



Vrouw links is Caroline Wairimu, vrouw rechts Irene Vos

HET AFRICA YOGA PROJECT

Yoga ter opbouw van een gemeenschap

‘Als je in Nairobi bent, moet je zeker de communityes van het Africa Yoga Project (AYP) bijwonen’, had Irene Vos (50), yogajuf in Ommen met een speciale band met Kenia, mij op het hart gedrukt. Eenmaal in Nairobi vroeg ook iedere yogi me of ik er al geweest was. Twee uur lang poweryoga met driehonderd anderen, daar zag ik als critical-alignment-adept-op-leeftijd wel tegenop. ‘Gewoon doen’, zei mijn zus-annex-yogi door de telefoon, ‘als je het even niet meer aankunt, neem je zolang de kindhouding aan, de *childpose*.’

Door **Mar Oomen** | Beeld **Jose Meboer, Mar Oomen**

En daar zit ik dan, op het enige matje dat nog vrij was in een enorme zaal op de bovenste verdieping van een bedrijfsverzamelgebouw in Nairobi. Rechts van mij een zeer forse, enorm aardig uitziende Keniaanse jongeman, links een van de weinige andere witte vrouwen in de ruimte. Op de eindeloos veel zwarte, rubberen matjes voor, naast, ver opzij en zelfs op de entresol boven ons zitten vooral jonge Keniaanse mannen en vrouwen hutje-mutje naast elkaar. Helemaal voor

in de ruimte staat een geluidsinstallatie, een lange man met dreadlocks verzorgt de muziek.

Dansen op opzwevende muziek

Vandaag zal de Amerikaanse Paige Elenson ons lesgeven. Ze is de oprichter van Africa Yoga Project in Kenia. Het wordt een afro yogales, belooft ze de groep, die instemmend juicht. Nadat ze ons verschillende ohm-klanken heeft laten uitstoten, komt al snel het tempo erin. Heel wat yogahoudingen passeren de revue, die ter ►

ontspanning telkens onderbroken worden door de upwardfacing en downwardfacing dog. De grote jongeman naast mij doet dapper mee. Hij komt iedere week, zegt hij stralend als we tijdens een evenwichtsoefening elkaar even vasthouden. Ongeveer halverwege de les dansen we, in een kring, om beurten in het midden. De danskring wordt groter en groter, de muziek opzweperder. En dan mogen we eindelijk op onze rug op adem komen, voordat we met de grond oefeningen beginnen.

Met recht wordt de les een communityles genoemd, een gemeenschapsles, vindt Elima Wanjiku (32), programmamanager van AYP, en een van de yogadocenten van het eerste uur. 'Mensen met de meest uiteenlopende achtergronden komen hier iedere zaterdag naartoe, in een dure auto, of lopend omdat ze geen geld hebben voor de bus. Mensen die zich samen uitsloven, samen bewegen, voelen zich één. Is dat niet de betekenis van yoga: één zijn? Niemand oordeelt, iedereen doet wat hij kan. En tijdens de lunch worden vreemden vrienden van elkaar.' De communitylessen kosten dan ook niets, althans, je geeft wat je kwijt kunt en na afloop van de les is er voor iedereen gratis lunch: rijst met bruine bonen met wat groenten en chapati's.

Van een krot naar een huis

Zo'n tien jaar geleden woonde Wanjiku nog met haar één jaar oudere zus in een golfplatenhuisje in een van de achterbuurten van Nairobi. Met tien andere families deelde ze één waskraan, één wc.

HANDSTANDS, HUGS & HAPPINESS TOUR

Om geld in te zamelen voor het Africa Yoga Project zal Irene Vos in juni 2020 een *Handstands, Hugs & Happiness Tour* organiseren. Twee docenten van het Africa Yoga Project komen daarvoor naar Nederland om gastlessen te geven. Irene zoekt yogastudio's en festivals die zich willen verbinden aan de tour en willen helpen om bekendheid en donaties te generen. Irene Vos: 0681472001 / yogaommen@gmail.com.

Haar zus verdiende een inkomen als acrobaat, met een groepje trad ze op voor toeristen, op straat, in hotels en in safariparken. Het verhaal gaat dat de Amerikaanse Paige Elenson, op dat moment met haar familie op safari in Kenia, voor de grap de acrobaten liet zien dat zij als poweryogi ook op haar handen kon staan. Van het een kwam het ander en zo raakten ze met zijn allen in een heuse yogales verwickeld. De acrobaten waren zo onder de indruk van de oefeningen dat ze Elenson, inmiddels teruggekeerd naar Amerika, smeekten om meer. Yoga was op dat moment in Nairobi voor de meeste zwarte Kenianen een onbekend verschijnsel. Expats beoefenden het, en veel Indiërs, en voor hen, dachten de meeste Kenianen, was yoga onderdeel van een godsdienstovertuiging, een levenswijze. Veel Indiërs praktiseerden het immers in hun tempels. Dankzij de houdingen van Elenson ontdekten de acrobaten dat ook zij veel baat bij yoga konden hebben. Behalve dat ze er sterk en flexibel van werden, bood yoga hen immers ook ontspanning en rust. 'En juist daar hadden we op dat moment heel veel behoefte aan in Kenia', vertelt Wanjiku zittend aan een van de lange houten tafels van de lunchruimte van het yogacentrum.

