

**Iyengar Yoga Vereniging Nederland
Informatiepakket voor examenkandidaten**

TEACHER IN TRAINING



2011

INHOUD

Welkomstwoord en toelichting	pag 3
De examinatoren en de hoofdexaminator (moderator)	pag 3
Toelatingscriteria	pag 3
Klachten over de examenprocedures	pag 4
Getuigschrift voor Teacher in Training en geldigheidsduur	pag 4
Exameneisen	pag 5
Praktijkexamen, uitvoeren van asana's	pag 6
Beoordelingscriteria voor het uitvoeren van asana's	pag 6
Pranayama	pag 7
Praktijkexamen, lesgeven	pag 7
Beoordelingscriteria voor het lesgeven	pag 7
Eindbeoordeling	pag 7
Het schriftelijke theorie-examen	pag 8
Theorie-syllabus voor het Teacher in Training examen	pag 8
Theorie-syllabus voor het Introductory examen	pag 9
Bijlage 1: Adres contactpersoon	pag 10
Bijlage 2: Teacher in Training, asana examenvolgorde	pag 11

Welkomstwoord en toelichting

De examencommissie van de Iyengar Yoga Vereniging Nederland is blij met je interesse in het examen voor het Teacher in Training niveau.

De Iyengar Yoga Vereniging heeft in Nederland de internationale richtlijnen voor het afnemen van examens voor de verschillende lerarencertificaten en niveaus ingevoerd.

Sinds 2004 neemt de examencommissie in Nederland de examens Teacher in Training en Introductory af.

De examencommissie hoopt dat met dit informatiepakket de examenprocedure duidelijk gemaakt wordt, zodat dat een ieder weet wat de vereisten zijn, wat je moet weten en hoe je beoordeeld wordt. Geef jouw vragen of aanmerkingen altijd door aan de contactpersoon van de examencommissie. Het adres van de contactpersoon vind je in de bijlage. Voor het verder ontwikkelen van de examenprocedures en voor het bijschaven van dit informatiepakket is jouw inbreng ook belangrijk.

De examencommissie van de Iyengar Yoga Vereniging Nederland werkt in constant overleg met Gururji en conform zijn internationale richtlijnen. De commissie zet zich in voor samenwerking op nationaal en internationaal gebied. Dit is noodzakelijk om bij te kunnen dragen aan het waarborgen van kwaliteit in de traditie van Iyengar Yoga.

De examinatoren en de hoofdexaminator (moderator)

Een examiner (assessor) moet een lerarencertificaat hebben met minstens een niveau hoger dan het te examineren niveau. Voor het Teacher in Training examen is dat Intermediate Junior I. Hij of zij moet op ieder niveau ten minste twee keer stage hebben gelopen bij een examen. De huidige examencommissieleden en/of examinatoren Agnes Mineur, Arita Bianchi, Barbara Queirolo, Berber Schönholzer, Delilah King, Karina van Lieshout, Miriam Imming, Pascal Poell, Pauline Daniëls en Rembert Petrus voldoen aan deze eisen. In Nederland worden er nu door hen onder andere examens afgenomen op de niveaus Teacher in Training en Introductory. Verder geeft de examencommissie aan Nederlandse Iyengar yoga leraren de mogelijkheid om stages te lopen tijdens de examens.

De moderator of hoofdexaminator is een ervaren examiner met een hoger certificaat en geeft leiding aan het examen en aan het examinatorenteam.

