond en goedgekeurd is met de betrokken examinatoren, plannen de examinatoren voorafgaand aan het examenweekend een (online) afspraak waarin:

- De examinatoren de rolverdeling en diverse taken afstemmen, en de verdere voorbereidingen qua benodigde formulieren etc. (zie box 8).
- De resultaten van de theorie-examens van de betreffende kandidaten delen.

4.2 Rollen, vaardigheden en gedrag van examinatoren

In deze paragraaf willen we nieuwe en bestaande examinatoren nog extra duidelijkheid geven over de rollen, vaardigheden en het gedrag van examinatoren bij het Level 1 examen. Daarbij volgen we de *RIMYI Certification and Assessment Guidelines*, juli 2020 (hierna *RIMYI Guidelines*).

We hopen hiermee de voortdurende ontwikkeling in de richting van het nieuwe systeem van examineren te ondersteunen, en tegemoet te komen aan de vraag om de 'nieuwe cultuur' met elkaar vorm te geven en te blijven verbeteren. Niet bedoeld als opgelegd stramien, maar als onderwerp van gesprek en reflectie, zowel voor de individuele examinatoren als binnen de groep.

1. Rollen van de examinatoren

Zoals in de vorige paragraaf 4.1 al is aangegeven, vormen drie examinatoren het team in het examenweekend. Ieder neemt daarbij een rol en werkzaamheden op zich. In Box 8 wordt dit verder beschreven.

Box 8 Verdeling taken en verantwoordelijkheden onder team van examinatoren

Elk team bestaat uit drie examinatoren per examenweekend. Er zijn drie rollen te verdelen:

- **Woordvoerder:** deze examinerator is telkens het aanspreekpunt voor de kandidaten en zal ook namens het team de communicatie doen naar de kandidaten, evenals de uitslaggesprekken. Uiteraard kunnen de andere examinatoren deelnemen en aanvullen bij de gezamenlijke gesprekken.
- **Time-keeper en interne facilitator:** deze examinerator houdt de planning en timing van het weekend in de gaten en zorgt in de onderlinge vergaderingen van het team examinatoren dat iedereen genoeg spreektijd krijgt.
- **Rapporteur:** zorgt dat er een logboek verslag komt van het gehele examenweekend, inclusief de uitslagen/resultaten, getuigschrift voor kandidaten

Voor de rolverdeling is het belangrijk te kijken naar vaardigheden en ervaring van de examinatoren om te bepalen wie welke rol het beste op zich kan nemen. De Examen- en Opleidingscommissie doet hier bij elk examen een suggestie voor.

Het is van belang dat ook de examinatoren zelf bedenken welke rollen goed of minder goed bij hun eigen competenties passen. Het examenproces kan ook voor een examinerator een kans zijn zich verder te ontwikkelen. Als er ondersteuning nodig of gewenst is om bepaalde aspecten beter te ontwikkelen, laten we dat onderling bespreekbaar maken en houden.

2. Vaardigheden van de examinatoren

- **Communicatie** – de vaardigheid om ideeën duidelijk en met inachtneming van de situatie uit te drukken.

- *Benaderbaar* en in staat een goede verstandhouding op te bouwen – de vaardigheid om vriendelijk, empathisch, enthousiast, inspirerend, eerlijk, consistent en positief te zijn. Gevoel voor humor, nederigheid en openheid zijn onmisbaar.
- *Responsief en eerlijk* – de vaardigheid om elke kandidaat individueel en holistisch te observeren, om zo hun capaciteiten te beoordelen, hun moeilijkheden te begrijpen en hun potentieel op het relevante examenniveau te zien. En ruimte te geven voor individuele variatie op dat niveau.
- *Constructief kritisch* – de vaardigheid om zowel het positieve als het negatieve te zien, te erkennen en naar voren te brengen, zonder hardvochtig, onbuigzaam of veroordelend te zijn.

