

Internationaal en kleurrijk yogafestival in Afrika

de vijfde editie van het Lamu Yoga Festival in Kenia

Afgelopen maart vond voor de vijfde keer het unieke Lamu Yoga Festival plaats. Een exotisch multiculti festival op een paradijselijk eiland voor de kust van Kenia, waar de yogapassie op alle vlakken wordt gevierd. Internationale docenten geven lessen van Yin tot Nidra, van Aerial tot SUP, van Kundalini tot Bikram en alles daartussenin. Kortom: een bruisend yogafeest!

Tekst & fotografie **Nichon Glerum**

Dat blokkenschema! Ik word er hebbertig van, typisch gevalletje *FOMO* (*Fear Of Missing Out*). Dit is mijn tweede keer op Lamu, en van vorig jaar weet ik: het festival is als een *all you can eat buffet*. Je geniet dus beter als je niet te hard van stapel loopt. Aan de andere kant ben ik hier niet alleen voor de kokosnoten, dus balanceer ik een power vinyasa-les met een workshop Thaise massage, doe een Dru-meditatie op een traditionele zeilboot en plan SUP-yoga op het heetst van de dag.

Echte zonnegroeten

De dagen beginnen met een korte strandwandeling naar de punt van het eiland voor *early bird* yoga. De lucht kleurt van paars naar oranje, de les begint op het moment dat de zon zijn eerste stralen laat zien. Tijdens de – letterlijke – zonnegroeten kan je nog in de gloeiende bal kijken. Na de savasana heeft hij al zoveel aan kracht gewonnen dat een duik in de oceaan het enige logische vervolg op de les is. De Nederlandse oprichtster van het festival Monika Fauth is ruim twintig jaar geleden als *backpacker* verliefd geworden op Lamu en is gebleven. Ik snap wel waar Monika op gevallen is: het eiland heeft iets magisch. Het kleine dorpje Shela vormt het festivalhart. Er zijn geen auto's of verharde wegen, alle vijftien locaties bereik je te voet of per boot. Zoals de tropische palmentuin van het Peponi Hotel, het met bananenblad overschaduwde dakterras van het Msafini hotel met zijn fijne zeebries of de pagode aan het strand.

Wederzijds begrip en respect

Jongens met witte keppeltjes en meisjes in maagdelijke hoofddoeken roepen lachend en giechelend tegen iedereen de Keniaanse groet 'Jambo!' Af en toe verspert een ezeltje de weg. Yogamensen groetten elkaar als motorrijders op een snelweg. 'We' herkennen elkaar al van ver, onze felgekleurde yogapakjes vormen een niet te missen contrast met de kuis gesluierde *locals*. Een paar keer per dag klinkt er tussen al ons *ge-Oooohm* de Islamitische oproep tot gebed. Lamu is een moslimeiland en het is aan de integere aanpak van Monika te danken dat deze twee culturen naast elkaar kunnen bestaan. Dat ging (en gaat) niet vanzelf, maar er is elk jaar meer sprake van ►





wederzijds begrip en de sfeer op het eiland is vol respect. ‘Wij’ bedekken onze schouders, ‘zij’ helpen ons vriendelijk op weg als we weer eens verdwaald zijn in Shela’s nauwe steegjes.

Negatief reisadvies

Na de allereerste editie van het festival in 2013 zit een aantal docenten moe maar voldaan bij elkaar om na te bespreken én genieten. Niemand weet hoeveel bezoekers er precies geweest zijn, dus ter plekke wordt geteld: 108 yogi’s vanuit de hele wereld. Monika barst in tranen uit. Van geluk, vermoeidheid, waarschijnlijk beide. Om na twintig jaar Kenia toch de heerlijk Hollands nuchtere opmerking te maken: ‘Nou, de goden zijn ons in ieder geval goed gezind!’

En dat zijn ze! Voor Lamu eiland gold jarenlang

een negatief reisadvies. Eén van Monika’s belangrijkste motieven om het festival te starten. Op de allerlaatste dag van de vierde editie zaten alle bezoekers onder de volle maan op het strand te mediteren. En precies op dat moment kregen we te horen dat het negatief reisadvies was opgeheven.

Monika’s andere motivatie om het festival op te richten was om zelf allerlei lessen te kunnen volgen van inspirerende internationale docenten. Maar de eerste vier edities was daar amper tijd voor. Dit eerste lustrum viel alles op zijn plaats en zag ik haar bij verschillende lessen haar mat uitrollen en genieten.

En na dit festival kan mijn broekriem, in tegenstelling tot na een *all you can eat buffet*, een gaatje strakker. 🍷



Kijk ook op:
nichon.nl