

B.K.S. Iyengar Yoga Vereniging Nederland

**Aanvulling Examengids
Iyengar Yoga
Level 2**



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

November 2024

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Level 2 Certificaat – Iyengar Yoga Examen	4
2.1 Toelatingscriteria	5
2.2 Schriftelijk theorie-examen	5
2.3 Verschil Level 1 en Level 2 leraar en examen	5
2.3.1 Verschillen Level 1 en 2 leraarschap	5
2.3.2 Verschillen Level 1 en 2 praktijkexamen	6
3. Overzicht examenweekend	7
3.1 Programma examenweekend	7
3.2 Aandachtspunten en beoordeling eigen beoefening	8
3.3 Aandachtspunten en beoordeling voor individuele presentatie	8
3.4 Aandachtspunten en beoordeling lesgeven	9
4. Vereiste kennis Level 2	13
4.1 Āsana en prāṇayāma syllabus Level 2	13
4.2 Leeslijst	14
4.3 Theorie syllabus	15
4.3.1 Yoga filosofie	15
4.3.2 Anatomie/fysiologie	15
4.3.3 Lesgeven	15

1. Inleiding

Deze beknopte gids geeft alle relevante informatie voor het Level 2 Leraarschap en Level 2 Examen Iyengar Yoga. Het omschrijft wat verwacht wordt van kandidaten qua theoretische en praktische kennis met betrekking tot eigen beoefening en het lesgeven op Level 2 niveau, en de specifieke aandachtsgebieden en doelgroepen. Het schetst ook de verschillen met het Level 1 leraarschap.

Verder wordt alle relevante informatie gegeven over het Level 2 theorie-examen en het praktijkexamen, en waar kandidaten op beoordeeld worden.

Het wordt ten zeerste aangeraden om ook de *Examen - en Mentorgids Iyengar Yoga Level 1* door te nemen als je je voorbereid op een Level 2 examen. Omdat in die gids de uitvoeriger de basisinformatie staat, die niet allemaal herhaald wordt in deze Level 2 examengids.

2. Level 2 Certificaat – Iyengar Yoga Examen

Iyengar Yoga kenmerkt zich onder andere door de mogelijkheden die er zijn om je als beoefenaar én als leraar steeds verder te ontwikkelen. Door beoefening van en verdieping in bestaande en nieuwe āsana's en prānayāma, en door verdieping in het lesgeven. Dit omvat het introduceren en lesgeven in complexere houdingen aan leerlingen, maar ook het leren omgaan met een grotere diversiteit aan casussen door middel van aanpassingen, alternatieven, gebruik van props en timing in het lesgeven.

Een Level 2 leraar onderscheidt zich van een Level 1 leraar op een aantal vlakken. In het zich eigen maken in de beoefening van een aanvullende syllabus van āsana's en prānayāma worden een aantal aanvullende aspecten verwacht:

- Begrip van diepere overeenkomsten binnen een āsanagroep
- Het waarnemen van somatische sensaties (het fysiek voelen)
- Het waarnemen van verbindingen tussen verschillende lichaamsdelen
- Observatie van de adem (ook in āsana -beoefening)
- Het maken van sequences waarin verbinding wordt gelegd tussen āsana's uit verschillende groepen.

In het verlengde hiervan wordt verwacht dat de Level 2 leraar ook in deze complexere houdingen kan lesgeven, waarbij bovenstaande verdieping doorgevoerd wordt. Er wordt dus een verdieping verwacht in het lesgeven; niet alleen in het aanleren van nieuwe houdingen door de goede instructies voor de beoogde acties te geven, maar ook om leerlingen op een dieper en ander niveau te begeleiden in hun beoefening. Aanvullende aspecten in het lesgeven zijn:

- De student begeleiden van het globale fysiek vlak, naar het ontwikkelen van gevoeligheid
- De student begeleiden in het bewust worden van subjectieve sensaties die tijdens een specifieke actie naar boven komen
- Zorgen dat de houding niet alleen correct aangenomen wordt, maar ook onderhouden.
- Aandacht voor de adem moet geïntroduceerd worden als instrument gefocust te kunnen oefenen.