3. Gedrag van de examinatoren

De *RIMYI Guidelines* benadrukken dat examinatoren '*a certain level of comfort in the candidate*' moeten kunnen creëren (p.13) en hen moeten faciliteren om het beste uit zichzelf te halen in de fase waarin ze zich bevinden. Examens zijn een middel om nieuwe leraren te ondersteunen en te verwelkomen in de gemeenschap. Op hogere niveaus bieden ze leraren een breder en dieper studiegebied. Hieronder worden een paar punten uitgelicht die hopelijk kunnen dienen als concrete uitgangspunten voor het ontwikkelen van de cultuur en het gedrag van examinatoren in deze richting.

- *Samen oefenen, meer contact.* Het nieuwe format omvat meer verschillende onderdelen van de oefenpraktijk (waaronder het samen oefenen van kandidaten en examinatoren) en er zijn ook nieuwe onderdelen bij het lesgeven. Dit betekent dat kandidaten en examinatoren gedurende het traject op allerlei verschillende manieren met elkaar communiceren (in tegenstelling tot het oude systeem waar alle communicatie via de Moderator verliep). Examinatoren nemen zelf deel aan het proces en worden tot op zekere hoogte in de schoenen van de kandidaten geplaatst om ze eraan te herinneren hoe het is, en om empathie te bevorderen. Anders dan in het oude beoordelingssysteem worden examinatoren (als meer ervaren bewandelaars van het yogapad) aangemoedigd om kandidaten te helpen met advies, waar passend, in oefensessies en in sessies voor feedback en rapportopbouw. Deze communicatie is bedoeld om een gevoel van vriendschap, collegialiteit, eerlijkheid en steun te creëren – om de kandidaat gerust te stellen en aanwijzingen te geven voor verder begrip. Maar het is belangrijk om hier een goede balans in te vinden, **zodat het examen geen workshop wordt!**
- *De hele mens zien.* De examinatoren moeten de kandidaat holistisch observeren. Ze moeten hun verbeeldingskracht gebruiken om te zien hoeveel een kandidaat begrijpt van de diepere inhoud en betekenis van yoga, ongeacht eventuele puur fysieke aspecten – of het nu gaat om talent of beperkingen.
- *Geen aantekeningen maken.* Examinatoren moeten het vertrouwen hebben om te kijken, zien en onthouden zonder aantekeningen te maken. Eventuele aantekeningen worden na een sessie gemaakt, om de belangrijkere zaken van observeren en begrijpen niet te verstoren.
- *De volledige houding of de benadering?* Er moet speciaal rekening worden gehouden met angst, stijfheid (al dan niet leeftijdsgebonden) en blessures of beperkingen. Met dit in gedachten stellen de *RIMYI Guidelines* (p.13) het niet verplicht is om alle gegeven asana's uit te voeren en dat '*the candidate's understanding of the asanas, rather than physical perfection, should be discerned for the purposes of assessment*'. Een goede uitlijning en aandacht voor alle lichaamsdelen en de manier waarop ze zich tot elkaar verhouden, is vaak belangrijker dan het bereiken van de eindpositie. Aan de andere kant is het uitbreiden en voltooiën van de reikwijdte van de praktijk belangrijk voor groei. Kandidaten moeten aantonen dat ze weten hoe ze zich in en uit posities moeten bewegen en dat ze begrijpen dat deze fasen – net als de tijd in de asana zelf – hun eigen effecten hebben.
- *Neutrale uitdrukking.* De examinatoren doen hun best om neutraal over te komen in beweging, gezichtsuitdrukking en verbale uitingen onderling. Tegelijkertijd moeten de kandidaten zich niet laten beïnvloeden door houding of gezichtsuitdrukkingen van de examinatoren.

