

På yoga- og dykkeferie avsluttes hver dag idet solen synker ned i havet.

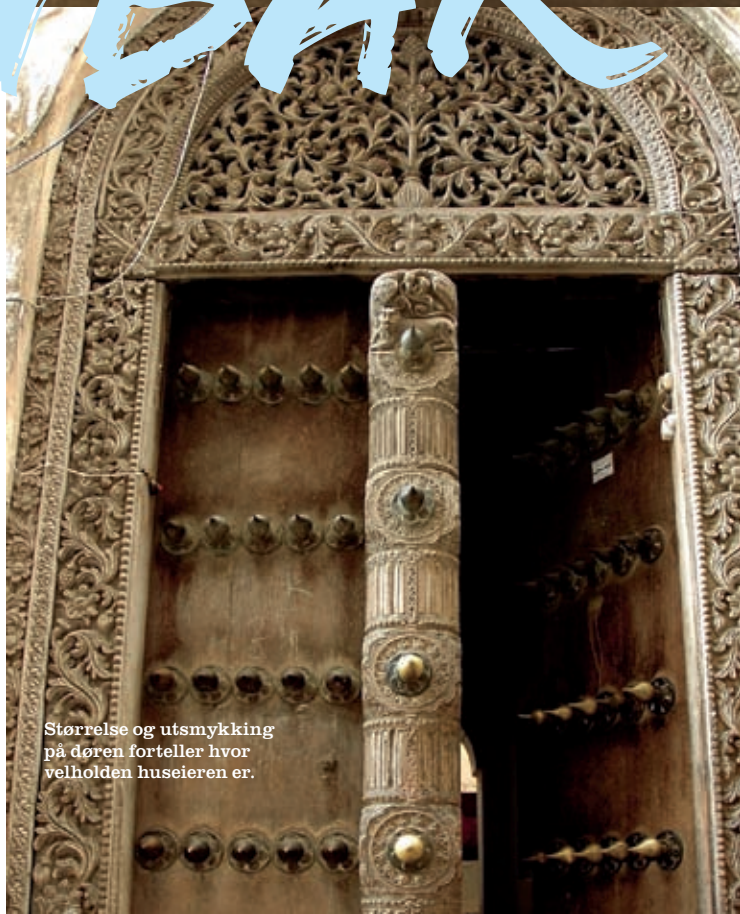


# I ZEN PÅ ZANZIBAR

*Ferie er ikke lenger ensbetydende med late dager på stranda. Nå skal vi være aktive: sykle, padle, klatre, seile, ta et kurs, lære noe nytt! Gjerne under fjerne himmelstrøk – som for eksempel yoga- og dykkerferie på eksotiske ZANZIBAR.*

*Av* MONA MYRAN *Foto:* MONA MYRAN/  
MARISA VAN VUUREN

det sola klatrer opp himmelhvelvingen, er vi godt i gang med dagens første yogaøkt. Sola hilses. Så fisk og hjul. Treet og kråka. Kosmiske danser. Hver øvelse har hvert sitt litt morsomme navn. Og vi puster. Dypt inn og ut. Mens bølgene ruller endeløst innover den myke sanden og palmene svaier søvnige i vinden. Mens fiskere lapper sine garn og forbereder *dhowene* for dagens fangst. Mens kvinner sitter i ly av sola og fletter kurver av tørket siv og moskeen i landsbyen kaller inn til bønn.



Størrelse og utsmykning på døren forteller hvor velholden huseieren er.



Stone Town er hovedstad, og står på UNESCOs liste over verdens kulturarv.



Stone Town er en labyrint av trange gater og smug.

## HAKUNA MATATA

Zanzibar, den lille øya i Det Indiske hav utenfor kysten av Tanzania, har i århundrer vært handelssentrum for gull, slaver, krydder og elfenben. Sjømenn og eventyrere kom hele veien fra Asia, Midtøsten og det afrikanske innlandet for å gjøre handel. I dag er veien fortsatt lang til Zanzibar, men nå er det pudderhvite strender og turkisblått hav som lokker. Vennlige smil og dørsige dager. For på Zanzibar leves livet i sakte film. Tiden er annerledes her. Den løper ikke fra deg – den kommer. *Pole, pole* og *hakuna matata* er uttrykk som er godt innarbeidet i swahilikulturen. Ta det med ro og ingen problemer kan de oversettes som – eller rett og slett *stress forbudt*. Kontrasten mellom den hektiske hverdagen hjemme og roen på Zanzibar kunne ikke vært større – eller settingen for yoga bedre.

