

Inspiratie om aan me-time te doen vind je overal, kijk om je heen.

Een dagje theater bij Joe, de musical



door:
Verghina Spier
www.verghinaspier.com
www.coojoyoustress.nl

Visueel (beelden)

Oh wat hou ik van naar het theater gaan. Musicals vind ik echt mijn ding, toneel, klassiek ballet ook hoor, maar bij zang en dans smelt ik. In Amsterdams loop ik graag over de grachten richting het Koninklijk Theater Carré. Een Amsterdams, historisch gebouw dichtbij de bruggetjes en de grachten. Het is zo fijn, de portier aan de deur, die je welkom heet. Je loopt naar binnen en de donkerrode kleur van de vloerbedekking en de witte muren met goud afgewerkt en niet te vergeten de schilderijen en foto's van de voorstellingen, komen je tegemoet. Ik geef mijn jas af bij de garderobe en loop verder voor een cappuccino. Rustig wachtend op het laatste belletje voor de aanvang. Je wordt naar je plaats gebracht en de show kan beginnen.

Auditief (geluiden)

Jaren geleden was ik bij een voorstelling van de musical 'Joe' over een Amerikaanse oorlogsvlieger. Hij beschouwde het leven als een spel. Ik hoorde daar een lied gezongen door Mathilde Santing. Zij had de rol van verbindingsofficier. De combinatie van haar stem ging zo helder samen met het orkest in het lied dat ze zong. Het geluid was zo zuiver dat

je in het verhaal wordt meegenomen.

Af en toe doe ik mijn ogen dicht om het even niet te zien maar alleen te horen. De volgende tekst raakt me: "Hoe komt een idee ooit tot stand. Kan zo'n gedachte ontstaan". Als ik het hoor, krijg ik al kippenvel en stel je dan voor dit live te horen in Carré. Dan houd ik het niet droog. De woorden van de titelsong 'inspiratie' brachten me bij mijn me-time in het theater. Mijn moment dat ik het lied mag ontvangen en achterover ga zitten en genieten van al het spektakel dat ik hoor en zie. De kleuren van het toneel veranderden in wolken, meegewoerd bij het vliegen in de lucht en de liefde die niet goed ging.

Kinesthetisch (gevoel)

Ik voelde empathie voor de piloot, gespeeld door Stanley Burteson, zijn passie om te vliegen en en niet stil te staan bij de liefde. De emotie waar hij doorheen ging. De keuzes die hij moest maken in het leven. Oh ik kreeg er bulkpijn van, het was zo realistisch. Zo mooi gedeerd dat ik ontroerd raakte door wat er gebeurde op het toneel. Dat is voor mij wat een mooie theatervoorstelling doet.

Olfactor (geur)

Daarna zijn we gaan eten bij een Thais restaurant op de Nieuwmarkt. De Aziatische geuren kwamen ons

tegenoet bij het naar binnenlopen. Komijn, knoflook, gember, steranijs, zo heerlijk. Ik bestelde groene curry met kip. Witte rijst en jasmijnthee erbij. We kijken naar de andere tafels en praten na over de musical. Alleen al de geur van het eten doet me wa-terranden.

Gustator (smaken)

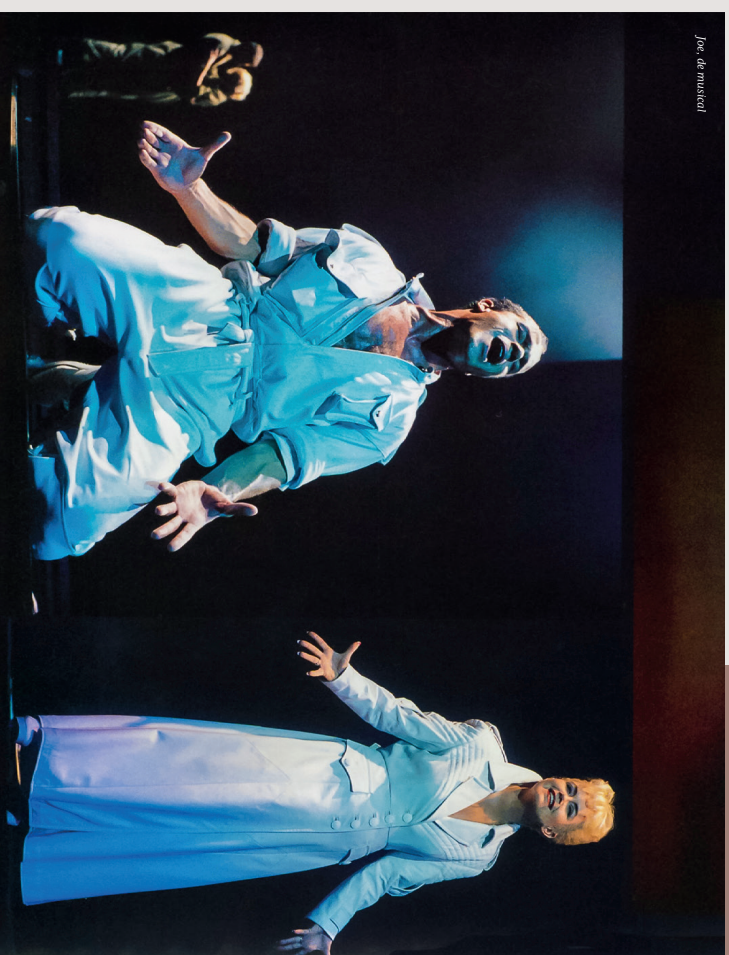
Het eten komt. De eerste hap rijst en de rijke groene pittige curry smaakt goed. Alles proef je, de gember, knoflook, kurkuma, komijn en de kip krokant gebakken. Zo krijg ik het thuis niet voor elkaar. Het is onbeschrijfelijk wat je proeft en het smaakt naar meer.

Inspiratie

Het gevoel van me-time is een inspiratie vanuit kleine momenten die je dagelijks beleeft. De gevoelens die het bij je kan oproepen. Of het nu theater is, luisteren naar muziek, heerlijk uit eten en intens van de geuren en smaken genieten, alles is inspiratie voor me-time als je er open voor kunt staan en het bewust wil beleven. Of het in deze tijd nu thuis is of hopelijk binnenkort weer eens in een restaurant. Genieten hoort bij het leven. ■

Oefening

Ik wil je uitdagen om bewust te eten, door elke hap die je proeft bewust te beleven. Daarna even rusten en weer een hap. Luister naar rustige muziek op de achtergrond en geniet van het moment. Woon je met meerdere mensen, nodig ze dan uit mee te doen met samen eten in stilte, voor 5 à 10 minuten. Zet de eierwekker. Ik weet zeker dat het een gezellig nagesprek wordt tijdens het eten. Het kan in het begin naar voelen om elkaar aan te kijken bij elke hap, terwijl je kauwt en stil samen eet. Probeer het en ik weet zeker dat het verhalen oplevert!



Joe, de musical