Een Level 2 leraar is nog niet bevoegd om (individuele) therapielessen te geven. Van Level 2-leraren wordt verwacht dat ze de vaardigheden die horen bij Level 1 beheersen, namelijk het kunnen omgaan in de lessen met gangbare klachten van het bewegingsapparaat zoals knie, schouder, onderrug, enkel, nek, etc. (zie Examengids Level 1). Daarnaast wordt van Level 2 leraren verwacht dat ze deze vaardigheden ook kunnen toepassen voor de āsana 's van de Level 2 syllabus. Ook wordt verwacht dat ze kennis en vaardigheden hebben ontwikkeld om in een algemene les om te kunnen gaan met:

- Zwangerschap (ook het geven van een specifieke zwangerschapsles)
- (alle fasen van) Menopause en mogelijke klachten waarmee het gepaard gaat.
- Problemen rondom menstruatie en de vrouwelijke hormooncyclus zoals endometriose.
- Algemene klachten die horen bij ouder worden

Dit kan door de āsana 's van de Level 1 en 2 syllabus aan te passen qua intensiteit, door hulpmiddelen, door een tussenversie of een alternatieve āsana aan te reiken, of een aparte (deel) sequence te geven in de context van een algemene groepsles.

Paragraaf 2.3.1 gaat nog uitvoeriger in op de verschillen tussen Level 1 en Level 2 leraarschap en wat er verwacht wordt van een Level 2 leraar.

2.1 Toelatingscriteria

Een examenkandidaat moet aan de volgende criteria voldoen om te worden toegelaten voor het Level 2-examen:

- De kandidaat heeft ten minste twee jaar certificering als Level 1 leraar.
- De kandidaat geeft algemene lessen.
- De kandidaat is lid van de IYVN en houder van het CM en voldoet aan de daarbij komende verplichtingen.
- De kandidaat wordt aanbevolen door zijn/haar mentor.
- 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. €400)
- De kandidaat is woonachtig Nederland. In uitzonderlijke gevallen kan van deze regel afgeweken worden (zie Examengids Level 1).
- 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 Examengids Level 1).
- 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 gedeeltelijk worden terugbetaald als je een verklaring van je dokter, fysiotherapeut of psychotherapeut kunt overleggen.

2.2 Schriftelijk theorie-examen

Na aanmelding ontvangt de kandidaat van de contactpersoon van de Examen- en Opleidingscommissie het theorie-examen. Dit is een schriftelijk examen dat thuis gemaakt kan worden. Het omvat essay-achtige vragen over yogafilosofie en lesgeven. Van kandidaten wordt verwacht dat ze adequate kennis over de verschillende onderwerpen laten zien, en ook inzicht geven in hun eigen ervaringen met de gevraagde thema's in hun eigen beoefening dan wel het lesgeven.

Specifiek voor Level 2 leraren wordt verwacht dat ze hun kennis uitbreiden met betrekking tot lesgeven aan zwangeren en de beoefening en lesgeven passend maken voor leerlingen met gangbare maar iets complexere klachten zoals menstruatieklachten, overgangsklachten en ouderdomsklachten, of een combinatie van verschillende klachten. In het schriftelijk theorie-examen wordt hier nadrukkelijk op in gegaan. In het praktijkexamen wordt dit niet apart getoetst. De kandidaat heeft vier weken de tijd om het theorie-examen te maken en in te leveren. We raden aan om op tijd met het theorie-examen te beginnen.

2.3 Verschil Level 1 en Level 2 leraar en examen

2.3.1 Verschillen Level 1 en 2 leraarschap

Het verschil tussen Level 1 en 2 leraarschap is gebaseerd op verdieping in de eigen beoefening. Dat vormt de basis om deze verdiepingsslag ook in het lesgeven te ontwikkelen.

In hoofdstuk drie wordt dit uitgebreider toegelicht en waar op gelet wordt tijdens de beoordeling van het lesgeven.

Level 1	Level 2 (nieuwe syllabus én nieuwe vaardigheden in oefenen en lesgeven)
<ul style="list-style-type: none"> • Individuele āsana • Introductie van groepen van āsana's • Lineaire sequencing • De mentale bijdrage 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuele āsana • Groepen van āsana's • Lineaire sequencing • Mentale bijdrage <p>Voor āsana 's van Level 1 + Level 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrip van diepere verbanden in groepen van āsana's • Waarnemen van somatische (fysieke) sensatie • Waarnemen van verbindingen tussen verschillende (aangrenzende) lichaamsdelen • Adem observatie • Introductie tussen de verschillende groepen āsana's

Tabel 1 Verschillen tussen Level 1 en Level 2 leraarschap

Op Level 1 zijn leraren in staat om de basisvorm van de āsana te beschrijven en studenten het juiste richtingsgevoel te geven, de fysieke configuratie van een āsana te communiceren en te observeren, correcties aan te brengen en om props op de juiste manier te gebruiken.