- Collegiaal vertrouwen. Kandidaten komen alleen op voor het examen als ze een aanbeveling van hun mentor hebben. De examinatoren hebben vooraf het oordeel van de mentor over de voortgang en vaardigheden van de kandidaat gelezen. Kandidaten krijgen ook de gelegenheid om hun eigen waargenomen sterke en zwakke punten te beschrijven en uit te leggen, en hoe zij hun verdere ontwikkeling als leraar zien verlopen. Als er voldoende rekening wordt gehouden met zenuwen of andere problemen, en als de examinatoren zich inspinnen om kandidaten zowel holistisch als door hun eigen ogen en de ogen van hun mentor (die hen het beste kent) te bekijken, mogen we verwachten dat ze slagen. Als er heel specifieke aandachtspunten zijn, krijgen zij de kans om die op de dag zelf in een 'retake' van die onderdelen aan te pakken. Anders moeten zij en hun mentor worden ondersteund bij het voortzetten van de opleiding, en worden aangemoedigd om bij een volgende gelegenheid opnieuw te presenteren.
- Respect. De houding van examinatoren ten opzichte van kandidaten moet even toegewijd en respectvol zijn als andersom. Degenen die voor Level 1-beoordeling in aanmerking komen, moeten worden behandeld als gelijken op het yogapad, die simpelweg minder ervaring hebben. Als mentoren aanwezig zijn bij het feedbackgesprek is wederzijds respect van de examinatoren naar de mentoren, en andersom, van groot belang.

5. Mentorschap

5.1 Inleiding

De Examen- en Opleidingscommissie heeft dit hoofdstuk opgesteld met twee doelen. Om (aspirant) mentoren te helpen bij het ontwikkelen van hun mentorprogramma's. Het is belangrijk op te merken dat het niet vaststaat hoe mentoren hun mentorprogramma's vormgeven en uitvoeren. Maar hopelijk draagt dit hoofdstuk bij met informatie en inspiratie en biedt het ook een kader voor inhoud, kwaliteit en werkwijze. Tevens is dit hoofdstuk bedoeld om mentees inzicht te geven in de contouren van een mentortraject.

Rekening houdend met de voorwaarden om mentor te worden (zie paragraaf 1.4), is een andere belangrijk motivatie dat je een sterke drive hebt om Iyengar yoga uit te dragen plus een speciale interesse in het ontwikkelen van een persoon die voor zichzelf yoga beoefent tot Iyengar yogaleraar. Het vraagt een grote mate van betrokkenheid bij elke mentee. Realistisch gezien kan een mentor daarom slechts enkele mensen tegelijk begeleiden. Een ervaren mentor kan een groter aantal mentees begeleiden dan een beginnend mentor. Zonder hier harde getallen voor te noemen, en in lijn met de suggesties uit Pune, is dit naar inzicht van de mentor en naar redelijkheid passend bij de ingezette veranderingen. Waarbij geldt dat het niet meer gaat om opleidingen waar zo veel mogelijk mensen opgeleid worden gericht op het lerarenexamen alleen; er wordt een band geschapen tussen de mentor en de toekomstige leraar die verder gaat dan alleen de 3+ jaren in opleiding, ten einde de gemeenschap van Iyengar yoga-beoefenaren hecht (en hartelijk) te maken.

De basis van het werk van een mentor is zijn eigen beoefening, ervaring met lesgeven, ervaringen met zelf verder studeren bij andere senior (hoger opgeleide) docenten. En mogelijk zelfs ervaringen van studieverblijven bij het instituut 'RIMYI' in Pune.

Yogaleerlingen die de stap willen maken van leerling naar Level 1 leraar zullen zich moeten committeren aan een aantal jaren studie bij haar/zijn mentor. Het is belangrijk om te beseffen dat het een vrij individueel proces is en dat niemand van tevoren precies kan voorspellen hoelang het zal duren. Drie jaar begeleiding als mentee is het minimum, maar dit garandeert niet dat men na drie jaar klaar zal zijn voor het leraarschap en daarmee examen. Het kan langer duren, of met onderbrekingen gaan, naargelang de omstandigheden en de voortgang.

