

ZADANIA REŻYSERSKIE (na podstawie e-booka *Kreuję, więc jestem*)

- **Ucieleśnienie tekstu i praca z obrazem (Zadanie z Sesji 10: *Pamięć ciała, głosu i znaczenia*)**
 - **Praktyka:** Zanim wypowiesz jakiekolwiek słowo ze scenariusza, zatrzymaj się i zastosuj zasadę *Pamięci znaczenia* oraz *Pamięci ciała*. Zobacz obraz wewnętrzny i poczuć impuls w ciele (np. w miednicy lub klatce piersiowej), a dopiero potem zwerbalizuj frazę.
 - **Ćwiczenie z e-booka:** Wykonaj ćwiczenie „Słowo w ruchu” z Sesji 10: weź pierwsze zdanie swojego wystąpienia, powiedz je z zamkniętymi oczami, koncentrując się na dźwięku, po czym dodaj do niego żywy, organiczny ruch. Tekst ma stać się częścią Twojej fizyczności, a nie zapamiętaną regułką.
- **Przejsie z mechaniczności do żywej obecności (Zadanie z Sesji 7: *Cztery etapy świadomości*)**
 - **Praktyka:** Odrzuć kartkę i matrycę czytania, która wprowadza Cię w *Etap 1: Nieświadomą mechaniczność* (gdzie energia ściągana jest do dołu, zatrzymywana w kieszeni i w głowie).
 - **Przejsie:** Wejdź w *Etap 3 (Świadoma kreacja)* oraz *Etap 4 (Transformacja przez twórczość)*. Wypowiadaj tekst z miejsca pełnej obecności tu i teraz, w którym słowo wypływa z Ciebie z mocą prawdy i nie wraca puste.

- **Aktywacja Energii Decyzji - „Kierunek Północ” (Zadanie z Sesji 10 i Sesji 7)**
 - **Praktyka:** Przed każdym powtórzeniem pierwszej części spektaklu zakotwicz się w stanie wewnętrznej decyzji. Mów tekst z pozycji kogoś, kto podjął szaloną, głęboką decyzję i skacze na głęboką wodę. Poczuj 4 strony świata, swoją własną „Północ” i pozwól, aby to przeżycie emocjonalne nadawało ciężar gatunkowy każdemu słowu.
- **Praca nad autentyczną autoprezentacją (Zadanie z Sesji 4: *Odkryj swojego Bohatera*)**
 - **Praktyka:** Zgodnie z wytycznymi z Sesji 4, nie szukaj sztucznej formy ani sztywnej etykiety. Przeprowadź w dzienniku ćwiczenie „Spotkanie z Bohaterem” dla samej siebie. Zamiast zamykać się w sformułowaniu „mentorka transformacji”, znajdź słowa, które w pełnej wolności i autentyczności opisują Twoją obecność oraz to, co naprawdę chcesz przekazać widowni.