



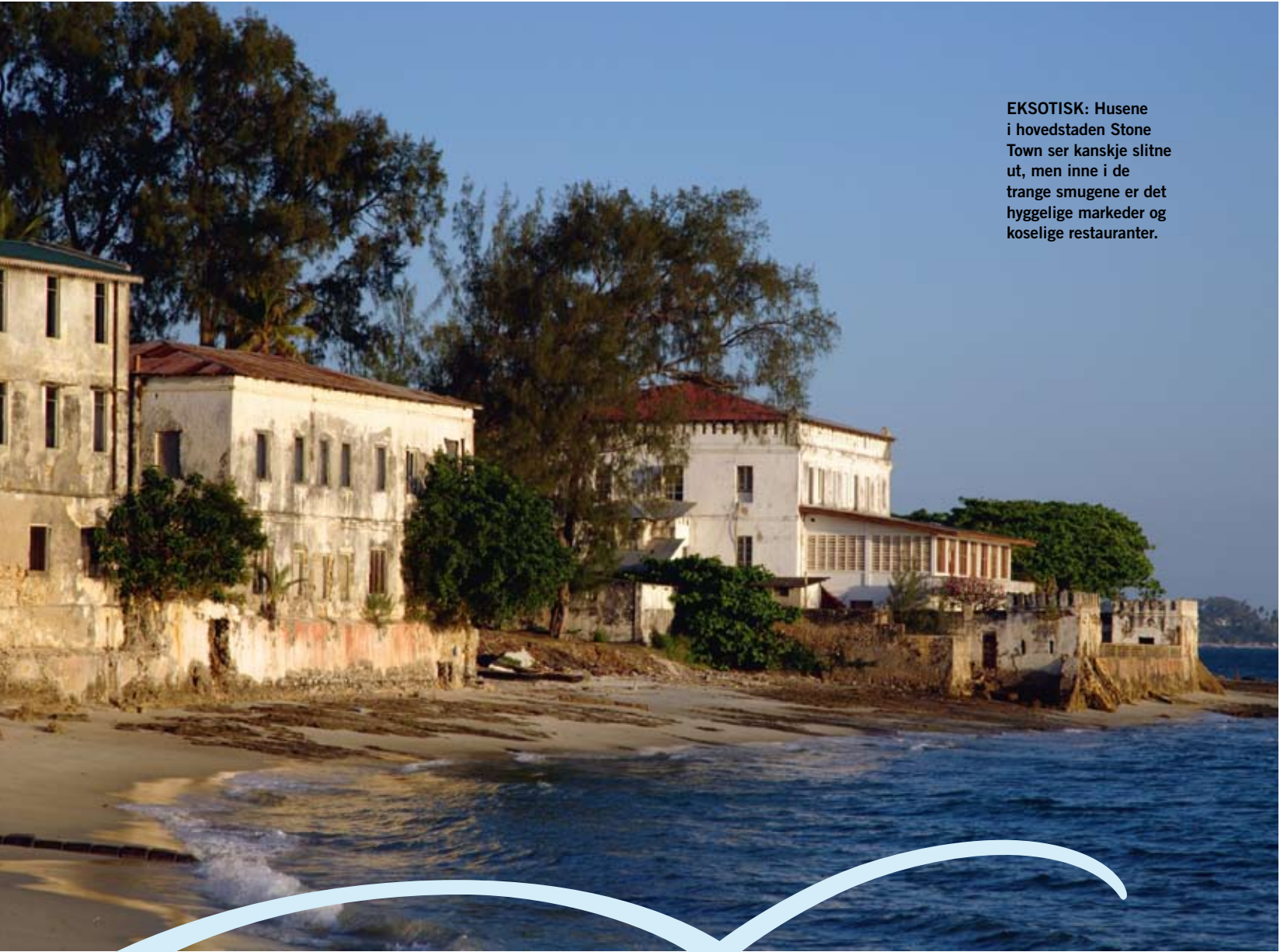
Ekstotisk sjelefred

Framfor oss duver Det indiske hav som et stort og søvrig øye. Føttene er plantet i den myke, varme sanden, og små vindpust kiler i håret. Jeg er klar til å hilse sola – med **morgenyoga** på Zanzibar.