Het mentorschap kan op vele manieren ingevuld worden. Een belangrijk aspect is het observeren en assisteren in reguliere lessen van de mentor of eigen leraar en extra begeleiding van de mentor door middel van individuele en kleinere groepssessies. Het mentorschap kan ook aangevuld worden met andere leervormen zoals uitwisseling met andere mentees, workshops en of speciale bijeenkomsten. Gedurende het gehele mentorschap studeert de mentee met zijn leraar en mentor(en), die (indien voldoende gekwalificeerd) één en dezelfde persoon kunnen zijn. De mentees leren bestuderen de syllabus van Level 1, dat wil zeggen, hoe de asana's zelf moeten beoefenen en hoe erin les te geven, en de theorie-syllabus (Yogafilosofie, Anatomie en Lesgeven) zoals uiteengezet in hoofdstuk drie. Hiervoor kunnen allerlei verschillende opdrachten worden ontwikkeld.

Alle mentees moeten ten minste één Level hoger oefenen dan het Level waar ze les in gaan geven. Vooral bij mentees die leraar worden is het belangrijk dat de syllabus Level 2 geïntroduceerd wordt, puur voor het plezier om deze asanas te oefenen maar ook om de samenhang en de ontwikkeling te kunnen zien die zij zelf én hun toekomstige leerlingen zullen maken. Houdingen uit hogere syllabi worden niet beoordeeld bij een Level 1 examen.

De Iyengars hebben gespecificeerd dat aspirant kandidaten minimaal zes jaar met Iyengar yoga bezig moeten zijn voordat ze mogen deelnemen aan een Level 1 examen.

5.2 Het opbouwen van een mentorrelatie

In de ideale situatie uit een leerling zelf interesse voor het mentortraject bij de leraar (mentor) waar hij/zij al langere tijd les volgt. Ook kan een mentor een oprecht geïnteresseerde student/beoefenaar die veel inzet en begrip toont, vragen om in de lessen te observeren en assisteren.

Als een mentee vanwege de afstand niet regelmatig met de mentor kan studeren, zijn er ook andere wegen te bewandelen. Bijvoorbeeld door meerdere keren per jaar een paar opéénvolgende dagen reguliere lessen bij te wonen, of (mogelijke) workshops, of contact onderhouden tussen de mentor en de gecertificeerde Iyengar yogaleraar waar de mentee al langere tijd lesvolgt, ten einde in de vertrouwde gemeenschap bij de lessen te observeren-assisteren en uiteindelijk het lesgeven te oefenen.

Online lessen kunnen een aanvulling zijn bij de mentorrelatie die zich op lange afstand afspeelt.

Het is aan te raden dat de mentor een intakegesprek heeft met de aspirant mentee over waarom zij/hij gecertificeerd Iyengar yogadocent wil worden en wat het mentortraject precies inhoudt. Dit geeft een goed beeld van motivatie en verwachtingen.

Daarnaast wordt verwacht dat de mentee:

- Regelmatig lessen of workshops volgt bij docenten van level 2-4
- Al regelmatig thuis oefent
- Zelfstandig kan werken en
- Bereid is om te gaan observeren en assisteren bij (beginners)lessen
- Lid wordt van IYVN.
- Uiteindelijk les zal geven volgens de methodiek uiteengezet door B.K.S Iyengar en de technieken van Iyengar yoga niet mengt met andere yogasystemen of andere disciplines
- Minstens drie jaar begeleid wordt door een mentor. Dit kan per situatie verschillen, maar aangezien een mentor de grootste rol speelt in de opleiding van een mentee, moeten ze plannen om voor langere tijd samen te werken. Een mentor kan eventueel contact zoeken met de Examen- en Opleidingscommissie voor een uitzondering in het geval een mentee uitmunt, of er een andere uitzonderlijke situatie speelt die invloed heeft op de tijdslijn.
- Afhankelijk van afstand: waar mogelijk de mentee regelmatig observeert tijdens het geven van een reguliere lessen van de mentor in plaats van alleen tijdens workshops

5.3 Methodes voor het mentortraject

De mentor en mentee moeten bepalen wat het beste voor hen werkt, afhankelijk van hun tijdsdruk en andere omstandigheden die meespelen. Hieronder volgen een aantal suggesties voor mentoractiviteiten, waaronder de kernactiviteiten zoals:

A. Reguliere lessen

Het geven van reguliere lessen aan de mentee en het begeleiden van hen in hun persoonlijke beoefening (zoals alle studenten worden begeleid). Waar mogelijk volgen mentees niet alleen les op hun eigen oefenniveau, maar ook op beginnersniveau.