De Level 2 leraar heeft zich verder ontwikkeld van de basisvaardigheden van Level 1 en heeft een goede interactie ontwikkeld binnen het eigen lichaam, geest en adem tijdens zelfbeoefening (svādhyāya), die het lesgeven informeert. Het lesgeven van de kandidaat weerspiegelt het begrip van elke āsana en prāṇāyāma van de syllabi van Level 1 en 2— wat te doen, hoe het te doen, waarom het wordt gedaan en de juiste volgorde om het uit te voeren. Het vermogen van een kandidaat om studenten duidelijk te instrueren, te observeren en te helpen, wordt bepaald door zijn eigen oefenpraktijk.

Level 2 leraren zijn bekwaam interactief te communiceren tijdens het lesgeven en kunnen vragen van studenten ontvangen en op een doordachte manier beantwoorden. Ze zijn ook goed bekend met de basis yogafilosofie en hoe deze zich verhoudt tot de beoefening en het leven zelf.

2.3.2 Verschillen Level 1 en 2 praktijkexamen

Het Level 2 praktijkexamen heeft grote overeenkomsten met het Level 1 examen, maar op een paar punten verschilt het.

Het examen beslaat 2 dagen (tenzij bij een uitzonderlijk aantal kandidaten) en bestaat uit het examineren van de eigen beoefening (dag 1) en het lesgeven (dag 2).

Nieuw in het Level 2 examen is het onderdeel "Individuele presentatie", waarin de kandidaat een zelfgekozen onderwerp kan presenteren met gebruik van āsana's en prāṇāyāma en een ondersteunende en inspirerende toelichting.

Meer details over het praktijkexamen weekend en de aandachtspunten voor beoordeling voor Level 2 leraarschap staan in het volgende hoofdstuk.

3. Overzicht examenweekend

Dit hoofdstuk omschrijft de organisatie en de onderdelen van het praktijkdeel van het Iyengar Yoga examen Level 2.

3.1 Programma examenweekend

Het praktijkdeel van het examen Iyengar Yoga Level 2 wordt afgenomen over twee dagen, en de indeling is grotendeels hetzelfde als het Level 1 examen. De eerste dag betreft kennismaken en de eigen beoefening, namelijk omgekeerde houdingen, demonstratie eigen beoefening én de individuele presentatie. Dag twee staat in het teken van lesgeven. Zie box 1 voor indeling van de examen 2-daagse bij vijf kandidaten. In het geval er minder kandidaten zijn, wordt het programma iets korter.

Box 1 Programma/ tijdsindeling examenweekend met 5 kandidaten

Dag 1

09:00 – 9:30 Inloop, vergadering examinatoren
9:30 – 10:30 Patañjali Invocatie, gezamenlijke beoefening
10:30 – 11:15 Kennismaking & invullen feedbackformulier
11:15 – 11:45 Demonstratie omgekeerde houdingen (kandidaten)
11:45 – 12:00 Aantekeningen examinatoren/ pauze kandidaten
12:00 – 13:30 Uitwisseling en lunch
13:30 – 14:00 Kandidaten ontvangen sequence voor begeleide demonstratie
14:00 – 14:45 Begeleide demonstratie āsana's
14:45 – 15:00 Aantekeningen examinatoren/ pauze kandidaten
15:00 – 15:10 Individuele presentatie – kandidaat 1
15:15 – 15:25 Individuele presentatie – kandidaat 1
15:30 – 15:40 Individuele presentatie – kandidaat 1
15:45 – 15:55 Individuele presentatie – kandidaat 1
16:00 – 16:10 Individuele presentatie – kandidaat 1
16:15 – 17:00 Afronding dag 1 en voorbereiden lesgeef-demonstratie (dag 2) → **RED FLAG**
17:00 – 18:00 Vergadering examinatoren

Dag 2

09:00 – 09:45 Lesgeef demonstratie – Kandidaat 1 (09:00 – 09:45)
09:45 – 10:00 Examinatoren maken aantekeningen/ pauze kandidaten
10:00 – 10:45 Lesgeef demonstratie - Kandidaat 2 (10:00 – 10:45 Les)
10:45 – 11:00 Examinatoren maken aantekeningen/ pauze kandidaten
11:00 – 11:45 Lesgeef demonstratie - Kandidaat 3 (11:00 – 11:45 Les)
11:45 – 12:00 Examinatoren maken aantekeningen/ pauze kandidaten
12:00 – 12:45 Lesgeef demonstratie - Kandidaat 4 (12:00 – 12:45)
12:45 – 13:00 Examinatoren maken aantekeningen /pauze kandidaten
13:00 – 13:45 Lesgeef demonstratie - Kandidaat 5 (13:00 – 13:45 Les)
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 – (max) 16:10 Retake – op onderdelen (indien van toepassing), ca. max 10 minuten per kandidaat
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

Voor een toelichting op de afzonderlijke praktijkexamen onderdelen: zie de Examen - en Mentorgids Iyengar Yoga Level 1, paragraaf 2.3.2. Daarin staat het uitvoerig beschreven en die beschrijving is ook relevant voor het Level 2 praktijkexamen.