Tekst: Mona Myran Foto: Mona Myran/Javed Jafferji/Mandy Schreiber/Carlos De Resende/Marisa Van Vuuren, Ken Opprann, Elisabeth Melleby Dahl og Colourbox.



FINN ROEN: På stemningsfulle Zanzibar kan du hilse sola god morgen på hodet mens barna tusler forbi på vei til skolen.



EKSOTISK: Husene i hovedstaden Stone Town ser kanskje slitne ut, men inne i de trange smugene er det hyggelige markeder og koselige restauranter.

– Pust dypt inn, sier yogainstruktøren Marisa van Vuuren med en stemme beroligende som lyden av havet. – Gi slipp på alle tanker og følelser, og vend blikket fra de ytre omgivelsene, inn i deg selv.

Mens palmene suser og Marisa chanter de nydeligste toner for å rense luften og klarne tankene våre, lukker jeg øynene og kjenner muskel etter muskel gi etter for roen som brer seg i kroppen. Med myk sand under tærne og utsikt over det asurblå havet, kjenner vi endelig at pulsen senker seg.

TIDEN GÅR IKKE, DEN KOMMER

Den lille, tropiske øya Zanzibar utenfor kysten av Tanzania er det perfekte stedet for yoga. De sterke, vakre fargene er som balsam for sjelen, og det rolige livet gjør det mulig å fullføre en tankerekke. Kontrasten mellom den hektiske hverdagen hjemme i Norge og roen på Zanzibar, kunne ikke vært større. Pole, pole er et uttrykk som er godt innarbeidet i den zanzibarske kulturen. Det betyr sakte, sakte eller rett og slett ta det med ro. Uttrykket brukes av de fleste og til det meste – ofte etterfulgt av et hakuna matata, som betyr ingen bekymringer.

Og det er ikke vanskelig å gire ned. Idet du setter dine

føtter på zanzibarsk jord, er tilvenningsprosessen i gang: enten på flyplassen i den lange, uorganiserte visumkøen, eller mens du lur på hvor bagasjen din vil dukke opp i mangel på bagasjebånd, eller når du oppdager at de få minibankene på øya ikke virker fordi strømmen er borte – noe den har vært i flere uker, og ingen vet når den kommer tilbake. Det er bare å trekke pusten, senke skuldrene og vente. La tiden komme. Skjer det ikke i dag, så skjer det kanskje i morgen.

YOGA FOR ALLE

Marisa kom til Zanzibar for seks år siden – på ferie. Og som så mange andre, forelsket hun seg i øya – i fargene, solnedgangene, det sakte livet og menneskene. I dag er hun bosatt i Nungwi, på nordtuppen av Zanzibar, og har et av øyas beste yoga-alternativ, både enkelttimer og hele pakker, såkalte retreats.

– Retreat er som en slags yogaferie, forklarer Marisa. Da har vi to økter hver dag, en ved soloppgang og en ved solnedgang, over en periode på en eller to uker. Øktene er lengre også, vi gjør flere øvelser, vi jobber mer med pust og meditasjon, og vi går dypere inn i yogafilosofien. I yoga blir vi bevisste egne grenser – og muligheter.



