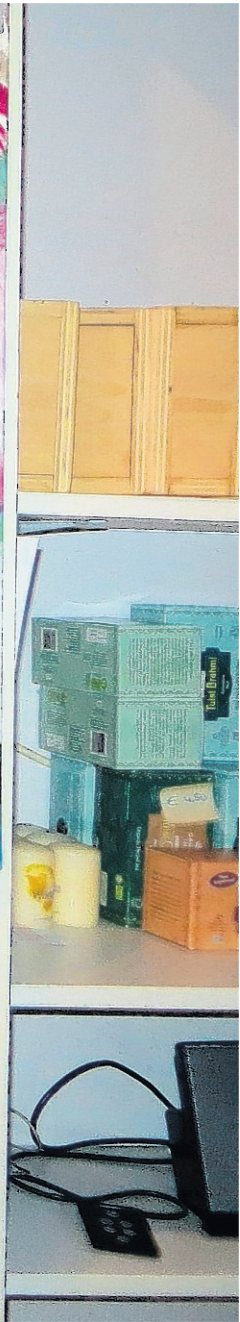


Steeds bewuster leven met dank aan Dru yoga



Sliedrechter van de Week

Ze werd geboren in Zuid-Afrika, groeide op in Breda, woont bijna 30 jaar in Sliedrecht, zat in het onderwijs, is sinds 2010 Dru Yoga docente, reist graag, gaat niet naar verjaardagen die als een verplichting voelen en zag nog nooit een aflevering van Goede Tijden, Slechte Tijden of De Wereld Draait Door. Tilly Huyzer doet dingen graag op háár manier.

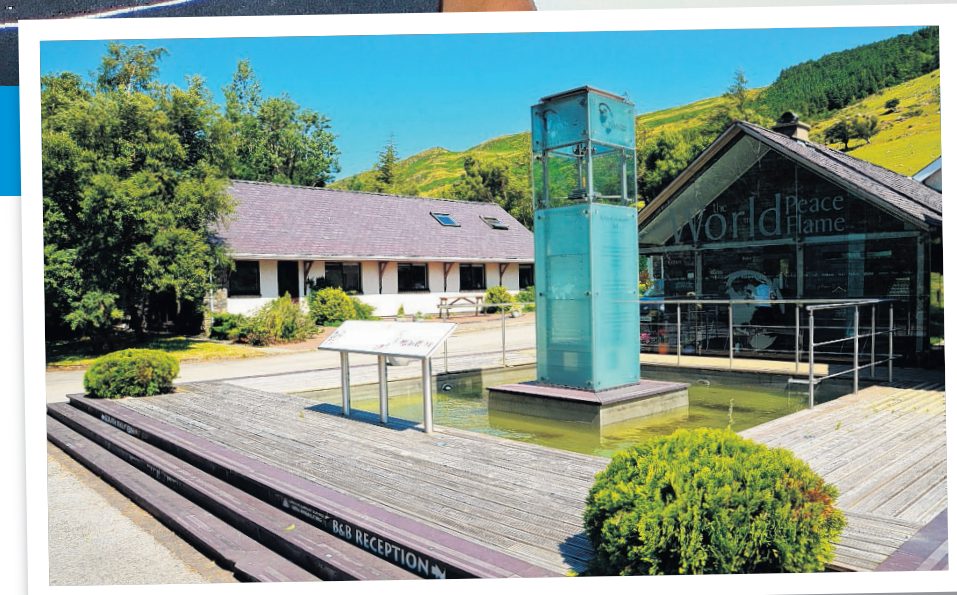
Door Yvonne Dombrakis

SLIEDRECHT - Herinneringen aan Zuid-Afrika, waar haar ouders na de oorlog naartoe verhuisden, heeft ze niet. "Op mijn 4de keerden we terug naar Nederland. Ik heb veel later nog wel een keer het land bezocht. Ik herkende daar toen wel bepaalde geuren van vroeger." Huyzer komt uit een familie van leraren, dus dat ze zelf ook voor de klas zou staan was geen verrassing. "Ik ben 15 jaar docent Engels geweest. Daarnaast was ik mentor. De klassen 4 en 5 havo lagen mij het beste. Ik denk omdat veel leerlingen

praktijkgericht en direct waren. In vwo-klassen lag de nadruk meer op kennis." Bijna twee decennia geleden nam ze afscheid van het onderwijs. "Dat hoofdstuk is gesloten. Ik zou het werk niet meer kunnen en willen doen. Wat ik jammer vind, is dat het onderwijsstelsel nog meer dan vroeger zo gericht is op cijfertjes. Terwijl het promoten en stimuleren van kwaliteiten van kinderen als individu wat mij betreft veel meer voorop mag staan. Ontwikkeling van vaardigheden staat helaas in de schaduw van het leren van een hoop droge feitjes waar je later in veel gevallen niets mee kunt. Dat blijf ik ontzettend jammer vinden."