3.2 Aandachtspunten en beoordeling eigen beoefening

Waar letten de examinatoren op bij 'eigen beoefening'?

De examinatoren hanteren voor de examenonderdelen met betrekking tot eigen beoefening 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?*

3.3 Aandachtspunten en beoordeling voor individuele presentatie

De individuele presentatie is een nieuw onderdeel in het examen. Deze individuele presentatie is een gelegenheid voor de kandidaat om hun inzicht en creativiteit en te tonen met betrekking tot de eigen beoefening van āsana en prāṇāyāma. Het belangrijkste doel is dat de kandidaat zijn/haar begrip van het gekozen onderwerp van Iyengar Yoga laat zien.

De kandidaat bepaalt zelf het thema van de presentatie. De kandidaat heeft 10 minuten de tijd. De presentatie omvat het praktisch laten zien van een aantal āsana 's en prāṇāyāma', waarbij de timing en de volgorde door de kandidaat bepaald wordt, aangevuld met uitleg en toelichting. Het gaat dus duidelijk om de combinatie van iets laten zien en toelichten. Voorbeelden:

- Speciale fysieke problemen waardoor de kandidaat een alternatieve houding in de begeleide demo koos, kunnen hier in meer detail worden behandeld. Hoe ziet de eigen dagelijkse praktijk eruit, hoe werkt de kandidaat toe naar herstel, genezing of stabilisatie van het probleem, met welke houdingen, hulpmiddelen of aanpassingen?
- Hoe bereidde de kandidaat een of meer (moeilijkere) āsana 's uit de syllabus voor, voor dit examen?
- Ook niet-fysieke problemen of lesgeef-contexten kunnen als basis dienen voor de presentatie.

Bij de presentatie zijn alleen de kandidaat en de examinatoren aanwezig.

Leidende principes voor de beoordeling door de examinatoren van deze Individuele Presentatie zijn (Zie ook A.2 Individual Presentation scoresheet *RIMYI Guidelines*):

- Is de basis van Iyengar yoga duidelijk voor de kandidaat?
- Is hij/zij reflectief?
- Is de presentatie beeldend en inspirerend?`
 - Is de uitleg duidelijk gearticuleerd?

- Is de mate van overeenstemming tussen de praktische uitvoering en de verbale toelichting voldoende?
- Denk je dat de kandidaat er klaar voor is?

3.4 Aandachtspunten en beoordeling lesgeven

Op dag twee van het examen staat het lesgeven centraal. Elke kandidaat heeft 45 minuten om les te geven. Ze maken zelf een sequence van drie āsana 's die de eerste dag gegeven zijn, Sālamba Sirsāsana , Sālamba Sarvangāsana (met enkele variaties), Savāsana en eventuele voorbereidende houdingen. Daarbij houden de kandidaten rekening met de gegeven lescontext. Zie box 2 en 3 als voorbeelden.

Voor de les zijn 8 -10 proefleerlingen aanwezig. Deze leerlingen hebben een stevige basis in Iyengar Yoga en zijn bekend met de āsana's van Level 2.

Box 2 Enkele voorbeelden van lesgeefāsana's

- Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana 1, Akarṇa Dhanurāsana, Jaṭhara Parivartanāsana
- Parivṛtta Jānu Śīrṣāsana, Pūrvottānāsana, Dwi Pāda Viparīta Daṇḍāsana
- Ardha Baddha Padmottānāsana, Bhekāsana, Supta Pādānguṣṭhāsana (LOY plates 285, 286)
- Ūrdhva Prāsarita Eka Pādāsana, Ūrdhva Prāsarita Pādāsana (all levels), Kūrmāsana

Box 3 Enkele voorbeelden van de context van het lesgeven

- 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 (d.w.z. ze zijn niet bekend met veel van de āsana's)
- Het is het einde van de cursus (d.w.z. de studenten kennen alle āsana's in de syllabus)
- Het is de eerste les na een vakantie
- Het is de laatste les voor een vakantie
- Het is een avondles aan het einde van de week
- Het is een ochtendles in de winter
- Het is een ochtendles in de zomer
- Het is een avondles in de winter
- Het is een avondles in de zomer
- Het is een ochtendles en de studenten zijn nieuw in veel van de āsana's
- Het is een avondles en de studenten zijn nieuw in veel van de āsana's
- Het is een ochtendles en de studenten zijn bekend met alle āsana's
- Het is een avondles en de studenten zijn bekend met alle āsana's
- Het is warm en de studenten zijn nieuw voor veel van de āsana's
- Het is koud en de studenten zijn nieuw voor veel van de āsana's
- Het is warm en de studenten zijn bekend met alle āsana's
- Het is koud en de studenten zijn bekend met alle āsana's