1

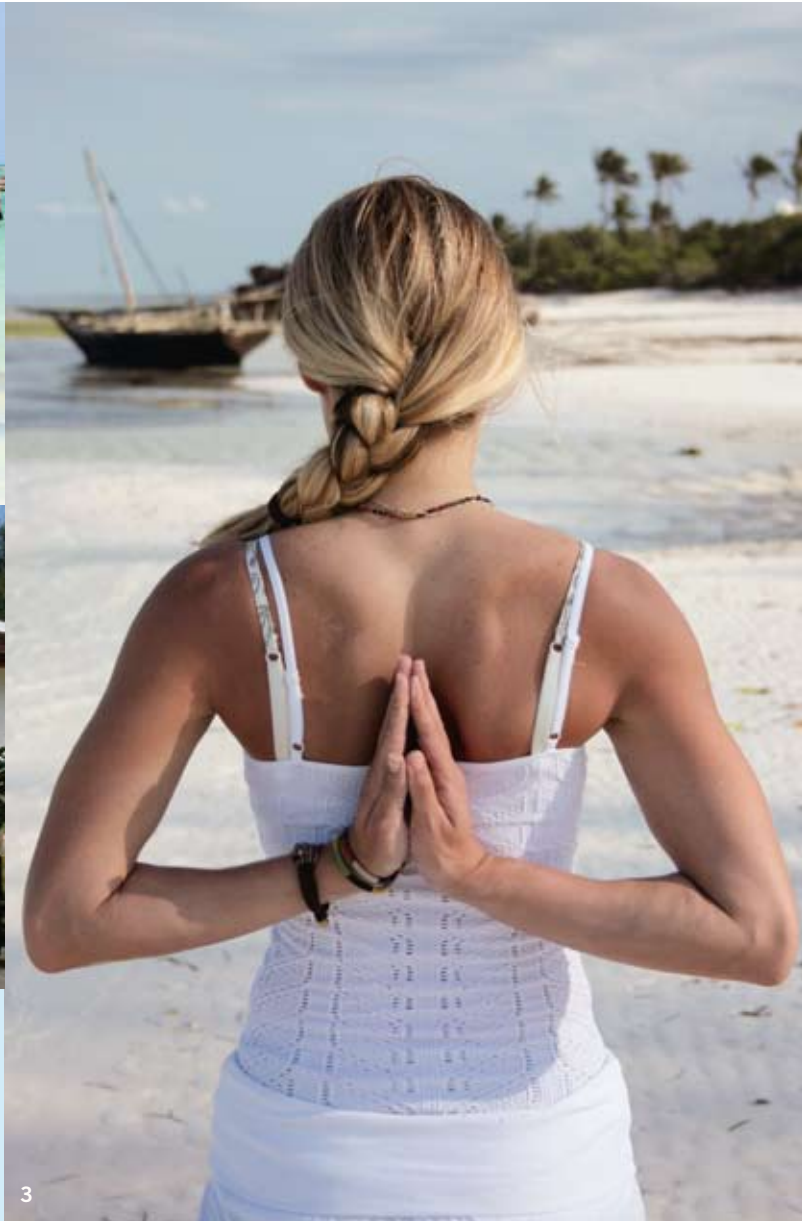


2

1. FANGST: Fiske er fortsatt en vanlig næringsvei på øya.

2. YOGASTED: I populære Nungwi kan du både bo og trene yoga på hyggelige Flame Tree Cottages.

3. FORELSKET: Yogainstruktør Marisa van Vuuren kom til Zanzibar for seks år siden og forelsket seg i øya.



3

Yoga er derfor et vidunderlig verktøy som kan brukes av alle; unge og gamle, syke og friske, kvinner, menn og barn, smiler hun.

PRAKTISK PSYKOLOGI

Marisa er utdannet yogalærer fra Sivanandaskolen i India. Hun underviser en dynamisk blanding av ashtanga- og hathayoga, og balanserer nivået slik at du opplever både mestring og utfordringer. Hun er grundig og pedagogisk. Demonstrerer og forklarer.

– Det er en ære for meg å dele min yogakunnskap med andre, stråler hun.

– Yoga betyr helhet. I yoga jobber vi derfor med både kropp og sinn. Ved å praktisere jevnlig, vil du raskt merke fysiske og psykiske forbedringer. De fysiske øvelsene gjør oss sterkere og smidigere, og er forebyggende for stressrelaterte skader og smerter. Gjennom pustøvelser og meditasjon blir vi bevisste sammenhengen mellom pust og psyke. Ved å kontrollere pusten, kan vi lære oss å kontrollere tankene – og dermed finne ro og stillhet i oss selv. Det er noe vi alle trenger i den hektiske hverdagen. Yoga er rett og slett praktisk psykologi, mener hun. ▷