B. Observeren en assisteren

Het observeren van en assisteren in lessen zijn belangrijke methodes voor de mentee bij de invulling van het mentortraject voor level 1 examen. Het doel is dat de mentee vaardigheden ontwikkelt in demonstratie, instructie, observatie en correctie binnen een natuurlijke lessituatie. Het is daarom belangrijk om de mentee regelmatig de gelegenheid te bieden om lessen te observeren en daarbij te assisteren, inclusief nabespreking van de les.

In een beginners les observeren de mentees eerst de les in het algemeen en maken aantekeningen over bv. de serie, wie de leraar wel en niet corrigeert, de interactie van de leraar met de studenten, de manier van demonstreren, omgaan met moeilijke problemen, aanpassingen, enz. Geleidelijk aan begint de mentee met assisteren, demonstreren, het lesgeven van een āsana, en het helpen van leerlingen met speciale behoeften. De mentee leert en oefent de manuele correcties en

aanpassingen tijdens de lessen en geeft geleidelijk aan les in meer āsana's onder toezicht van de mentor.

Daarnaast kan een mentee ook:

- Demonstreren van āsana's om te leren spiegelen
- Als model fungeren waarbij de mentor leerpunten demonstreert met/bij de mentee en de āsana corrigeert
- Als hands-on adjustments aangeleerd zijn, deze zelfstandig toepassen bij leerlingen tijdens de les in relatie tot instructies van de mentor en geobserveerd door de mentor
- Assisteren van de mentor wanneer twee paar handen nodig zijn
- Spullen in de les opstellen en/of het gebruik van een hulpmiddel voor een bepaald doel demonstreren

De mentor moet zijn lesplannen toelichten en bespreken met de mentee, zodat deze vertrouwd raakt met sequencing, planning, denkprocessen, enz.

C. Individuele sessies/overleg

Individuele sessies tussen mentor en mentee(s) zijn een belangrijke aanvulling op deelnemen aan lessen, en het observeren en assisteren. Tijdens deze sessies kan de nadruk liggen op de algemene voortgang, het kan gaan over delen uit de theorie, het lezen van teksten. Of over zaken die voortkomen uit het observeren van lessen.

Mentoren kunnen deze sessies ook gebruiken om aanvullende informatie te geven (theoretisch of praktisch) over assisteren of theoretische aspecten van de Syllabus (zoals Lesgeefvaardigheden, Anatomie en Fysiologie, Yogafilosofie enz.)

D. Tussentijdse evaluaties

De meeste tussentijdse feedback zal informeel en continu zijn, maar het is ook mogelijk dat de mentor de mentee een bepaalde opdracht laat maken, of een les laat geven om zo het huidige niveau en de voortgang van de mentee te zien.

Andere aanvullende methoden voor het mentortraject kunnen zijn:

E. Aanvullende workshops

Samenkomen met andere mentoren en mentees om specifieke aspecten te onderwijzen of oefenen. Bijvoorbeeld om lesgeefvaardigheden te oefenen of verdiepen. Of een specifieke groep āsanas door te nemen. Deelname aan dergelijke sessies kan ook interessant zijn voor andere gecertificeerde docenten.

F. Lezingen

Mentoren kunnen lezingen geven of bijwonen voor of met hun mentees over verschillende onderwerpen uit de Theorie Syllabus.

G. Opdrachten

De mentor kan verschillende opdrachten samenstellen, gebaseerd op de vereiste kennis en deze gedurende het mentortraject laten maken door de mentee. Ter inspiratie enkele voorbeelden:

- ✓ De mentee kan een logboek bijhouden van de sequences van de lessen die ze zelf volgen. Met aantekeningen over speciale aanpassingen of bijvoorbeeld het thema van de les.
- ✓ De mentee kan een notitieboekje maken met een pagina voor elke āsana in de syllabus met belangrijke acties, algemene correcties en mogelijke aanpassingen bij speciale behoeften of omstandigheden.
- ✓ De mentee krijgt drie of vier āsana's toegewezen om zich een maand op te concentreren. Dit kan inhouden dat de mentee een notitieboekje maakt zoals bovenstaand, deze āsana's regelmatig beoefent en in de āsana's meerdere keren lesgeeft.

