

ĆWICZENIE – TECHNIKA AKTORSKA: TEMPO, PAUZA I „CZARNE DZIURY”

Materiały modułowe przygotowane w oparciu o metodę reżyserii holistycznej i e-book „Kreuję, więc jestem. Mój pierwszy monodram” autorstwa Marcina Masztalerza (Teatr 36i6)

1. RADZENIE SOBIE Z PUSTKĄ W GŁOWIE („CZARNĄ DZIURĄ”)

Holistyczna perspektywa: Niespodziewana „czarna dziura” lub utrata wątku na scenie wynika najczęściej z nagłego przejścia w kontrolę umysłu, lęku przed oceną lub wypadnięcia ze stanu obecności. W reżyserii holistycznej nie walczymy z brakiem myśli. Przygotowanie na 100% polega na ucieleśnieniu tekstu i intencji przed wyjściem na scenę, a w momencie wystąpienia na wyłączeniu wewnętrznego krytyka i zaufaniu procesowi.

Powiązane Sesje z e-booka:

- **Sesja 5: Kreacja w Mindfulness** (s. 18–19) – sztuka bycia bez oceny, czułość wobec siebie i zgoda na to, że na scenie nie musisz wszystkiego kontrolować.
- **Sesja 9: Odwaga sceniczna – w duchu ojców reżyserii holistycznej** (s. 24–25) – odrzucenie pancerza perfekcjonizmu na rzecz autentyczności i zgody na bycie widzianym w swej kruchości.

Odnosnik do ćwiczenia z e-booka:

- **Sesja 5 – Ćwiczenie: „Obecność sceny” (s. 19)**

Praktyka: Gdy poczujesz, że umysł rejestruje pustkę, powrót do stanu wewnętrznego obserwatora. Zamiast wpadać w panikę, wykonaj szybki wgląd do Dziennika Artysty Holistycznego: Co poczułem/am w ciele? Jaka emocja jest najbliższa? Przyjmij ten stan jako materiał twórczy bez nadawania mu negatywnej etykiety.

2. TRANSFORMACJA DZIURY W NARZĘDZIE (PAUZA SCENICZNA I UZIEMIENIE)

Holistyczna perspektywa: Luki w pamięci nie są porażką – to podarowany przez ciało czas na oddech i zatrzymanie. Zamiana pustki w narzędzie polega na przeniesieniu uwagi ze „sparaliżowanej” głowy do uziemionego ciała. Taka pauza nadaje wypowiedzi majestatu, podnosi rangę procesu i daje widowni niezbędną przestrzeń na przyjęcie i „przetrawienie” usłyszanych wcześniej treści.

Powiązane Sesje z e-booka:

- **Sesja 1: Oddech, Ciało, Obecność** (s. 10–13) – ciało i oddech jako pierwotny kanał prawdy i nośnik spokoju.
- **Sesja 7: Cztery etapy świadomości w holistycznej reżyserii** (s. 21–22) – przejście do Etapu 2 (*Obserwująca obecność*), w którym kluczowa jest pauza między impulsem, a reakcją: „*Pojawia się pauza między impulsem, a reakcją i to w niej zaczyna się sztuka!*”.
- **Sesja 1 – Ćwiczenie: „Oddech i dźwięk”** (s. 11) oraz **praca z ciszą** (s. 33)

Praktyka: W momencie wystąpienia pauzy zrealizuj micro-praktykę uziemienia: skieruj oddech nosem głęboko do

brzucha/przepony. Poczuj oparcie stóp na ziemi. Potraktuj zapadłą ciszę nie jako „pustkę”, lecz jako świadomy środek dramaturgiczny, w którym przestrzeń napełnia się Twoją obecnością.

3. PRZEJŚCIE ZE SPRINTU W MARATON (CELEBROWANIE TEMPA I PRZESTRZENI)

Holistyczna perspektywa: Bardzo szybkie wyrzucanie słów ze sceny (sprint) wynika z chęci jak najszybszego przekazania informacji lub lęku przed zabranie przestrzeni. Powoduje to jednak, że energia aktora opada, a widz zostaje zasypany hałasem i nie nadąża za intencją. Przejście w maraton polega na dojrzałości scenicznej – dajesz każdemu słowu i myśli czas, aby rozgościły się w odbiorcy, zanim wypowiesz kolejne frazy.

Powiązane Sesje z e-booka:

- **Sesja 10: Pamięć ciała, głosu i znaczenia - jak uczyć się tekstu** (s. 26–27) - praca z *Pamięcią znaczenia* (zrozumienie sensu zamiast klepania regułek) oraz *Pamięcią głosu* (operowanie rytmem, dynamiką i intencjonalnym oddechem).
- **Sesja 3: Alchemia Twórczej Przemiany** (s. 15–16) - równoważenie żywiołu Ognia (pasja, impuls) strukturą Ziemi (stabilność, ugruntowanie) i Powietrza (oddech, przestrzeń).
- **Sesja 10 – Ćwiczenie: „Słowo w ruchu”** (s. 27)

Praktyka: Wybierz krótki fragment swojego scenariusza (2–4 wersy). wypowiadaj go bardzo powoli, z zamkniętymi oczami, koncentrując się na rezonansie dźwięku. Do każdego kluczowego słowa dodaj organiczny,

płynny ruch ręką lub ciałem. Pomiedzy pierwszą, a drugą myślą zrób wyraźny odstęp - delektuj się impulsem wywołanym w przestrzeni, zanim pozwolisz narodzić się kolejnej frazie.