LITT OM YOGA

- Yoga er en samling mentale og kroppslige teknikker med opprinnelse i India, og har eksistert i en eller annen form i tusenvis av år. Yoga kom til Vesten på slutten av 1960-tallet, men ble nok ikke allmenn før på 90-tallet.
- Yoga finnes i mange varianter, for eksempel ashtanga yoga, hatha yoga, sivananda yoga, vinyasa yoga, kundalini yoga og klassisk yoga. Felles for nesten alle former for yoga er at man søker en forening mellom kropp og sinn. Så kommer også yoga fra sanskrit og betyr «forening» eller «union».
- Jevnlig praksis gir økt styrke og smidighet, og mange opplever at yoga også har en stressreducerende effekt. Yoga anbefales stadig oftere av fysioterapeuter, kiropraktorer og leger til å motvirke og forebygge stressrelaterte skader.
- For en innføring i praksis og filosofi i bokform, anbefales Schirin Zorriassateinys bok «Yoga med Schirin» og «Tara Frasers Yoga». For en innføring i filosofien og yogasutraen, prøv «Yoga» av Knut A. Jacobsen og Kåre A. Lie.

sculptra®
poly-L-lactic acid

Redefine over time

Du ønsker et naturlig utseende som gjenspeiler hvordan du føler deg.

Du ønsker gradvis gjenoppbygging av det tiden har tatt. Du ønsker å se godt ut. Og at det varer.

Du vet hva du ønsker. Vi vet hva du søker.

Sculptra® stimulerer til ny produksjon av ditt eget naturlige kollagen og gir hud og ansikt tilbake tapt volum. Diskret og naturlig.

Finne ut hvordan du kan ta tiden tilbake på www.sculptra.no.



Behandling med Sculptra® vil gi individuelle resultater.

MEDICAL AESTHETICS | CONFIDENCE THAT SHOWS

sanofi-aventis Norge AS, Strandveien 15, 1366 Lysaker. P. O. Box 133, 1325 Lysaker.
Tlf.: +47 67 10 71 00. Faks: +47 67 10 71 01

NO.SCU.10.04.02

sanofi aventis

Because health matters

SCULPTRA® TILBYS KUN AV SERTIFISERTE LEGER:

ALTA: EuroCosmetic ARENDAL: Klinikkk Arendal ASKER: Dermamedic BERGEN: Chica, ClinicIT, EuroCosmetic, Knarvik Hud- og Fotpleie Klinik, Volvat BODØ: EuroCosmetic DRAMMEN: Drammen Private Sykehus, Drammen laserklinikk FORNEBU: Snarøya legesenter GJØVIK: Mjøs Kirurgene HAMAR: Medisinsk Hudklinikk KRISTIANSAND: EuroCosmetic, Saits Helse og Velvære LILLESTRØM: Dannè Hudklinikk, Salong Karisma MOLDE: MediLaser MOSS: Nuvel Klinikken NESBRU: Nesbru Plastikkirurgi NOTODDEN: Spa- og velværesenteret Brattrein OSLO: Cosmo Beauty, Din Velvære, Dr. Bondeviks Hudklinikk, Dr. Marit Vestrheim, EuroCosmetic, Klinik Oslo, Lillegrensen legesenter, Oslo Hudpleieklinikk, Stortorvet Tannhelsesenter SANDVIKA: Klinik Bunæs SARPSBORG: Velværegården SKEDSMO: Skedsmo Helse- og Terapi STAVANGER: Body & Skin, EuroCosmetic TELEMAR: EuroCosmetic TROMSØ: EuroCosmetic, Bryggen Spa TØNSBERG: Madonnaklinikken, Oseberg Medisinske Klinik TRONDHEIM: Dermamedic, www.dermatologi.no, EuroCosmetic ÅLESUND: MediLaser, Salon Marie



STONE TOWN: Gå i Stone Towns trange gater.

