Zeventigplus en een carrière op kruissnelheid

RUST ROEST

'Het leven begint bij zeventig' is misschien wat overdreven gesteld, maar deze vijf krasse oudjes bewijzen dat je niet achter de sanseveria's hoeft te gaan zitten zodra je over de Grote Zeven bent gesprongen. 'Gewoon bezig blijven, dat houdt je jong!'

tekst Annelies Waegemans **foto's** Karel Duerinckx

RAMA SAENEN (78)

Deze yogaleraar bestuurt 27 yogascholen. Daarnaast ligt hij nog elke dag zelf op de yogamat.

"Als je 78 bent, gaat het weleens door je hoofd: hoe lang gaat dat leven hier nog duren? Mensen van mijn leeftijd staan bij manier van spreken al met één been in hun graf, hè! *(lachje)* Moet ik niet eens een reisje doen, wat meer gaan wandelen, eens de natuur in trekken in plaats van altijd maar dat werken? Maar ik krijg het niet over mijn hart om leerlingen aan wie ik al jaren lesgeef, te laten vallen. Die mensen zijn zelf al een stuk in de zestig, volgen hier soms al vijfenveertig jaar les. Waar kunnen zij nog terecht als ik ermee stop?

"Ik geloof ook heel erg dat je, als je met pensioen gaat, iéts moet doen. Een hobby, een of andere bezigheid. Want als je stilvalt, word je ziek. Dan kan ik

'Een van mijn meesters, een oosterse monnik, is gestorven tijdens een yogales. Wel, dat mag mij ook overkomen'

maar beter iets doen waarmee ik iets beteken voor de mensen, iets waar ik goed in ben, en dat is lesgeven.

"Ik zit weinig stil. Ik doe mijn eigen oefeningen, elke dag. Dan zijn er mijn lessen, toch nog een vijftal uur per dag. Een les van anderhalf uur loopt al snel uit tot twee uur, want ik kan niet stoppen. Op zaterdag geef ik nog yogafilosofie en meditatie en op zondag zijn er vaak allerhande meetings en vergaderingen. En dan is er de hele papierwinkel. Elke ondernemer zal dat wel herkennen: tegenwoordig heb je meer papieren in te vullen dan dat je effectief je werk kunt doen. Nee, veel vrije tijd blijft er niet over.

"Mensen die mij goed kennen, stellen trouwens vast dat ik in de loop der jaren net méér ben gaan werken, in plaats van te minderen. Tot voor kort had ik bijvoorbeeld maandagnamiddag vrij, maar onlangs vroegen ze me om elke maandag iets te organiseren voor de vijftigplussers, de 'ouderen van dagen', zoals ze zeggen. *(lacht)*

"Niemand van mijn mensen had tijd om die lessen te geven, dus heb ik mijn rustige middag opgegeven en doe ik het zelf. Waarom ook niet, ik doe het graag. Bovendien, en dat zeg ik niet om reclame te maken, is het door mijn dagelijkse yogaoefeningen dat ik me nu, op mijn 78ste, nog zo goed voel. Ik heb geen huisarts, sinds ik aan yoga doe, ben ik nog geen dag ziek geweest. Ook daarom blijf ik lesgeven, omdat ik oprecht geloof in wat ik doe. Noem het idealisme, ik wil de yogaleer helpen verspreiden en tegen de mensen zeggen: doe die oefeningen, je gaat je er beter door voelen!

"Wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat yoga een onwaarschijnlijk positief effect heeft op de gezondheid van de mens. In een tijd waarin kanker zo geweldig toeneemt, zouden meer mensen aan yoga moeten doen. Ik heb heel veel respect voor sport, voor alle sport. Want bewegen is goed tegen kanker, dat zeggen alle dokters, en yoga is de meest ingrijpende oefening waaraan je je lichaam kan onderwerpen, en dat op alle leeftijden.

"Ik moet wel bekennen dat ik voorzichtiger moet zijn nu ik wat ouder word. Ik bereik sneller mijn grens dan vroeger. Heel zware oefeningen doe ik niet meer, dat past niet bij mijn leeftijd, maar er zijn genoeg oefeningen die ik wel nog kan doen. Ik pas me aan. Ik heb het er niet moeilijk mee om te aanvaarden dat ik ouder word en dat het lichaam af en toe niet meer mee wil. We moeten ons neerleggen bij Moeder Natuur. Zij regeert. Ouder worden is niet alleen maar negatief, want je lichamelijke soepelheid neemt misschien af, maar mentaal word je net sterker.

"Dankzij yoga krijg je inzicht in het eigen denken, in je psyche, en dat gaat op mijn leeftijd veel beter dan toen ik jong was, omdat ik de levenservaring heb die nodig is om de diepte van het eigen wezen nog beter te begrijpen. Het resultaat van die zelfkennis is enorm ingrijpend; je zult erna nooit meer dezelfde mens zijn. Nee, wat dat betreft kijk ik enorm uit naar ouder worden, naar nog meer inzicht en nog meer kennis. Weet je, een van mijn meesters, een oosterse monnik, is gestorven tijdens een yogales. Wel, dat mag mij ook overkomen. De schoonste dood voor een yogadocent is om te sterven tijdens een les."