- ✓ De mentee maakt een uittreksel van een van de theorie onderwerpen. Bijvoorbeeld de Yama's en Niyama's. Of de belangrijkste (te kennen) botten van het skelet. Ze leren de theorie door er een logische presentatie te maken.
- ✓ De mentee maakt een overzicht van de benodigde kennis in de Syllabus en bespreekt alles wat niet duidelijk is.
- ✓ Laat de mentee een serie voorbereiden om met de mentor en eventueel andere geïnteresseerden te oefenen.
- ✓ De mentee maakt lesseries voor de eerste zes tot acht weken van een beginnersles. Deze worden met de mentor bekeken.
- ✓ De mentee maakt een verslag over de anatomie van een blessure – hun eigen blessure of de blessure van een leerling in de klas waarin ze assisteren. Als iemand bijvoorbeeld een stijve knie heeft, onderzoek dan de anatomie van de knie, bewegingsmogelijkheden en beperkingen en hoe daar in de beoefening mee om te gaan (of bv rotator cuff irritatie, polsblessure).
- ✓ Er wordt een les opgenomen op video waar de mentee lesgeeft. De mentor bekijkt deze video en samen bespreken ze de video
- ✓ Laat de mentee de les sequence indienen voor beoordeling voor de les die hij/zij gaat geven. Laat de mentee de les ook evalueren.

5.4 Vergoedingen mentortraject

De financiële relatie tussen mentor en mentee moet vanaf het begin goed worden gedefinieerd. Beide partijen moeten duidelijkheid hebben over wat er verwacht wordt. Volgens RIMYI is het in rekening brengen van vergoedingen gedurende het mentortraject een individuele kwestie en moet worden beslist tussen de mentor en de mentee.

Mentoren mogen echter geen extra kosten in rekening brengen voor het regulier geven van feedback en het aanbevelingsproces. Feedback bestaat uit het regulier terugkoppelen over de beoefening lesgeefvaardigheden van de kandidaat, uiteindelijk ter voorbereiding van aanbeveling voor het examen.

Voor de volgende mentoractiviteiten kunnen kosten in rekening worden gebracht:

- Deelname van de mentee aan reguliere yogalessen
- Een mentee betaalt voor de les waarin hij observeert en assisteert met het normale klastarief. Er worden geen extra kosten in rekening gebracht voor de nabespreking.
- Voor één-op-één sessies tussen mentor en mentee kan lestijd in rekening worden gebracht tegen het gebruikelijke tarief van de mentor.
- Extra workshops, sessies, lezingen kunnen tegen de normale tarieven in rekening worden gebracht
- Het nakijken van officiële opdrachten kan in rekening worden gebracht.

5.5 Advies aan en verwachtingen t.o.v. mentoren

Met betrekking tot de (toekomstige) mentoren willen de Examen- en Opleidingscommissie nog een aantal adviezen meegeven en verwachtingen expliciet maken.

Algemeen

- Het bijwonen van specifieke vergaderingen en trainingen georganiseerd door IYVN
- Vertrouwd zijn met, en op de hoogte te blijven van procedures en rapportage afspraken met betrekking tot mentorschap en examens
- Mentees aanraden om lid te worden van de IYVN tijdens hun mentorschap.

Mentortraject

- Neem als mentor zelf het huidige beoordelings- en certificeringsmateriaal grondig door.