– Og langs stranden ligger dykkerklubbene vegg i vegg. Det krystallklare, varme vannet og variasjonen i koraller og tropisk fisk plasserer Zanzibar blant verdens topp ti dykke-destinasjoner. Sandbunn, klar sikt og maks dybde på 20–30 meter på de fleste av revene gir fine, trygge forhold for nybegynnere, mens de bratte og dypere revene, samt skipsvrakene, gjør Zanzibar attraktivt også for proffene og de eventyrlyste.

## AKTIV FERIE

I Nungwi, en liten fiskerlandsby på nordspissen av øya, møter jeg Marisa van Vuuren fra Sør-Afrika og Opaz Michael fra Israel. Hun er yogalærer og han dykkerinstruktør. Begge kom til Zanzibar på ferie, for lenge siden, forelsket seg i øya – i fargene, menneskene, fiskene og det stille livet – og ble værende. I dag driver de Divine Zanzibar, en turoperatør ulik mange. De kombinerer yoga og dykking i tillegg til safari og krydderturer.

– Med yoga og dykking imøtekommer vi både den økende yogatrenden samt den nye reisetrenden, forteller Opaz.

– Folk vil gjerne ha mer enn brunfarge og festing når de reiser på ferie i dag. Mange har lyst til å lære noe nytt eller dyrke en hobby de har. Stadig flere reiser dessuten alene, og da er kursdeltakelse en fin måte å komme i kontakt med andre reisende som har like interesser som dem selv, fortsetter han.

– Vi tilbyr yoga- og dykkerkurs på alle nivåer, men ved å kombinere dette i én og samme ferie, tar vi trenden et skritt lenger, sier han.

– Yoga og dykking har mer til felles enn du kanskje skulle tro.

## DYKKEREN ER EN YOGI

Denerfarne dykkeren er en yogi, skriver Finn Skårderud i *Andre reiser*. Marisa nikker enig.

– Dypet der nede er vakkert og tiltrekkende, men for en som har dykket mye er gleden over den altomfattende fredeligheten og muligheten til å flyte rundt i vektløs tilstand, like stor – om ikke større, forklarer hun. ►



Lurtig lek på stranda.



Sjøgress fra Zanzibar brukes i kosmetikk, legemidler og matvarer.



Sjarmerende jente.



Solnedgangene er en fryd for øyet og balsam for sjelen.

# ELLEreise



En annerledes og behagelig start på dagen.



Blått hav så langt du ser.



Når sola går ned, er det mye aktivitet på stranda.



Rastafarikulturen står sterkt på Zanzibar, og Bob Marley er en populær mann.



Mange livnærer seg av tradisjonelt fiske med båt (dhow) og garn.

Zanzibar er en selvstyrt del av unionen Tanzania og består av hovedøyene Unguja og Pemba, og noen mindre øyer.

**FOLKETALL:** Ca 1 million

**VALUTA:** Tanzanianske shilling (TZH)  
1.000 TZH = ca 4,50 NOK

**TURISTINFORMASJON:** Zanzibar.net

**SLIK KOMMER DU DIT:**

Oslo – via en europeisk by – Dar-es-Salaam for 6.500–10.000 kroner t/r. For priser og ruter, se skyscanner.net. Fra Dar-es-Salaam til Zanzibar kan du ta speedbåt eller fly. Båt tar ca 3 timer, fly ca 20 minutter. Kontakt Coastal Aviation (coastal.cc) eller Precision Air (precisionairtz.com) for mer informasjon om priser og flytider.

**VISUM:** Nordmenn må ha visum, og passet ditt må være gyldig i minimum 6 måneder fra du ankommer. Visum kan kjøpes på flyplassen til 50 USD. Kun kontanter aksepteres.

**OVERNATTING:**

**Langi Langi Beach Bungalows** For ca 1.000 kroner får du dobbeltrom med flott havutsikt. Langi Langi er idyllisk, svært vennlig og har Nungwis absolutt beste kjøkken. Langilangizanzibar.com.

**Flame Tree Cottages** Ligger i den stille enden av stranda. Romslige rom med aircondition og privat terrasse hvor frokosten serveres. Deilig mat og egen yogameny. Flametreecottages.com.

Litt rimeligere er **Casa Umoja Bungalows** Gjestehuset ligger litt tilbaketrukket fra stranda i en liten hage. Fem store rom med arabiskinspirert interiør. Stor, deilig frokost og hyggelige ansatte. Kr 250–300 per natt i dobbeltrom. Casaumoja.com

**NÅR:** Regntid fra mars til mai. Høysesong i juli og jul/nyttår. Fra desember til februar er sikten under vann best.

**GÅ IKKE GLIPP AV:**

Et besøk i **Jozani-skogen** med de røde apekattene. **Kryddertur:** Lukt, se og smak! Stone Towns trange gater, hvor du kan handle, prute og spise deg mett for noen shilling på nattmarkedet Forodhani Gardens. Besøk det gamle slavemarkedet og skipaddene på **Prison Island**.