De naweeën van het verkiezingsgeweld dat met name in de achterbuurten van Nairobi veel slachtoffers had gemaakt, werden nog dagelijks gevoeld. De spanning tussen de verschillende bevolkingsgroepen was te snijden. Niemand vertrouwde elkaar meer. Nadat Paige Elenson de zoveelste smeekbede had ontvangen – 'leer ons meer, ons land heeft yoga nodig' – besloot ze naar Nairobi terug te keren. Uiteindelijk zette ze er samen met de Amerikaanse poweryoga-goeroe Baron Baptiste een teacher trainingsprogramma op. Doel ervan: werkloze, jonge mensen als Elima Wanjiku een yogaopleiding bieden waarmee ze een bestaansinkomen kunnen genereren. En tegelijkertijd zoveel mogelijk mensen met yoga in aanraking laten komen door zoveel mogelijk mensen gratis les te geven. En dat is, gezien de stand van zaken tien jaar later, aardig gelukt. Dankzij haar inkomen als yogadocent, heeft Wanjiku een eigen auto, een eigen appartement met een eigen wasruimte en wc. 'Vooral de privélessen aan mensen uit de midden- en hoge klasse leveren veel op.', zegt ze.

'Mensen die zich samen uitsloven, samen bewegen, voelen zich één'



Yoga toegankelijk maken

Zoals Wanjiku zijn er zeker nog zo'n driehonderd anderen. Met name in Nairobi, maar ook elders in het land zijn inmiddels tal van yogastudio's, en ook in sportscholen en trainingscentra van appartementencomplexen worden yogalessen aangeboden. Over het algemeen vooral de poweryoga van Baron Baptiste. Maar dankzij bezoekende yogi zoals bijvoorbeeld de Nederlandse Irene Vos of de Indiër Arvind Pathak die al in 1992 naar Nairobi kwam om er een centrum voor natuurgeneeskunde en een praktijk als Ashtanga-leraar te beginnen, zijn er in Kenya ook andere vormen van yoga te beoefenen. Irene Vos raakte in 2016 bij het Africa Yoga Project betrokken. Ze kent het land als adoptie moeder van een Keniaans meisje. Tijdens haar bezoek in 2009 ter voorbereiding van de adoptie had het al door

haar hoofd geflitst: yoga zou toegankelijk moeten worden voor alle Kenianen in dit land en niet alleen voor de well-to-do. Toen ze een jaar later over het AYP las, dacht ze: daar wil ik graag aan meewerken.

Als sponsor betaalde ze een jaar lang de opleiding van één van de aankomende yogaleraren, en als mentor zou ze maandelijks met de persoon in kwestie praten over thema's als: hoe zet je een eigen bedrijf op, waar moet je op letten, wat zijn je sterke en zwakke kanten. Irene Vos: 'David, zo heette mijn mentee, wilde zijn praktijk als yogadocent op een of andere manier combineren met lessen in rolschaatsen en skeeleren, daar was hij heel goed in. Het is er niet van gekomen. Via skype had ik hem twee keer ontmoet. Die gesprekken liepen fantastisch. Al vanaf het eerste moment hadden we een klik. Maar de ►

'Op die dag
werken alle
yogi samen'



derde keer kwam hij niet opdagen. Hoe vaak ik ook probeerde, ik kreeg geen contact. Hij bleek omgebracht, vermoord, hoorde ik van de coördinator van het AYP. Waarom, daar ben ik nooit achter gekomen.'

Internationale yogadag

Na een teleurstellende ervaring met een volgende mentee – 'Het lukte de man niet om zijn afspraken na te komen' –, besloot Vos pas op de plaats te maken en eerst zelf bij het Africa Yoga Project te gaan kijken voor ze de lessen betaalde voor een nieuwe leerling. En zo ging ze afgelopen zomer met haar wervelkolom-model op pad om de docenten-in-opleiding in Nairobi kennis te laten maken met de basisprincipes van critical alignment. Mede dankzij haar inspanningen worden in het Shine Centre van het Africa Yoga Project nu ook zogeheten restorative lessen geboden. Verder zijn er lessen te volgen in ashtanga-, acro- en zwangerschapsyoga. Het is wel jammer, zegt de Indiër Arvind Pathak, dat vooral

poweryoga zo'n opmars heeft gemaakt in Nairobi. 'Poweryoga is een hele zware vorm van yoga, met name voor veel ouderen eigenlijk te moeilijk. Best spijtig, want in principe is yoga heel simpel en makkelijk toegankelijk voor iedereen.'

Doordat het opleidingsprogramma zwaar door het buitenland wordt gesponsord en de lessen gratis zijn, is het moeilijk concurreren voor de 'normale' yogacentra. Sommige zijn dan ook hun bestaan niet zeker. Toch is Pathak blij met de toenemende populariteit van yoga. De internationale yogadag die dankzij inspanningen van de Indiase overheid de afgelopen vijf jaar ook in Kenia is gehouden, trekt ieder jaar meer belangstellenden. 'Op die dag werken alle yogi in het hele land samen, zwart, bruin, wit, van Indiase afkomst, alle verschillen verdwijnen. Aan de hoofdbijeenkomst in Nairobi deden afgelopen jaar maar liefst 3700 mensen mee. 3700! Probeer je maar eens voor te stellen hoe het is om met zoveel mensen samen yoga te beoefenen. Als dat geen communitybuilding is!' 🙏

