

ĆWICZENIE - SILENT PRESENCE* I ALCHEMIA REKWIZYTU

Intencja i Cel

Praktyka służy odnalezieniu czystej intencji w geście bez słów.

Budowanie napięcia dramatycznego samą obecnością oraz osadzeniu mikro-ekspresji w ciele. Rekwizyty: wachlarz i hawajskie lusterko-wizytownik, przestają być ozdobnikami i stają się nośnikami Twojej żywej decyzji, sprawczości i wewnętrznej transformacji.

Przygotowanie Przestrzeni

Rekwizyty: Hawajskie lusterko-wizytownik, rozkładany wachlarz. Warunki: Cicha przestrzeń próby, pojedyncze światło (efekt punktowy/rampa), stoper lub wewnętrzne czucie 2 minut.

Struktura Etiudy (2 min)

0:00 - 0:30 Ugruntowanie i Pierwsze Spojrzenie (Kafa → Pita)

- Stoisz w pozycji wyjściowej z zamkniętym lusterkiem w obu dłoniach na wysokości splotu słonecznego.
- Wykonaj jeden pełny, głęboki oddech do brzucha, osadzając ciało w uziemieniu.
- Powoli otwórz lusterko. Nie graj reakcji - pozwól, by Twoje oczy w odbiciu spotkały prawdziwą Ciebie. Utrzymaj nieruchomość i obecność przez 3 cykle oddechowe.

0:30 - 1:15 Impuls i Rozwinięcie Wachlarza (Ogień Transformacji / Pita)

- Swobodna dłoń sięga po wachlarz. Otwórz go jednym, precyzyjnym ruchem wynikającym z wewnętrznego impulsu - nie z chęci pokazania rekwizytu.
- Przysłoń wachlarzem dolną część twarzy. Przenieś cały ciężar ekspresji na mikro-gesty wokół oczu i czoła.
- Wykonaj dwa powolne gesty wachlowania, obserwując, jak strumień powietrza zmienia fizyczne napięcie w ciele.

1:15 - 1:45 Transformacja i Wolność (Żywioł Powietrza / Wata)

- Odsłoń twarz i opuść wachlarz do linii bioder, przybierając postawę pełnej suwerenności i zajęcia własnej przestrzeni.
- Przenieś wzrok z odbicia w lusterku bezpośrednio na widza. Spojrzenie ma nieść komunikat zakorzeniony w prawdzie: *„Jestem widzialna i jestem w pełni obecna”*.

1:45 - 2:00 Rytuał Zamknięcia i Blackout

- Spójrz ostatni raz w lusterko, składając jednocześnie wachlarz przy ciele.
- Zamknij lusterko jednym decydującym, gestem - ten dźwięk i ruch stanowią precyzyjny sygnał sceniczny do natychmiastowego wyciemnienia (blackout).
- Zamknij oczy w ciemności na 3 sekundy, zatrzymując powracającą energię w ciele.

Wskazówki Reżyserskie

- **Pauza jest tworzywem:** W reżyserii holistycznej cisza i zatrzymanie są równie gęste dramaturgicznie jak najmocniejszy tekst.
- **Prawda mikro-gestu:** Nie przyspieszaj ruchów – widownia ma zobaczyć moment, w którym intencja rodzi się w ciele, zanim ucieleśni się w rekwizycie.

****Silent Presence** (Cicha Obecność) to stan pełnego, ugruntowanego „bycia” na scenie bez użycia słów, w którym brak wypowiedzi nie oznacza pustki, lecz zagęszczoną intencję, świadomość ciała i głęboką uważność.*

***Napełniona Cisza (Active Silence):** Cisza przestaje być pauzą techniczną czy brakiem dźwięku, staje się aktywnym nośnikiem emocji, w którym to oddech i ciężar obecności budują napięcie.*

***Bycie zamiast grania:** Aktor odrzuca potrzebę „wypełniania” sceny nienaturalnym ruchem czy tekstem. Zamiast udawać reakcję, po prostu istnieje w prawdzie danej chwili.*

***Dramaturgia mikro-gestu:** Wszelka komunikacja przenosi się na poziom spojrzenia, mikro-ekspresji twarzy, ułożenia dłoni i pracy z rekwizytem, które niosą ze sobą konkretną decyzję aktorską.*

***Somatyczne ugruntowanie:** Stan wynikający z pełnego kontaktu z własnym ciałem, miednicą i oddechem, dzięki czemu widz odbiera postać jako suwerenną, autentyczną i zintegrowaną.*