

ĆWICZENIE: „SŁOWO Z SERCA DO LUSTRA I ŚWIADKA

***Intencja:** Ucieleśnienie sensu wypowiedzi bez mechanicznego zapamiętywania – słowo przestaje być „odtwarzane z głowy”, a staje się organicznym przepleciem obecności, emocji i intencji.*

Filozofia ćwiczenia (Teatr 36i6)

W reżyserii holistycznej nie uczysz się tekstu na pamięć, by go „wypowiedzieć” uczysz się go, by go ucieleśnić. Słowo ma moc prawdy tylko wtedy, gdy wypływa z obecności i nie wraca puste. Zamiast formy i sztywnej rekonstrukcji zdań, ćwiczenie to uruchamia wewnętrzne przyzwolenie na to, aby słowa były efektem ubocznym głębokiego bycia w prawdzie.

Ścieżka praktyki (krok po kroku)

1. Zakotwiczenie i Oddech (Przestrzeń serca)

- Stań swobodnie przed lustrem lub naprzeciwko bliskiej, nieoceniającej osoby (Twojego Świadka).
- Połóż prawą dłoń na klatce piersiowej (na wysokości serca), a lewą na dole brzucha.
- Zamknij oczy, weź głęboki oddech nosem do brzucha i wypuść go z miękkim dźwiękiem ustami. Poczuj punkt, w którym słowo i emocja stają się jednym.

2. Spotkanie ze Świadkiem / Lustrem

- Otwórz oczy i spójrz w lustro lub w oczy bliskiej osoby bez przymusu mówienia.
- Zdejmij potrzebę bycia „dobrym” czy „idealnym”. Pozwól sobie na kruchość i drżenie.

3. Strumień Świadomości i Pamięć zaczenia

- Zamiast powtarzać formułki słowo w słowo, przypomnij sobie **główną intencję** danej sceny/wypowiedzi.
- Opowiedz swoją historię własnymi słowami z głębi serca. Pozwól, by oddech i ciało same podpowiadały rytm, tempo i tonację.
- Jeśli zabraknie Ci wyuczonego słowa nie zatrzymuj się. Zostań w pauzie, poczuj emocję i pozwól, aby wypłynęło inne, prawdziwe w danym momencie słowo.

4. Integracja

Na koniec wypowiedzi zrób głęboki wdech i wydech i podziękuj sobie lub swojemu Świadcowi za przestrzeń bez oceny.

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

Ćwiczenie to bezpośrednio czerpie z poniższych sesji i rozdziałów e-booka:

1. **Sesja 10: Pamięć ciała, głosu i znaczenia - jak uczyć się tekstu w reżyserii holistycznej** (str. 26–27)

Pamięć znaczenia: „Zanim zapamiętasz, zrozum! Nie ucz się słów ucz się ich sensu. [...] Zrozumiane i

*doświadczane zostaje w pamięci głębiej niż wyłącznie
"wklepane" na pamięć!*

Podsumowanie sesji: *„W reżyserii holistycznej nie uczysz się tekstu, żeby go wypowiedzieć, uczysz się go, żeby go ucieleśnić.”*

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

Prawda sceniczna: *„Odwaga sceniczna [...] to wejście w przestrzeń, gdzie można czuć i gdzie można być widzianym, bez potrzeby bycia “dobrym”, bez potrzeby imponowania, jest to zgoda na widzialność i wrażliwość, akt obecności - nie efektu!”*

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

Obecność bez oceny: *„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.”*

4. Sesja 4: Odkryj swojego Bohatera (str. 17)

Spotkanie w lustrze: *„Usiądź naprzeciwko niego, wyobrazonego lub w lustrze. Zapytaj: Czego dziś potrzebujesz, żebym Ci opowiedziała? Co Cię boli? Co Cię cieszy?”*

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

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