



Hand-out 6

Sta stil bij wat je doet en witjes planten

De dag bestaat uit kleine aaneengeregen stukjes tijd die wij in meerdere of mindere mate tot leven kunnen brengen.

Haasten is een voorbeeld van onnatuurlijk gedrag. Het is als tijd naar binnen schrokken.

Reizen is ook een natuurlijke rustpauze, gebruik deze daarvoor.

Wanneer je bewust de keuze maakt om iets te gaan doen ontstaat vanzelf aandacht.

Aandacht verheft eentonig of vies werk tot kunst en is rustgevend bovendien.

Voldoening = vol en doen = volledig doen.

De term witje wordt gebruikt in de theaterwereld. Het betekent daar een gedachtenpauze. Een pauze omwille van het effect. Kopje thee zetten, planten water geven, opruimen, een blokje om.

Leegte geeft reliëf aan vorm.

We zullen zien dat de functie van een witje verder gaat dan alleen een moment van rust.

Een witje geeft overzicht.