'IK VOEL ME MEER IN BALANS DAN OOI'

Wat ze niet spijtig vindt, is dat ze heel wat jaren geleden een les Dru yoga volgde in Rotterdam. Een keerpunt is misschien een groot woord, maar Huyzer ging er zeker beter door in haar vel zitten. De filosofie sprak haar meteen aan. "Dru yoga wordt ook wel 'yoga van het hart'



Haar reis naar Snowdonia Mountain Lodge in Wales voor een meditatiecursus voor gevorderden gaf ook weer nieuwe inspiratie.

genoemd en is een bewegelijke vorm van yoga die werkt met series, die Energy Block Release (EBR) worden genoemd. Bij Dru yoga zijn de bewegingen zacht, soepel en sierlijk. Dru betekent 'stiltepunt'. Het is heerlijk de verschillende oefeningen vanuit stilte te ervaren. Dru yoga is voor iedereen. Als het hart, lichaam en geest in balans zijn is de mens in balans." Na een vierjarige opleiding tot Dru yoga docent volgde Huyzer een meditatieopleiding. Toen haar dochter het huis uit ging, richtte ze haar zolder in als praktijk. In kleine groepjes geeft ze nu haar lessen. "Yoga is door de jaren heen steeds normaler

geworden. Vroeger zag men het voornamelijk als zwerfverig gedoe, nu is het een hype." Huyzer gelooft in yoga op de lange termijn. "Het verandert je leven. Ik ben door Dru yoga anders gaan staan en bewegen en bewuster gaan ademen. Ook heb ik meer energie, oordeel ik minder snel en kan ik beter keuzes maken." Bijvoorbeeld over hoe tijd in te delen. "Onze samenleving wordt steeds gehaaster. Dat komt voor een groot deel doordat er zo veel te kiezen valt. Ik doe niet meer overal aan mee. Sindsdien houd ik tijd over voor de dingen die mij echt gelukkig maken. Verjaardagen die aanvoe-

len als een verplichting? Daar ga ik niet meer heen. Continu bereikbaar zijn? Nee hoor, ik zet de telefoon vaak een poos uit wanneer ik niet gestoord wil worden. Televisie kijken? Dat doe ik amper. Landelijke kranten lees ik ook niet. Als nieuws belangrijk genoeg is, bereikt het mij vanzelf vanuit mijn omgeving. Verder heb ik er bewust voor gekozen om

Huyzer gelooft in yoga op de lange termijn. "Het verandert je leven. Ik ben door Dru yoga anders gaan staan en bewegen en bewuster gaan ademen. Ook heb ik meer energie."

ellende waar ik niets aan kan doen bij mij weg te houden. Voor mij werkt dat. Ik voel me meer in balans dan ooit." Haar reis naar Snowdonia Mountain Lodge in Wales voor een meditatiecursus voor gevorderden gaf ook weer nieuwe inspiratie. "Ik ben er in oktober voor de derde keer geweest. Het is de bakermat van Dru yoga. De omgeving is prachtig, de lodge ligt in een vallei. Ik heb weer veel geleerd, maar ook enorm gelachen. Zeker bij Dru yoga is echt wel ruimte voor humor. Ook dat doet een mens immers goed." "Met 40 was mijn motto: niets meer 'moeten', maar 'kiezen' en 'willen'. Steeds bewuster leven."

"Ik wilde tijd hebben voor werk, hobby's, gezin, huishouden, vrienden. Toen ik 50 werd 'vond' ik niets meer, in de zin van: niet meer oordelen. Vooral ervaren. En nu ont-moet ik. Ont-moeten is mijn rode draad. Ont-moeten betekent mensen tegenkomen, ervaringen en verhalen delen. Maar niets 'moet'. Geen verplichtingen. Alles is goed," schrijft Huyzer op haar site; www.ontmoettily.nl. Hierop ook meer info over haar lessen en workshops.