Toelatingscriteria

Voordat een kandidaat kan worden toegelaten voor een Teacher in Training examen moet een kandidaat aan het volgende voldoen:

- Voordat hij/zij zich kan aanmelden voor een lerarentraining moet de student tenminste drie jaar les hebben gehad van een gekwalificeerde - bij de Vereniging aangesloten leraar.
- Aansluitend moet hij/zij ten minste twee jaar les hebben gehad van een bij de Vereniging aangesloten lerarenopleider en moet hij/zij ten minste 120 uur hebben gestudeerd.
- Voordat hij/zij zich kan aanmelden voor een Introductory examen moet een kandidaat de opleiding hebben voortgezet en moeten hij/zij nogmaals 60 uur hebben gestudeerd. (Een totaal minimum van 180 uren). Het is niet verplicht om een lerarenopleiding te hebben gedaan.
- Hij /zij moet twee aanbevelingsbrieven kunnen overleggen, een van zijn lerarenopleider en een van nog een andere leraar met minstens Intermediate Junior Level I. Deze leraar moet de kandidaat gezien hebben bij zijn lesgeven en bij zijn beoefening.

- Hij/zij betaalt examengeld en is lid van de Iyengar Yoga Vereniging Nederland.
- Hij/zij is woonachtig in het land waar hij/zij examen aflegt.
- Zij mag, als ze zwanger is, of een IVF behandeling ondergaat, in geen geval examen doen.
Tijdens de lerarenopleiding voorafgaand aan de examens moeten zwangere kandidaten hun gerichte lerarentraining tijdelijk staken en alleen het zwangerschapsprogramma volgens de richtlijnen van B.K.S. Iyengar beoefenen. Na een bevalling of na een miskraam moet er evenzeer adequaat geoefend worden. Intensieve, krachtige beoefening is in de eerste 3 maanden na bevalling zeer af te raden. Bij een keizersnede is het zelfs aan te raden om 6 maanden aangepast te oefenen. (Zie ook "Yoga, a Gem for Women" van Geeta Iyengar: pagina 80 t/m 83)

Klachten over de examenprocedures

In de bijlage C, artikel XI, van het Huishoudelijk Reglement van de Iyengar Yoga Vereniging Nederland staat welke procedure moet worden gevolgd in het geval van een geschil of een klacht van de Vereniging of van de kandidaat met betrekking tot het examen (zie www.iyengaryoga.nl, Huishoudelijk Reglement, onder downloads).

Er wordt in het geval van een geschil ad hoc een beroepscommissie benoemd. Let op, dit is niet de ethische commissie, maar de Beroepscommissie Certificaten.

Getuigschrift voor Teacher in training en geldigheidsduur

Het Teacher in Training getuigschrift is 2 jaar geldig. Binnen die twee jaar moet je voor het Introductory opgaan en slagen. Wanneer dat niet binnen die twee jaar gebeurt, moet het Teacher in Training examen worden overgedaan.

Exameneisen (Vertaling van IYNAUS Manual, p. 5)

Van kandidaten voor het Teacher in Training examen wordt verwacht dat zij:

- Grondig op de hoogte zijn van de voorgeschreven literatuur met betrekking tot hun syllabus en dat zij voorbereid zijn op mondelinge en schriftelijke vragen hierover.
- Elementaire kennis hebben van het skelet, de grote en belangrijke spiergroepen van het lichaam, de belangrijkste organen en hun functies en dat zij een algemeen inzicht hebben in het functioneren van de gewrichten.
- Die 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 erover gezegd wordt in:
 - Hints, Cautions, Technique and Effects in *Light On Yoga*
 - Technique and Effects in *Yoga, a Gem for Women*
 - Hints and Cautions and The Techniques of Pranayama in *Light on Pranayama*
 - *Yoga in Action; a Preliminary Course*
- Veilige en effectieve leermethodes gebruiken voor de asana's in hun syllabus, in overeenstemming met de methode van B.K.S. Iyengar. Ze moeten weten 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, en hun tegenwoordigheid van geest tijdens het lesgeven te behouden, zodat ze tegemoet kunnen komen aan de behoeften van alle leerlingen, inclusief ouderen en mensen met eenvoudige gezondheidsproblemen.
- Weten hoe aanpassingen aan te brengen voor een leerling met een knieprobleem, met rugpijn, of met hoge bloeddruk, hoewel niet van hen verwacht wordt dat zij voorschriften kennen voor ongewone of ernstige medische problemen. Kandidaten moeten zich ervan bewust zijn dat ernstige medische problemen deelname aan een algemene les kunnen beperken of uit kunnen sluiten. Alleen leraren vanaf het Intermediate Junior II certificaat zijn gekwalificeerd om therapeutische toepassingen van de houdingen te onderwijzen.
- **De stappen van het onderwijsmodel van B.K.S. Iyengar kennen en uitvoeren:**
 1. De kandidaat-leraar introduceert de asana door eerst de naam in het Sanskriet en in het Nederlands te noemen en de asana aan een kant te demonstreren.
 2. De kandidaat-leraar voert de asana samen met de leerlingen aan beide kanten uit, waarbij hij tegelijkertijd lesinstructies geeft en zijn leerlingen observeert.
 3. De kandidaat-leraar geeft instructies, laat de leerlingen de asana zelfstandig doen en loopt rond om te zien, hoe de leerlingen de asana uitvoeren en of ze respons geven en de instructies kunnen opvolgen.
 4. De kandidaat-leraar doet instructies nog eens duidelijk voor, loopt weer rond en verbetert de houdingen van de leerlingen. Hij geeft alleen nieuwe instructiepunten als de instructies door het merendeel van de leerlingen zijn opgepakt.