- Ken de mentees die je gaat begeleiden goed. Bespreek met hen waarom ze een mentorschap willen aangaan en Iyengar yogaleraar willen worden. Bespreek hun toekomstige doelen voor studie en onderwijs. Bijvoorbeeld in een intakegesprek.
- Wees vanaf het begin duidelijk over je verwachtingen en eisen tijdens het mentorschap. Leg de verantwoordelijkheid bij de mentee om contact met je op te nemen om een afspraak te maken.
- Handhaaf een hoge standaard en toon tegelijkertijd compassie en geef constructieve feedback tijdens het mentortraject.
- Stel respectvolle grenzen vast, wees niet te streng of te vriendelijk
- Zorg ervoor dat mentees bekend zijn met de Iyengar yoga Level 1 en 2 Syllabus
- Zorg ervoor dat cursisten/mentees grondig zijn voorbereid om zelfstandig Iyengar yogaleraar te worden.

Mbt examens en examinatoren

- Nieuwe mentoren worden aangemoedigd ook de training en stage te ondergaan om examinerator te worden
- Van nieuwe mentoren en examinatoren wordt ook verwacht een bijdrage te leveren aan het werk van de Examen- en Opleidingscommissie
- Van mentoren die gekwalificeerd examinerator zijn, wordt verwacht dat ze regelmatig examineren (minstens één keer per twee opéénvolgende examens). Dit is onderdeel van het waarborgen van voortgang van de Iyengar yoga gemeenschap en het regelmatig kunnen organiseren van de examens. Tenzij er vanwege specifieke redenen en in overleg met de Examen- en Opleidingscommissie anders is afgesproken.
- Mentoren:
 - Maak een zorgvuldige afweging wanneer een mentee klaar is om op te gaan voor het examen en informeer hen vervolgens over de procedure van inschrijving (aanmelden, betalen, aanbeveling)
 - Zorg ervoor dat mentees de opzet, voorwaarden, procedures en voorbereidingen van het theorie en praktijkexamen kennen.
 - zijn van harte uitgenodigd en aangemoedigd om bij het uitslaggesprek te zijn van hun kandidaat
 - Bespreek de uitslag en feedback van het examen met de mentee/kandidaat.

5.6 Steun aan mentoren en samenwerking

Deze Examen- en Mentorgids is een belangrijk hulpmiddel!

Als IYVN en de Examen- en Opleidingscommissie streven we er ook naar om (toekomstige) mentoren te ondersteunen door bijvoorbeeld regelmatige uitwisselingen of trainingdagen voor mentoren en examinatoren te organiseren die zich richten op verschillende aspecten van het mentorschap, uiteraard gebaseerd op de behoeftes van de mentoren en examinatoren.

Alle mentoren wordt sterk aangeraden zelf een (collega) mentor te hebben bij wie ze advies kunnen inwinnen en met wie ze het mentortraject kunnen bespreken. Dit is vooral belangrijk voor nieuwe mentoren, maar het is een goede gewoonte voor iedereen, ongeacht ervaring.

Mentoren kunnen ook samenwerken met andere ervaren leraren die een verschillende of andere mate van betrokkenheid hebben bij de mentees. Bij een dergelijke samenwerking moeten alle partijen afstemmen over rollen en verantwoordelijkheden. We dringen er bij bestaande en ervaren mentoren op aan om geïnteresseerde collega-leraren actief te ondersteunen en aan te moedigen om mentor te worden.

Buiten de coördinatie van de Examen- en Opleidingscommissie om worden mentoren ook aangemoedigd om samen te komen met andere mentoren om elkaar te ondersteunen. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van:

- Informele intervisie, persoonlijk of online samenkomen voor algemene ondersteuning of om bepaalde problemen of zorgen te bespreken (met inachtneming van vertrouwelijkheid)
- Samenwerken met een gezamenlijke groep mentees. Bijvoorbeeld het leiden van een workshop over een aspect van het lesgeefvaardigheden, of een theoriegedeelte.

6. Tenslotte

Met deze gids hoopt de Examen- en Opleidingscommissie voldoende informatie en inzicht te hebben gegeven in het proces van opleiden en examineren van Iyengar yogadocenten voor level 1. Gebaseerd op ervaringen zal de gids regelmatig een update krijgen. Check daarom altijd welke versie je leest.

Bij vragen is het altijd mogelijk contact op te nemen met de vereniging en voorzitter van de Examen- en Opleidingscommissie.