

Yoga in Zimbabwe

Een prachtig verhaal. Oud-cursist Ans Seegers vertelt over de yogalessen die zij geeft op een plattelandsschool, midden in de savanne van Zimbabwe:

"Jaren geleden heb ik mijn yoga-opleiding gevolgd bij de Saswitha Yoga Opleiding en door de jaren heen heb ik niet alleen yogalessen in Nederland gegeven, maar heb ik ook ver buiten de grens de hatha yoga kunnen doorgeven. Via mijn werk in het MBO-onderwijs ben ik tweemaal in Zimbabwe terecht gekomen. Aanvankelijk om reguliere lessen te geven op een grote highschool in Lusulu; een plattelandsschool met 900 leerlingen, midden in de savanne van Zimbabwe. Toen ik de schoolleiding aanbood om ook yogalessen te verzorgen gaven ze aan dat ze er nog noooooit van gehoord hadden, maar na enige uitleg van mijn kant vonden ze het oké en waren ze nieuwsgierig.



En daar stond ik dan, 's ochtends om 9 uur met mijn yogamatje op het grote open en al erg warme veld. De jongeren druppelden het veld op, de les begon. Naarmate de les vorderde sloten er steeds meer leerlingen aan en uiteindelijk werden het er na een paar dagen 80 leerlingen per les! Een geweldige ervaring... En de reacties van de leerlingen en leerkrachten waren positief.



*Bhekithemba doet aan yoga en wij
iemand dit via deze foto laten zien.*

Waar ik zelf nog vaak aan terugdenk is aan de jongen Bekhitemba, een leerling die door zijn polio maar een gedeeltelijk linkerbeen had en zodoende met krukken liep. Hij dacht dat hij niet mee kon doen omdat hij polio had, maar yoga is voor iedereen, dus ook voor hem. Hij sloot aan in de lessen en al snel deed hij twee keer per dag mee. Het beviel hem zo goed, dat ik maanden later, toen ik alweer terug was in Nederland, met Kerst een kaart kreeg met foto erbij van hem uit Zimbabwe. Zijn krukken aan de kant gegooid en trots in de kaars, ofwel de schouderstand. Een houding die hem heel goed deed, zowel fysiek als mentaal. Zijn benen heerlijk de lucht in. Voor mij een cadeautje om op die manier nog wat terug te horen over de uitwerking van yoga bij de jongeren van Zimbabwe.



Afgelopen zomer was ik er weer en wederom werd de yoga enthousiast ontvangen. Opnieuw overvolle lessen, waarin ook de leerkrachten meededen. Gelukkig had ik Engelstalige cd's en een aantal manuals meegenomen. Dat kwam goed uit want enkele leraren nemen nu de yogalessen over. Alweer een cadeau! Yoga staat nu voorgoed op de kaart van Lusulu, Zimbabwe.

Vandaag ben ik begonnen met pakken, want ik ben laatst gevraagd om yoga te geven in het gebied van de bedhouwen in het zuiden van Jordanië, rondom Petra. Een heerlijke plek waar ik al jaren kom en overnacht in een Nabathese, een eeuwenoude grot. Al die tijd dat ik er was deed ik mijn eigen yoga en meditatie, maar nu is het heerlijk om dat te midden van de natuur, hoog op de rotsen of laag in de woestijn, te mogen geven aan anderen. Yoga at sunrise, overdag trekking door de eeuwenoude natuur en yoga en meditatie at sunset...

Op deze manier worden mijn passies met elkaar verbonden: werken, yoga en reizen. Super!

Met dank aan de leraren van de Saswitha Yoga Opleiding!"

Ans Seegers
Beek Ubbergen, februari 2014