Praktijkexamen, uitvoeren van asana's

Aanwezig zijn: examinatoren van de examencommissie, eventuele stagiaire-examinatoren, examenkandidaten en leerlingen aan wie de examenkandidaten lesgeven. Toeschouwers worden niet toegelaten.

Voordat de asana's worden uitgevoerd, wordt aan de kandidaten gevraagd of ze gezondheidsproblemen (inclusief menstruatie) of blessures hebben, die hun beoefening beperken. Deze problemen worden genoteerd en er wordt rekening mee gehouden bij de beoordeling van de kandidaat. De wijze waarop een kandidaat met een klacht omgaat, kan in de eindbeoordeling een rol spelen.

De asana's worden door alle kandidaten tegelijkertijd uitgevoerd.
Zie voor de volgorde van de asana's tijdens het examen Bijlage 2 (**TEACHER IN TRAINING 2011, Asana examenvolgorde**).

Drie examinatoren (plus eventuele stagiaire-examinatoren) lopen rond om de kandidaten te observeren. De hoofdexaminator kan desgewenst om een herhaling vragen. Alle houdingen worden door de examinatoren aan de hand van een vijftal criteria met een puntensysteem beoordeeld. Per kandidaat en per houding wordt tevens genoteerd, wat er eventueel aan mankeert, zodat dat later in de mondelinge beoordeling naar de kandidaat teruggekoppeld kan worden.

Beoordelingscriteria voor het uitvoeren van asana's

De asana's uit de syllabus moeten zoveel mogelijk worden uitgevoerd in overeenstemming met de klassieke houdingen zoals beschreven in *Light on Yoga; Yoga, a Gem for Women* en *Yoga in Action, a Preliminary Course*. Kandidaten moeten laten zien hoe ze in hun normale oefenpraktijk werken.

Soms worden in de syllabus tussen haakjes andere opties aangegeven. In dat geval mag de kandidaat kiezen voor de klassieke houding óf voor de optie, afhankelijk van zijn of haar fysieke mogelijkheden op dat moment.

Als de kandidaat de klassieke houding niet kan uitvoeren in verband met een gezondheidsprobleem of een blessure, moet de houding worden aangepast, bijvoorbeeld met hulpmiddelen (props). Uit deze aanpassing dient niet alleen een helder begrip van de houding te blijken, maar ook inzicht in het probleem en de aangewezen aanpak ervan in die houding. Het gebruik van hulpmiddelen dient de essentiële principes van de asana-technieken te ondersteunen en te verbeteren (bijvoorbeeld de uitlijning (alignment) van de houding).