Belangrijk is dat de kandidaat in het lesgeven laat zien:

- De praktische kennis over de āsana's van de syllabus 1 en 2 en hun verschillende (tussen)stadia.
- Hoe complexere houdingen zoals bijvoorbeeld Padmāsana geïntroduceerd worden.
- Hoe de omgekeerde houdingen Śīrṣāsana en Sarvangāsana verfijnd worden en hoe een sequence gecreëerd kan worden om variaties verder te ontwikkelen
- Hoe de studenten verder begeleid kunnen worden in het bereiken én onderhouden van een āsana door het cultiveren van uithoudingsvermogen en concentratie (meditatie in actie). Het geven van instructies over het gebruik van de adem als een instrument om de

acties van de āsana te versterken en om de geest gefocust te houden is daarbij belangrijk.

- Wanneer en hoe demonstratie ingezet kan worden om leerlingen meer begrip te geven. Bij het introduceren van een nieuwe pose kan de demonstratie worden voor de instructie. Als de leerlingen al bekend zijn met de houding, kan de leraar afzien van een eerste demonstratie, observeren wat er verbeterd of verfijnd moet worden en de benodigde verandering demonstreren.
- Hoe alle āsana's in deze Level 2 syllabus aangepast worden bij veelvoorkomende gezondheids- en blessure situaties, zoals een gezonde menstruatie, een gezonde zwangerschap en veelvoorkomende klachten aan knie, enkel, heup, rug, nek, schouders en stijve studenten. Deze situaties vereisen geen therapeutische toepassingen van yoga, maar vragen dat de leraar die studenten ook meeneemt in de algemene les waarin Level 2 houdingen geoefend worden (door aanpassingen van de houdingen of door een alternatief te bieden).

Naast deze aandachtspunten en de vaardigheden van een Level 1 leraar, wordt van de Level 2 kandidaat verwacht dat ze:

- Lesgeefinstructies systematisch koppelen of integreren
- Instrueren welk deel van het lichaam niet verstoord of verplaatst mag worden, en vervolgens zeggen wat er gedaan of verplaatst moet worden
- Linken om de ene āsana met de andere te verbinden en integreren
- Ontwikkelen van positie- en grove uitlijningsinstructies naar subtielere instructies

Op het gebied van het corrigeren en helpen van leerlingen, wordt verwacht dat de Level 2 kandidaat:

- Kan onderscheiden wanneer hulp (hetzij mondelinge correctie, een hulpmiddel of hands-on aanpassing) nodig is voor een student en vakkundig is in het uitvoeren ervan.
- Kan beschrijven wat te doen en hoe een actie in een āsana uit te voeren en observeren of de studenten de beschreven actie hebben uitgevoerd voordat een volgende stap wordt geïntroduceerd.
- Kennis en organisatorische vaardigheden hebben die nodig zijn om verschillende studenten in een algemene klas les te geven. Bijvoorbeeld hoe je gelijktijdig omgaat met uitdagingen van leerlingen én tegelijkertijd capabele studenten inspireert, zodat alle leerlingen in de les progressie maken en gelijktijdig kunnen oefenen. Dit betreft ook de benodigde capaciteit om specifieke situaties aan te pakken zoals de gangbare klachten in knieën, nek, schouders, heupen, rug, gezonde menstruatie en gezonde zwangerschap. De kandidaat kan situaties aanpakken door:
 - Specifieke instructies te benadrukken
 - De āsana aan te passen of een geschikte fase te onderwijzen
 - Een prop te introduceren
 - Een alternatieve āsana te geven
- Het vermogen heeft om passende hands-on aanpassingen te bieden om leerlingen te helpen correcte acties en bewegingen te begrijpen die al zijn gedemonstreerd en uitgelegd.

Alle bovenstaande punten meenemend, letten de examinatoren op **DRIE HOOFDASPECTEN** in het lesgeven van de kandidaat:

1. Demonstratie van āsana 's om de studenten te begeleiden.
2. Uitleg en instructies tijdens het lesgeven.
3. Hoe de kandidaat de studenten observeert en corrigeert, en helpt tijdens de les.