TRE PÅ TOPP ZANZIBAR

- 1. KRYDDER.** Ingen tur til krydderøya Zanzibar er komplett uten et besøk på det fargerike og velduftende markedet – helst i hovedstaden Stone Town, der luktene fullstendig overvelder deg. For 10–15 dollar kan du også bli med på en guidet kryddertur rundt på øya.
- 2. STONE TOWN.** Den UNESCO-vernedede hovedstaden er en av verdens vakreste og mest unike byer, med innflytelse fra moorerne (arabere), Midt-Østen, India og Afrika. Lei gjerne en lokal guide som kan fortelle litt historie samtidig. Husk det arabiske fortet og det gamle slavemarkedet!
- 3. JOLANI-SKOGEN.** I dette naturreservatet er det flotte turstier med store, eksotiske trær og tette mangroveskoger. Mest interessant er likevel de utrydningstruede røde Columbus-apene, som kun finnes her på øya. De er nysgjerrige og liker å bli tatt bilde av!



KRYDDERTUR: Ta en kryddertur: Lukt, se og smak!



PRISON ISLAND: Besøk det gamle slavemarkedet og skilpaddene på Prison Island.

HJUL OG HALVMÅNE

Det stille livet på Zanzibar går sin gang. Fiskere lapper sine garn og forbereder dhowene, de tradisjonelle fiskebåtene, for dagens fangst. Noen kvinner sitter i ly av morgensolen og fletter kurver og tepper av tørket siv. Nede i vannkanten plukker barn skjell og andre skatter som havet har tryllet fram i løpet av natten. I det fjerne hører vi moskeen i landsbyen kalle inn til bønn, mens vi gjør hodestående og skulderstående: Hjulet. Halvmånen. Ørnen. Kråka. Fisken. Kanskje ikke så rart folk smiler til oss, vi må da se litt rare ut?

Yogaøkten denne morgenen avsluttes med tre om – urlyden som finnes i alt levende. Helt til slutt gir vi oss selv og kroppen vår en stor takk. Å jada, det føles godt! Jeg er full av energi. Klar til å ta fatt på en ny dag i paradiset. Klar til å nyte tiden og roen. ▶

SMÅBYLIV: På Zanzibar er det nok turister til at du kan bo og spise godt – men få nok til at du fortsatt kan finne din egen favorittby eller -strand.



Vi kan kryssord



BrukHodet.no



YOGAFERIE I NORGE

Ønsker du deg yogaferie, men har ikke muligheten til å reise? Fortvil ikke. Det finnes flere muligheter for yogaferier og yogaweekends i Norge også!

Yggdrasil Yogaskole har lang erfaring med yogaferier. For 15. året på rad arrangerer de yogaferie i Telemark. De har to kurs i sommer, begge i juli og begge av åtte dagers varighet. I tillegg til yoga, avspenning og meditasjon kan man bade, gå tur og nyte den flotte naturen. Det serveres økologisk vegetarmat. www.yogakurs.no

Ask kurscenter utenfor Bergen har tilbud om yogaferier i juli og august. Kursene er av fem eller ti dagers varighet, og inkluderer klassisk yoga og tantrisk meditasjon samt god vegetarmat og badstue. www.stillhet.no

Norsk Yogaskole er Norges eldste yogaskole. De arrangerer et sju dagers sommerkurs på Halvorsbøle ved Randsfjorden i månedsskiftet juni/juli. Kurset veksler mellom yoga, meditasjon og foredrag. Det er også lagt inn tid til sosiale aktiviteter, turgåing og bading. Det serveres laktovegetabilsk mat. www.yoga.no

Gjennom Life Travel kan du unne deg en deilig yogaweekend på **Zen Resort og Spa i Rømskog**. Schirin Zorriassateiny, som underviser på dette kurset, er en av Norges fremste yagalærere. I tillegg til yoga og pusteteknikker, kan du nyte den stille, vakre naturen og resortens spafasiliteter og gourmet vegetarkjøkken. www.lifetravel.no

Reisefakta

LITT OM ZANZIBAR

Zanzibar er et tropisk paradisi i Det indiske hav utenfor kysten av Tanzania, best kjent som «krydderøya» på grunn av stor produksjon av kanel, safran, muskat, pepper og andre krydder. Zanzibar var et viktig stopp på handelsruten mellom øst og vest. Krydde og turisme er to av øyas største inntektskilder. Zanzibar er en selvstyrt del av unionen Tanzania og består av hovedøyene Unguja og Pemba, og noen mindre øyer.