Als een kandidaat van tevoren weet tijdens het examen haar menstruatie te hebben, dient zij dit van tevoren aan de contactpersoon van de examencommissie door te geven, zodat er overlegd kan worden. Omgekeerde houdingen mag zij in een examen niet voordoen, dus tijdens het examen kunnen haar omgekeerde houdingen niet beoordeeld worden. Tijdens het examen kan ze laten zien welke alternatieve houding tijdens de menstruatie gedaan kan worden. De omgekeerde houdingen van deze kandidaat moeten voor het examen door een examiner bekeken en beoordeeld worden. De kandidaat maakt een afspraak met een examiner via de contactpersoon (dit moet een andere leraar zijn dan de opleidende leraar) zodat deze de omgekeerde houding kan zien en een korte schriftelijke beoordeling kan doorgeven aan de hoofdexaminator. Als deze beoordeling na het examen van de leerling binnenkomt, is het niet mogelijk om gelijk uitslag te geven van het examen, maar volgt de uitslag direct na het verkrijgen van de beoordeling.

Aan het einde van iedere serie houdingen wordt deze serie in zijn totaliteit per kandidaat beoordeeld op **5 beoordelingscriteria voor het uitvoeren:**

1. Begrip van de staande houdingen van het Teacher in Training niveau, van andere houdingen van dit niveau, van Sarvangasana en Savasana
2. Het in lijn brengen van het lichaam in een houding (alignment)
3. Het verlengen van het lichaam in een houding (extension)
4. De precisie bij het uitvoeren van een houding (precision)
5. De stevigheid bij het uitvoeren van een houding (stability)

Pranayama:

Ujjayi (stage I, II)

Viloma (stage I, II)

Bovenstaande pranayama moet door de student beoefend worden tijdens zijn opleiding, maar zal bij het Teacher in Training examen niet getoetst worden.

Praktijkexamen, lesgeven

Direct na het uitvoeren van de asana's van het examen worden aan iedere kandidaat de twee houdingen bekend gemaakt, waarin de kandidaat 's middags les gaat geven. De twee houdingen zijn al door de hoofdexaminator gekozen voor het begin van het examen. De derde houding wordt door de kandidaat zelf uitgekozen. De kandidaat maakt met de drie houdingen een juiste volgorde. De kandidaat krijgt 5 minuten voor het lesgeven per houding. Er wordt meestal door twee kandidaten tegelijk lesgegeven.

De hoofdexaminator kan een kandidaat vragen, een leerling in zijn houding te verbeteren en daarvoor kan de kandidaat zo nodig props gebruiken voor zijn leerling.

Aansluitend geeft de kandidaat ook les aan een leerling en helpt hem/haar in Salamba Sarvangasana I vanuit Halasana met de tenen op een stoel. Kandidaat helpt hem/haar terug naar Halasana met de tenen op de grond. Ook bij het naar de grond rollen helpt de kandidaat zijn leerling. Bij deze houdingen waarbij één op één les wordt gegeven, moet de kandidaat laten zien, hoe hij zijn leerling een adequate ondersteuning kan geven.

Beoordelingscriteria voor het lesgeven:

De examinatoren beoordelen alle houdingen waarin wordt lesgegeven binnen de tijd waarin ze worden onderwezen via een puntensysteem, aan de hand van **zes beoordelingscriteria:**

1. het voordoen van de asanas (demonstration, performance)
2. duidelijkheid van de instructies bij Teacher in training asanas (clarity of instructions)
3. observatie en correctie
4. lesgeven in Salamba Sarvangasana I
5. zorg voor de student (care of student)
6. organisatie en overzicht bij het lesgeven (control of class)

Eindbeoordeling

Na de middagsessie komt de commissie bij elkaar om de scores van iedere kandidaat uit te rekenen. De cijfers van de 3 examinatoren worden naast elkaar gelegd. Wanneer de examinatoren grote verschillen in beoordeling hebben, brengt de hoofdexaminator dit ter sprake en wordt hierover gesproken. Het ochtend- en middagcijfer worden tenslotte bij elkaar opgeteld. Na de vergadering komen de kandidaten en de examencommissie bijeen om de uitslag te bespreken. Alle kandidaten krijgen een persoonlijke beoordeling en een **schriftelijk getuigschrift** voor het slagen voor het Teacher in training niveau.