Principes voor beoordeling over lesgeefvaardigheden:

- Gebruikt de kandidaat lichaamstaal om te communiceren op een manier die de student begrijpt?
- Observeert de kandidaat de student?
- Maakt de kandidaat oogcontact?
- Is de benadering van de kandidaat een inspiratie om de student betrokken te houden?
- Houdt de kandidaat de student de gehele tijd betrokken?
- Is het denkproces van de kandidaat duidelijk genoeg?
- Gebruikt de kandidaat demonstratie als een effectief hulpmiddel bij het lesgeven?
- **Is de kandidaat in staat om de overgang te maken van "het doen" (activity component) naar "meer voelen" (sensitivity component).**
- Denk je dat de kandidaat klaar is om les te geven?

Hieronder volgt een toelichting met voorbeelden ter illustratie van de verschuiving naar subjectiviteit naast objectiviteit, van doen naar meer voelen. Het lesgeven moet de leerlingen naar een aantal van de volgende punten leiden (zie ook tabel 1) (Bron: IY(UK) Mentoring Manual 2024 en gids IYNAUS):

- ➔ Het bijbrengen en cultiveren van het vermogen om somatische sensaties te voelen bij leerlingen. Om het lichaam in een āsana te leren voelen via de zintuigen, huid, spieren, pezen, gewrichten. Door zodanig les te geven dat leerlingen het vermogen ontwikkelen om te voelen. Door instructies te gebruiken die het observeren van somatische sensaties omvatten die het resultaat zijn van een bepaalde actie. Of door een vergelijking van symmetrische lichaamsdelen onder de aandacht te brengen. De gegeven instructies ontwikkelen zo een bewustzijn van somatische sensaties die voortkomen uit de huid, zoals aanraking, druk, koelte, warmte en pijn; en het structurele lichaam, zoals spieren, pezen en gewrichten in ruimtelijke oriëntatie (positie van de ledematen). Het lesgeven zou ook de fysiologische voordelen van de āsana's moeten omvatten. Bijvoorbeeld:
 - Hoe de armen voelen in Ūrdhva Hastāsana met riem op ellebogen vergeleken met blok tussen handpalmen
 - Het voelen van het verruimen van de borstkas bij inademing (in vergelijking met een Level 1 instructie "til je borstkas")
 - Voelen welke arm langer is en welke korter in Ūrdhva Hastāsana, en dan de kortere arm verder verlengen.
 - Het effect van diepe draaihoudingen op de spijsvertering
- ➔ Verbindingen tussen aangrenzende lichaamsdelen opmerken. Begrip tonen van de āsana's door acties duidelijk en sequentieel te kunnen instrueren - waar een handeling (drukken, draaien, tillen, enz.) vandaan komt en de richting ervan (van, naar) EN de reacties in aangrenzende delen van het lichaam beschrijven. Bijvoorbeeld:
 - In Utthita Hasta Pādāsana, de extensie van de buitenste armen die afkomstig is van de schouderbladen
 - Hoe het sleutelbeen, schouderblad en armbot betrokken zijn bij het openen van de borstkas
 - Verbinding van de dijbeenactie met de buikVanuit de subtielere fysieke actie en verbinding worden ademhaling en mentale betrokkenheid geïntroduceerd. Bijvoorbeeld, een open borst nodigt de ademhaling met meer gemak uit, en de geest wordt meer betrokken en alert. Wanneer studenten zich bewust worden van deze verbindingen, is het gemakkelijk om de geest voor te bereiden op de filosofie van yoga

- Ademhalingsobservatie; inclusief inademing, uitademing en retentie. Bijvoorbeeld:
 - Opmerken waar de adem in verschillende āsana's raakt
 - De ademhaling is anders in Supta Swastikāsana en Śavāsana met gestrekt been
 - Opmerken hoe de ademhaling anders beweegt in dezelfde āsana maar met verschillende armposities
 - In Utthita Trikoṇāsana raakt de adem de zijkant niet als de onderste zijkant van de romp verkort is
 - Opmerken van kwaliteiten van de ademhaling zoals dik, dun, glad, ruw, langzaam, snel etc.