Det bor cirka en million mennesker på Zanzibar, hvorav 99 prosent er muslimer. Bikini er akseptert antrekk kun på stranden og ved bassengkanten! Språket er kiswahili, og mange snakker i tillegg noe engelsk.

VALUTA

Myntenhet er tanzanianske shillings (1000 tsh = ca. 5 kroner) og amerikanske dollar. Det finnes noen få minibankene i Stone Town, men ingen på resten av øya. Minibankene i Stone Town er tidvis ute av funksjon. Ta med kontanter!

VAKSINER

Vaksine: DTP (difteri, polio, stivkrampe), hepatitt A, gulfeber og malaria-tabletter. Kontakt din lege eller lokale vaksinekontor. www.reiseklinikken.no

VISUM

Nordmenn må ha visum til Zanzibar/Tanzania og passet ditt må være gyldig i minimum 6 måneder fra du ankommer. Visum kan kjøpes på flyplassen til 50 USD. Husk kontanter!

KOMME DIT

Oslo – via en europeisk by – Dar es Salaam fra rundt 7000 kroner t/r med blant annet Kenya Airways, KLM, British Airways eller Ethiopian Airlines. Sjekk [finn.no](http://www.finn.no) eller [skyscanner.no](http://www.skyscanner.no) Fra Dar es Salaam til Zanzibar kan du ta speedbåt eller fly. Båt tar ca. 3 timer, fly ca. 20 minutter. Du kan også fly fra Arusha og Nairobi. Kontakt Coastal Aviation www.coastal.cc eller Precision Air www.precisionairtz.com for mer informasjon om priser og flytider. Fra Stone Town/flyplassen til Nungwi må du ta drosje, det koster ca. 300 kroner.

OVERNATTING

I Stone Town anbefales Dhow Palace Hotel, www.dhowpalace-hotel.com eller Tembo Hotel, www.tembohotel.com. Priser fra ca. 100 USD natten.

I populære Nungwi nord på øya finnes det overnattingsmuligheter i alle prisklasser og standarder. Du kan bo på yoga-retreaten Flame Tree Cottages, www.yogazanzibar.com. Ca. 5100 kroner for en hel uke, inkludert flere daglige yogaklasser og meditasjon. Ellers anbefales Langi Langi Beach Bungalows, www.langilangizanzibar.com. Dobbelrom med flott havutsikt for 950 kroner. Arabiskinspirerte Casa Umoja Bungalows er rimeligere, 300 kroner for et dobbelrom, www.casaumoja.com.

BESTE TID

Zanzibar ligger på ekvator, klimaet er subtropisk: Varmest fra desember til mars. Noen regnskurer i november og desember. Regntiden er fra mars til mai/juni.

LES MER

På www.yogazanzibar.com finner du informasjon om yoga på Flame Tree Cottages med Marisa. www.zanzibar.net har mye god informasjon om øya. Både Rough Guide: Zanzibar, 2010 (kr 191 på [nomaden.no](http://www.nomaden.no)) og Insight guide to Tanzania & Zanzibar, 2008 (kr 269) er gode guidebøker.

For mer informasjon om yogareiser i hele verden, sjekk www.yogaholidays.net eller les boken Yoga Vacations – A Guide To International Yoga Retreats av Annalisa Cunningham. □

© Nokia 2010.



HVILKE
APPLIKASJONER
BLIR DINE
FAVORITTER?

NOKIA
Connecting People

Nye Nokia X6, 16GB

En touchmobil med 5 megapiksels kamera og plass til flere tusen låter, spill og applikasjoner. I Ovi Butikk finner du masse spennende innhold. Last ned dine favoritter i dag!

Send **OVI** til **2012**
for å komme i gang!

nokia.no/x6