På fastlandet ligger **Kilimanjaro**, Afrikas høyeste fjell, og flere kjente nasjonalparker som **Serengeti** og **Ngorongoro**.

**TUOPERATØRER FOR DYKKING OG YOGA:**

Divine Zanzibar (divinezanzibar.com) og Yoga Zanzibar (yogazanzibar.com). Bestiller du ferie her, ordner de overnatting og transport fra flyplassen. Snorkling og dykking tilbys på de fleste hoteller og gjestehus.

– Under vann kan du ikke foreta deg noe, snakke, være effektiv eller pliktoppfyllende. Du må bare være. Mange synes det er en spennende atmosfære å befinne seg i. Det er en meditativ tilstand, den samme vi søker gjennom yogaen. For noen er dykking en sport, men for andre er det bokstavelig talt dypere.

I begge disiplinene er pusten helt sentral. På mange måter kan vi si at yoga er pust. Gjennom ulike pusteteknikker får du kontroll på pusten og kan bruke den til å finne ro og fokus.

– En som skal dykke for første gang, vil derfor ha stort utbytte av pusteteknikker fra yogaen, sier Opaz.

– Dessuten, for at en dykker skal finne balansen mellom positiv og negativ oppdrift, bruker vi vekter, men det er først og fremst med pusten at denne balansen mestres, sier han.

## EN NY VERDEN

Med dette i tankene gjør jeg meg klar for mitt livs første dykk. Vi suser av gårde i speedbåt. Kystlinjen er et endeløst postkort med øde, krittwhite strender og kokospalmer tett i tett. Turen går til Mnemba Atoll, et maritimt naturreservat på nordøstkysten.

– En diamant i Det indiske hav, utbryter Opaz.

I korallrevene her lever det mer enn 600 arter fisk, i alle regnbuens farger og fasonger.

– Der nede, fortsetter han ivrig og peker.

– Vi vil møte havskilpadder og delfiner. Kanskje knølhval og leopardål også, hvis den er våken da. Bortgjemt i huler og grotter lurar hvittipppet revhai, og det hender de sniker seg ut. Om er vi riktig så heldige ser vi hvalhaien.

Ikke rart spenningen sitrer i kroppen. Jeg gjentar for meg selv teknikkene vi øvde på i bassenget i går. Inn og ut med regulatoren. La pusten gå, aldri stoppe. Utligne trykk. Sjekk oksygentanken. Jo da, det sitter. Vi gjør oktegnen, slipper ut luft og går under. Hjertet hamrer hardt i ørene mens vi synker nedover. Nedover og nedover. Fra undersiden er havoverflaten gjennomsiktig, og rundt meg, bokstavelig talt, et hav av fisk, farger, striper og prikker. En stirm av rødt der, en klase med gult der. Klavnefisk, nemo, anemoner. Og der, kan det være *The Spanish Dancer*, mon tro, det fargesprakende bløtdyret som svømmer som en flamencodanser? Tre delfiner suser forbi. De leker i vannet, ser bort på oss og smiler. Så skyter den ene fart, og de to andre farer etter.

Omsluttet av bobler og lyden av min egen pust, sverver jeg rundt i den mest fargesprakende verden jeg noensinne har sett, og den eneste tanken jeg har i hodet er hvorfor i all verden jeg ikke har gjort dette før.

## FRA MORGEN TIL KVELD

En uke yoga- og dykkerferie hos Divine Zanzibar er alt annet enn slaraffenliv. Opp med sola til yoga, deretter to dykk, og idet den blodrøde sola slukes av havet og mørket senker seg over den lille fiskerlandsbyen, idet stjernehimmelen spennes opp som et lerret på nattehimmelen, idet lyktene tennes på restaurantene bortover stranden og den ferske tunfiskens slenges på grillen – avrunder vi den innholdsrike dagen med atter en yogaseanse.

Så ble det ikke tid til verken bøker, late morgener eller sene kvelder denne ferien. I stedet kommer jeg hjem støl i muskler jeg ikke ante jeg hadde, proppfull av energi – og med vissheten om at jeg mestrer et fremmed element. ■



Fangst av småfisk med garn.



Mmm ... middag.



Fiske og turisme er de viktigste næringsveiene.

Zanzibar er sterkt tidevannsregulert. Ved lavvann kommer havbunnen til syne.