- De aandacht van de studenten vestigen op hun mentale bijdragen en hun fysieke betrokkenheid. Zulke mentale bijdragen kunnen bestaan uit focus, alertheid, intentie, geduld, wil, verbeelding, ontvankelijkheid (wat merken ze op), reflectiviteit en interesse in leren. Bijvoorbeeld:
 - Opmerken hoe verschillende mentale bijdragen vereist zijn in verschillende āsanās
 - Opmerken hoe lichamelijke acties de mentale staat beïnvloeden

- Het begrijpen van diepere verbanden in een groep van āsana's (pp.29 & 31, RIMYI-richtlijnen). Het opmerken van de intrinsieke karakteristieke kenmerken binnen een familie van āsana's. Dit wordt deels gedaan door:
 - Belangrijke acties in de āsana's nauwkeurig op te volgen
 - De āsana's elkaar op intelligente en systematische wijze te laten opvolgen
 - Systematisch te linken binnen de āsana, de aangrenzende delen aan elkaar te linken
 - Acties gebruiken om lichaam en geest te linken
 - Introductie van hoe de ademhaling met het lichaam te coördineren om de geest te focussen
 - Het gevoel van de āsana te ontwikkelen
 - Verbindingen leggen binnen een groep van āsana's en tussen groepen van āsana's

Bijvoorbeeld de verbinding tussen laterale staande houdingen en zittende vooroverbuigingen:

 - Utthita Trikoṇāsana, Utthita Pārśvakoṇāsana, Ardha Chandrāsana
 - Jānu Śīrṣāsana, Triang Mukhaikapāda Paśchimottānāsana, Paśchimottānāsana

- Beginnen met het opmerken van verbanden tussen ogenschijnlijk verschillende groepen van āsana's (introductie tot intergroepering van āsana's). Bijvoorbeeld:
 - Parivṛtta Pārśvakoṇāsana en Ardha Matsyendrāsana door het perspectief van rotatie van de rugspieren
 - Jānu Śīrṣāsana en Supta Baddha Koṇāsana met het perspectief van de lengte van de voorste romp
 - Om leerlingen bewust te maken van het openen van het bekken in staande houdingen, kan men beginnen met Supta Baddha Koṇāsana of Supta Pādānguṣṭhāsana II
 - Om de structuur van alertheid in staande houdingen over te brengen, kan men beginnen met Adho Mukha Vrksāsana, Rope 1, Ūrdhva Mukha Śvānāsana of Pūrvottānāsana
 - Om de gevoeligheid van de benen in staande houdingen te benadrukken, kan men beginnen met beenwerk in omgekeerde houdingen

4. Vereiste kennis Level 2

4.1 Āsana en prāṇayāma syllabus Level 2

Alle relevante kennis over de āsana's en prāṇayāmas behorende bij de Level 2 syllabus is vereist (tabel 2).

Voor de āsana 's worden alle beschrijvingen en aandachtspunten over de houdingen gegeven in de diverse boeken hierover. Ook wordt verwacht dat de uitwerking van de houdingen bekend zijn.

Met betrekking tot prāṇayāma wordt verwacht dat de filosofische basis, de componenten, aandachtspunten en wenken bekend zijn van de aangegeven hoofdstukken. Ook kennis van de werking van en het werken met bandha's, chakra's en het vitale energiesysteem is vereist.

Āsana's	Plaat No.	Referentie
Parivritta Ardha Chandrāsana	13	Art of Yoga
Utthita Hasta Padangusthāsana I without support	23	Light on Yoga
Utthita Hasta Padangusthāsana II without support		Light on Yoga
Prasarita Padottanāsana II	35, 36	Light on Yoga
Urdhva Prasarita Ekapadāsana	49	Light on Yoga
Ardha Baddha Padmottanāsana	52	Light on Yoga
Parsva Dhanurāsana	64, 65	Light on Yoga
Lolāsana	83	Light on Yoga
Paryankāsana	97	Light on Yoga
Bhekāsana	100	Light on Yoga
Padmāsana	104	Light on Yoga
Parvatāsana	107	Light on Yoga
Tolāsana	108	Light on Yoga
Matsyāsana	113	Light on Yoga
Maha Mudra	125	Light on Yoga
Parivrtta Janu Sirsāsana	132	Light on Yoga
Parivrtta Upavista Konāsana	Hetzelfde als P.J.S. maar de benen als in U. Kon.	
Ardha Baddha Padma Paschimottanāsana	135	Light on Yoga
Parivritta Paschimottanāsana	165	Light on Yoga
Ubhaya Padangusthāsana	167	Light on Yoga
Purvottanāsana	171	Light on Yoga
Akarna Dhanurāsana	173, 175	Light on Yoga
Salamba Sirsāsana 1 (in het midden van de ruimte of passend bij de behoefte van de student)	184, 185, 190	Light on Yoga
Parsva sirsāsana	202, 203	Light on Yoga
Parivrttaikapada Sirsāsana	206, 207	Light on Yoga
Eka Pada Sirsāsana	208, 209	Light on Yoga
Parsvaika Pada Sirsāsana	210	Light on Yoga
Urdhva Padmāsana in Sirsāsana	211	Light on Yoga
Pindāsana in Sirsāsana	218	Light on Yoga
Salamba Sarvangāsana II	235	Light on Yoga
Setubandha Sarvangāsana	259	Light on Yoga
Urdhva Padmāsana in Sarvangāsana	261	Light on Yoga
Pindāsana in Sarvangāsana	269	Light on Yoga
Jathara Parivartanāsana	274, 275	Light on Yoga
Urdhva Prasarita Padāsana (all plates)	276 - 279	Light on Yoga
Chakrāsana	280-283	Light on Yoga
Supta Padangusthāsana I	285, 286	Light on Yoga

