

ĆWICZENIE HOLISTYCZNE: „SŁOWO Z SERCA I UWOLNIENIE OD OCENY”

***Intencja:** Uwolnienie procesu twórczego od „sztywnej głowy”, lęku przed oceną oraz potrzeby bycia idealnym. Przeniesienie punktu ciężkości z analizy intelektualnej do pierwszego mózgu – serca, tak aby słowo, gest i ekspresja stały się organicznym przepływem obecności.*

Filozofia ćwiczenia (Teatr 36i6 / Reżyseria Totalna)

W reżyserii holistycznej tworzenie i budowanie wypowiedzi nie polega na sztucznym wymyślaniu czy precyzyjnym kalkulowaniu zdań, każda autentyczna ekspresja sceniczna, a także prawdziwe dzielenie się swoją wartością stanowi skutek uboczny bycia w prawdzie. Gdy odrzucasz ocenę i przestajesz zastanawiać się, jak odbierze Cię otoczenie, zyskujesz pełny dostęp do naturalnego przepływu energii, w którym słowo wypowiedzane z serca ma moc i nie wraca puste.

Ścieżka praktyki (Krok po kroku)

1. Ugruntowanie i aktywacja 3 Mózgów

- Stań w przestrzeni przed lustrem lub w sali prób, opierając stopy stabilnie na ziemi.
- Skieruj uwagę na trzy centra w ciele: jelita (instynkt), głowę (intelekt) oraz serce (pierwszy mózg).
- Połóż obie dłonie na środku klatki piersiowej. Zamknij oczy i zrób trzy głębokie oddechy: wdech nosem kieruj do brzucha, a wydech wypuszczaj z miękkim dźwiękiem ustami, rozluźniając całą zuchwę i mięśnie twarzy.

2. Wyciszenie Analitycznego Umysłu („Głowy”)

- Zauważ myśli i oceny, które pojawiają się w głowie („czy powiem to ładnie?”, „czy to zabrzmi składnie?”, „co pomyśli odbiorca?”).
- Wizualizuj, jak z każdym wydechem te oceny opadają z głowy w dół, aż do ziemi. Powiedz sobie w duchu: *„Nie muszę wiedzieć, nie muszę być idealny/a. Po prostu jestem”*.

3. Mówienie z Przepływu Serca

- Otwórz oczy i spójrz w lustro lub na wyobrażonego Świadka bez przymusu mówienia.
- Zamiast odtwarzać przygotowany scenariusz słowo w słowo, połącz się z czystą intencją swojej misji z tym, co naprawdę chcesz dać drugiemu człowiekowi.
- Pozwól, aby słowa płynęły swobodnie z klatki piersiowej i przepony. Jeśli pojawi się pauza – zostań w niej, oddychaj i pozwól, by kolejne zdanie wypłynęło z uczucia, a nie z kalkulacji.

4. Uznanie Wolności i Wolności Odbiorcy

- Pamiętaj, że nie musisz przekonywać wszystkich. Odbiorca przyjmie Twoją prawdę tylko wtedy, gdy sam jest na nią gotowy.
- Brak akceptacji ze strony innych nie jest odrzuceniem Twojej wartości jest jedynie sygnałem braku gotowości na danym etapie. Ta świadomość całkowicie zdejmuje napięcie z Twojego ciała.

Odnosniki do e-booka *„Kreuję więc jestem. Mój pierwszy monodram”*

Ćwiczenie to bezpośrednio rezonuje z procesem transformacji opisanym w e-booku:

1. Sesja 2: *Umysł jako przestrzeń twórczej wielowymiarowości* (str. 14)

Myśli i Emocje: „Na scenie ważne jest, aby myśl wspierała emocję, a nie kontrolowała ją. [...] Umysł może być zarówno sojusznikiem twórczości, jak i jej sabotażystą, zależnie od tego, czy potrafimy go świadomie obserwować.”

2. Sesja 5: *Kreacja w Mindfulness* (str. 18–19)

Sztuka bycia bez oceny: „Jest to sztuka obserwacji bez oceny i kontakt z tym, co nie potrzebuje zmiany czy poprawiania [...] Słowo, które nie musi imponować tylko wypływa z głębi, z prawdy. Mindfulness w kreacji to także zgoda na to, że... nie musisz wiedzieć, nie musisz mieć planu, nie musisz być kimś innym.”

3. Sesja 7: *Cztery etapy świadomości w holistycznej reżyserii* (str. 21–22)

Przejście z mechaniczności do kreacji: Od etapu lęku przed oceną i presji „dobrego wykonania” do etapu Świadomej Kreacji, w którym zaufanie do impulsu i intuicji prowadzi cały proces.

4. Sesja 9: *Odwaga sceniczna – w duchu ojców reżyserii holistycznej* (str. 24–25)

Uwolnienie od maski: „Odwaga sceniczna [...] to zgoda na widzialność i wrażliwość, akt obecności – nie efektu! Moment, w którym aktor nie gra kogoś innego, lecz jest w pełni sobą i właśnie dzięki temu “coś” się wydarza.”

5. Afirmacja Przewodnia e-booka (str. 06)

„Działam z przestrzeni obfitości i koherencji. Moje słowa mają moc prawdy i nie wracają puste.”