Het schriftelijke theorie-examen

Het schriftelijke theorie-examen wordt niet bij het Teacher in Training examen, maar de stof van beide levels wordt wel voor het Introductory examen afgenomen. Onderstaand zie je de internationale theorie-syllabi voor beide niveaus, Teacher in Training en Introductory. Alle anatomie-, filosofie- en lesgeefvragen die gesteld zullen worden op het schriftelijke theorie-examen van het Introductory examen, komen uit onderstaande theorie-syllabi van beide (Teacher in Training en Introductory) niveaus.

Theorie-syllabus voor het Teacher in training examen (leraar in opleiding certificaat)

Leeslijst:

1. Het voorwoord van “*Yoga Dipika*” van B.K.S. Iyengar
2. Deel een, sectie I van “*Light on Pranayama*”
3. Yoga in Action: “*Preliminary Course*” van Geeta S. Iyengar
4. Het hoofdstuk over Pranayama uit “*The Tree of Yoga*”
5. Sutras: II.29 – II.48 uit “*Light on the Yoga Sutras of Patanjali*”
6. Alles wat geschreven staat bij “hints and cautions, technique and effects” in “*Yoga Dipika*”, in “*Yoga a Gem for Women*”, in “*Light on Pranayama*” en in Yoga in Action: “*Preliminary Course*” over iedere asana en pranayama van het Teacher in Training niveau.

Vereiste kennis:

1. Wat is Yoga
2. Wat is Iyengar Yoga
3. De definities van de drie Gunas
4. De definities van Karma, Bhakti en Jnana Yoga
5. De acht leden van Astanga Yoga (Sanskriet namen en betekenis)
6. Yama's en niyama's en hun betekenis en wat de relatie is tot de eigen oefenpraktijk en het lesgeven
7. Hoe maak je een sequentie voor een les met beginners
8. Hoe pas je een houding aan als een student nek- of schouderklachten, pijn in de knieën of in de rug of in de heupen heeft, tijdens het uitvoeren van de houdingen van deze syllabus die jij hem onderwijst. (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.)
9. Weet een goed aangepaste sequentie voor tijdens de menstruatie. (zie “*Yoga, a Gem for Women*”)
10. Anatomie:
 - De naam, vorm, en locatie van alle belangrijke botten van het lichaam.
 - De naam, locatie en functie van de volgende spieren: m. trapezius, m. biceps brachii, m. triceps brachii, m. deltoideus, m. latissimus dorsi, m. psoas major, m. quadriceps femoris, hamstrings (m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus) en m. gluteus.
 - Het verschil tussen ligamenten, pezen en spieren.

Theorie-syllabus voor het Introductory examen

Leeslijst:

1. Het voorwoord van “*Yoga Dipika*” van B.K.S. Iyengar
2. Sutras: II.49 – III.13 uit “*Light on the Yoga Sutras of Patanjali*”
3. Alles wat geschreven staat bij “hints and cautions, technique and effects” in “*Yoga Dipika*”, in “*Yoga a Gem for Women*”, in “*Light on Pranayama*” en in *Yoga in Action: “Preliminary Course”* over iedere asana en pranayama van het Teacher in training en Introductory niveau.

Vereiste kennis:

1. Onderscheid kunnen maken tussen de drie verschillende soorten spierweefsels; glad spierweefsel, dwarsgestreept of skeletspierweefsel, hartspierweefsel
2. Ligging van de hoofdorganen in het lichaam (hart, longen, lever, nieren, milt, spijsvertering- en reproductieorganen)
3. De structuur van en het type beweging bij elk van de volgende gewrichten in het lichaam:
 - a. enkel
 - b. knie
 - c. heup
 - d. S.I. gewricht
 - e. wervelgewrichten
 - f. schouder (acromioclaviculair, glenohumeraal, sternoclaviculair)
 - g. elleboog
 - h. pols
4. Uitleg van de volgende termen en toepassing bij de verschillende gewrichten:
 - a. flexie
 - b. extensie
 - c. abductie
 - d. adductie
 - e. rotatie
 - f. circumductie
 - g. pronatie
 - h. supinatie
 - i. dorsiflexie
 - j. plantairflexie
 - k. eversie
 - l. inversie
5. Het gedachtegoed dat bij onderstaande sutra’s van belang is en het verband tussen deze 3 sutras en de sutras van de leeslijst (zie boven)
 - a. Sutra I.2.
 - b. Sutra II.46
 - c. Sutra II.53
6. De betekenis van de volgende woorden:
 - a. Citta
 - b. Sadhana
 - c. Prana
 - d. Abhyasa en Vairagya
 - e. Purusa en Prakrti

Adres van de contactpersoon van de examencommissie voor dit examen

Kristien Van Reusel
Kanaalstraat 190hs
1054 XS AMSTERDAM
tel.: 06 53266587
E-mail: r10x@xs4all.nl

TEACHER IN TRAINING 2011, Asana examenvolgorde:

1. Tadasana (30 sec)
2. Gomukhasana (in Tadasana – alleen armen)
3. Utkatasana (30 sec, voeten gesloten, handen gesloten)
4. Vrksasana (30 sec)
5. Utthita Trikonasana (30 sec)
6. Virabhadrasana 2 (30 sec)
7. **Utthita Parsvakonasana** (30 sec)
8. **Virabhadrasana 1** (30 sec)
9. Ardha Chandrasana (30 sec)
10. **Parighasana** (40 sec, voorvoet staat op een blok)
11. Parsvottanasana (30 sec, handen op de grond, met concave rug, hoofd omhoog)
12. Prasrita Padottanasana 1 (60 sec, ook met concave rug en hoofd omhoog, kijk bij LOY plaatje 31)
13. Uttanasana (60 sec, concave rug)
14. Padangusthasana (30 sec)
15. Padahastana (30 sec)
16. Adho Mukha Svanasana (60 sec, a. duim en wijsvinger tegen de muur, b. hielen tegen de muur)
17. Dandasana (2 min)
18. Siddhasana (45 sec)
19. Virasana (60 sec)
20. Parvatasana (in Virasana) (30 sec)
21. Triang Mukhaikapada Paschimottanasana (30 sec)
22. Marichyasana 1 (30 sec, alleen twist, niet naar voren)
23. Malasana 1 (a) (hurken, met of zonder muur)
24. Malasana 1 (b) (hielen op een opgerolde deken, LOY plaatje 317)
25. Bharadvajasana 1 (30 sec, draaien maar de armen niet vastpakken)
26. Chatushpadasana (30 sec, benen gebogen, enkels met handen vastpakken, LOY plaatje 258)
27. **Salamba Sarvangasana** (5 min)
28. **Halasana** (5 min, bij de eigen beoefening zo mogelijk met de tenen op de grond)
29. Karnapidasana (45 sec)
30. Supta Konasana (60 sec)
31. Setu Bandha Sarvangasana (3 min, met blok onder staartbeen en heiligbeen en voeten bij de muur op een blok)
32. Urdhva Prasrita Padasana (alleen 90 graden omhoog)
33. Savasana (rug op een bolster, hoofd en nek op een deken op de bolster, geen blokken, zwachtel om, aandacht gericht op de normale in- en uitademing)

Aanwijzingen bij de uitvoeren van de asana's tijdens het examen:

1. *Gebruik bij de asanas de hulpmiddelen zoals in de lijst boven aangegeven. Daar waar niets wordt aangegeven, gebruik je alleen hulpmiddelen als dat zeker nodig is om een blessure te ondersteunen of om een juiste actie te bereiken die (nog) niet mogelijk is zonder de hulp van het hulpmiddel.*
2. *Vet gedrukte houdingen worden hoogstwaarschijnlijk weer geëxamineerd bij de volgende niveaus.*