Supta Padangustāsana III	Benen hetzelfde als in U.H.P. III maar dan liggend	
Eka Hasta Bhujāsana	344	Light on Yoga
Dwi Hasta Bhujāsana	345	Light on Yoga
Bhujapidāsana	348	Light on Yoga
Pincha Mayurāsana (tegen de muur, palmen naar beneden, palmen naar elkaar, palmen naar boven)	357	Light on Yoga
Adho Mukha Vrksāsana (tegen de muur, vingers naar de muur wijzend, en vingers naar buiten wijzend)	359	Light on Yoga
Kurmāsana	363, 364	Light on Yoga
Eka Pada Sirsāsana	371	Light on Yoga
Tittibhāsana (vanuit Uttanāsana)	395	Light on Yoga
Urdhva Dhanurāsana	479-482	Light on Yoga
Dwi Pada Viparita Dandāsana	516	Light on Yoga
Prānayāmas		
Opmerking: het gebruik van de muur voor steun is acceptabel		
Ujjayi, Viloma Prānayāma in zittende positie		
Ujjayi met korte retentie (khumbaka)		
Anuloma prānayāma zonder retentie (vasthouden) van de adem		
Pratiloma prānayāma zonder retentie (vasthouden) van de adem		
Bhramari		
Sitali		
Sitkari		

Tabel 2 Syllabus Level 2 Āsana's en prānayāma

4.2 Leeslijst

De verplichte leeslijst bij het Level 2 examen omvat de volgende boeken:

- Aarogya yoga
- Light on Yoga / Yoga Dipika
- Yogic Manas
- Light on Prānayāma
- Yoga Sutra Parichaya
- Gem for women
- Tuesdays with Prashant
- Light on Yoga / Yoga Dipika:
 - Deel 1: Introductie
 - Deel 2: Yogāsana āsana 's (relevante Āsana's)
 - Deel 3: Prānayāma (relevante Prānayāmas)
- Light on Prānayāma:
 - Section 1
 - Section 2: Chapter 10 (Relevant Prānayāmas)
- Basic Guidelines for Teachers of Yoga

Aanbevolen wordt:

- Light on Life
- Light on Prānayāma
- Yogashastra Level 4,5

Extra aanbevolen:

- Yoga for Motherhood
- Iyengar Yoga for Menopause
- Iyengar Yoga for Healthy Aging

4.3 Theorie syllabus

De inhoud van alle genoemde boeken van de leeslijst omvat de theorie op alle vlakken. Hieronder wordt dat nog verder toegelicht.

4.3.1 Yoga filosofie

Level 2 vereist de volgende kennis, concepten, noties, op het gebied van Yoga theorie en filosofie:

- Yoga filosofie zoals weergegeven in Basic Guidelines for Teachers of Yoga
- Yoga filosofie zoals weergegeven in het introductiehoofdstuk van Light on Yoga / yoga Dipika
- Het tweede hoofdstuk van Patañjali's Yoga Sūtras – Sadhana Pada.

4.3.2 Anatomie/fysiologie

Met betrekking tot de anatomie en fysiologie wordt verwacht:

- Verdieping in het begrip van anatomie van Level 1, toegepast voor de Level 2 syllabus.
- Namen, organen en functies van de belangrijkste systemen in het lichaam en de onderlinge relatie (bv ademhaling en werking middenrif in relatie tot spijsvertering)
- Stadia en veranderingen in zwangerschap
- Stadia, veranderingen, symptomen van menopause
- Stadia, veranderingen, symptomen van ouder worden

4.3.3 Lesgeven

Alle relevante informatie over de Level 1 en 2 āsana's en prāṇayāma. En kennis met betrekking tot aanpassingen en alternatieven in deze houdingen bij de gangbare spier/gewrichtsklachten. En kennis met betrekking tot lesgeven aan zwangeren, vrouwen met (ernstige) menstruatieklachten, overgangsklachten, ouderdomsprocessen/klachten.