



Anneke gaf drie maanden les



In Rwanda ontdekte Anneke Sips dat yoga kan helpen de vreselijkste trauma's dragelijk te maken. 'Voor het eerst sinds de genocide had die vrouw een nacht doorgeslapen.' TEKST: KARIN VAN KOOTEN

Elke week verheugen honderden Rwandese vrouwen, kinderen en een handvol mannen zich op hun yoga-les. Deze yogi's zijn stuk voor stuk getraumatiseerd. En niet zo'n beetje ook. Tijdens de genocide is hun familie vermoord. Ze zijn verkracht. Met hiv besmet. Slachtoffer van huiselijk geweld.

Anneke Sips (34), yogadocent en sociaal psychisch verpleegkundige, gaf deze mensen vrijwel elke dag yogales. Met stapels matten en joggingbroeken reisde ze van klas naar klas. Voor Project Air gaf Anneke yoga in scholen, naaiateliers, kerken en moskeeën. 'Na de les kreeg iedere leerling een ei, een banaan en een glas melk. Voor de benodigde voedingsstoffen.' Het begon in 2007, als een gewaagd experiment. De Amerikaanse Deirdre Summerbell werd via via benaderd of ze yoga wilde komen geven in Rwanda, aan vrouwen met hiv en genocidetrauma's. Haar eerste reactie? Deirdre: 'Absoluut niet. Ik vond het een stom idee. Die vrouwen hadden de meest vreselijke dingen meegemaakt. Ze waren depressief, getraumatiseerd en moesten eten krijgen, of medicijnen. Het laatste wat ze nodig hadden was yoga, dacht ik.' Toch sprong ze in het diepe.

Acht kinderen vermoord

De effecten van yoga op deze Afrikaanse vrouwen bleken ongekend. Na les twee kwam een vrouw op Deirdre af. 'Ze had dankzij

yoga voor het eerst in veertien jaar – sinds de genocide – de hele nacht doorgeslapen.' En ze bleek niet de enige. Toen wist Deirdre dat ze een goede beslissing had genomen, en richtte Project Air op. Yoga geeft de Rwandese vrouwen veel: kracht, zelfvertrouwen, plezier, eetlust. 'Voor mij werkt het als een medicijn,' zei een vrouw. Een ander: 'Na de les ben ik zo ontspannen.' Anneke: 'Vrouwen vertelden ook dat ze veel minder last hadden van de bijwerkingen van hun hiv-medicatie.'

'VOOR MIJ WERKT HET ALS EEN MEDICIJN'

In Rwanda kreeg Anneke veel ondersteuning van de gedreven Project Air-medewerkers. Over de genocide, trauma's, hiv, en hoe ze daarmee kon omgaan. Werden leerlingen weleens emotioneel? Anneke: 'Soms, maar opvallend weinig.' Wel herinnert ze zich een vrouw die tijdens yoga regelmatig een herbeleving had van haar trauma.

Dat gebeurde als ze een sprongetje maakte. 'De acht kinderen van deze vrouw zijn voor haar ogen vermoord. Zelf werd ze verkracht. Daarna vluchtte ze. Door over haar kinderen heen te springen.' Tijdens zo'n herbeleving stopte de vrouw met wat ze deed. Anneke: 'Dan is het belangrijk dat je er als docent bent. Dat je iemand zoveel mogelijk in het hier en nu houdt of brengt.' Ook belangrijk: mensen moeten tijdens de les altijd keuzevrijheid hebben. Want er was ooit een vreselijk moment dat ze geen keuze hadden. 'Iemand hoeft dus bij een oefening zoals de Lijkhouding, Savasana, niet per se z'n ogen dicht te doen.'



Meiden krijgen zelfvertrouwen



BETERE WERELD

IK: YOGA WERKT ECHT'

Het was intens om in Rwanda les te geven, vertelt Anneke. 'Rwanda is veilig en prachtig, het Zwitserland van Afrika. En het waren zulke mooie, lieve mensen met wie ik werkte. Maar er hangt wel een bepaalde spanning in de lucht.'

Doe de Shakira!

Ashtanga yoga heeft een duidelijke structuur en regelmaat. Elke les wordt dezelfde serie oefeningen herhaald. Dat werkt bijzonder prettig voor mensen die veel houvast in het leven zijn kwijtgeraakt. 'Maar het is wel Ashtanga met een knipoog, hoor,' zegt Anneke. Zo strikt als in Nederland waren haar lessen niet, plezier was ook belangrijk. Soms gebruikte ze muziek. 'Shakira was daar heel populair. Als de vrouwen vanuit de Berghouding, Tadasana, hun borst naar voren moesten doen, zei ik altijd: "Doe de Shakira!" Dan wisten ze precies wat ik bedoelde. En bogen ze daarna voorover met een grote glimlach op hun gezicht.'

Anneke had al jaren de droom om haar ervaring in de psychiatrie met yoga te combineren. 'Na Rwanda weet ik: yoga werkt echt. Zelfs mensen met de ergste trauma's kunnen dankzij yoga enorm opknappen. Daarom ben ik nu super gemotiveerd en veel minder terughoudend om wat ik in Rwanda deed ook in Nederland te doen.' Trots: 'Ik geef nu les aan mensen met psychoses. En ik word door psychiaters gebeld met vragen over yoga! Dat had ik nooit verwacht.' ●

WAT KUN JIJ DOEN?

- Doe op 5 oktober 2013 mee met de internationale Global Headstand Challenge. Het evenement wordt live uitgezonden vanuit New York. Je kunt meedoen als individu of als yogaschool. Elke deelnemer laat zich sponsoren voor elke minuut dat hij op zijn hoofd staat. Het doel is om 500.000 dollar op te halen voor Project Air. Meld je aan bij Anneke Sips via www.thehouseoflove.nl
- Project Air kan jouw financiële steun goed gebruiken. Structurele subsidie krijgen ze niet, ondanks lof van de Verenigde Naties en Madonna als beschermvrouwe. Donaties worden bijvoorbeeld gebruikt om yogaleerlingen na de les eten en drinken te geven om aan te sterken. En om twaalf lokale Rwandese yoga-docenten op te leiden die het project in de toekomst moeten gaan runnen.
- Project Air heeft regelmatig plek voor gemotiveerde Ashtanga docenten om in Rwanda les te geven. Op vrijwillige basis, voor minimaal drie maanden. Zie www.project-air.org