

ĆWICZENIE: „ZASIEW SŁOWA I ŚWIĘTA PAUZA

***Intencja ćwiczenia:** Przeniesienie akcentu z intelektualnego sterowania tekstem na somatyczne wypuszczenie słowa w żyzną glebę publiczności oraz wykształcenie umiejętności odczytywania powracającego rezonansu w przestrzeni scenicznej ciszy.*

Faza 1: Uciszenie Głowy i Zmiana Władzy (Poza sceną / Przygotowanie)

1. **Praca Strukturalna Głowy (Głowa jako Asystent):** Usiądź z kartką papieru i przeanalizuj tekst swojego monodramu wyłącznie pod kątem logiki: ustal punkty zwrotne i przebieg historii. To jest moment, w którym głowa wykonuje swoją jedyną pracę.
2. **Akt Przekazania Władzy:** Zamknij scenariusz, stań na środku przestrzeni prób, połóż prawą dłoń na brzuchu (z kciukiem na pępku) i wykonaj głęboki oddech nosem, wypuszczając powietrze ustami z dźwiękiem.
3. Wyдай w duchu komendę: „*Głowo, dziękuję za przygotowanie ramy. Teraz cichniesz i stajesz się świadkiem. Oddaję prowadzenie ciaŁU, pamięci i czuciu*”.

Faza 2: Zasiew Frazy i Święta Pauza (Na scenie / Przepływ)

1. Skieruj wzrok na przestrzeń przed sobą (lub na widownię).
2. Zacerpnij oddech z miednicy i wypowiedz **tylko jedno pierwsze zdanie** ze swojego tekstu. Wyobraź sobie, że słowo nie jest dźwiękiem z gardła, lecz ziarnem rzuconym w ciemną, żyzną glebę obecności widza.

3. **Zatrzymaj ruch i mowę (Święta Pauza):** Po wypowiedzeniu ostatniego słowa frazy zamroź się w stanie pełnej uwagi, ale bez napięcia mięśniowego. Nie dodawaj od razu kolejnego zdania z pamięci w głowie.

Faza 3: Praca z Rezonansem i Czekanie na Zaproszenie

1. W trakcie ciszy nie analizuj, „jak brzmiało zdanie”. Zamiast tego uruchom słuch wewnętrzny i zacznij odbierać niewidzialny rezonans powracający z sali:
 - Poczuj oddech przestrzeni.
 - Zauważ ciężenie i gęstość powietrza po wypowiedzianym słowie.
 - Odnotuj, jak rzucona myśl „osiada” w ciele odbiorcy.
2. Pozostań w bezruchu tak długo, aż poczujesz fizyczny impuls (nie myśl z głowy, lecz drżenie, falę w ciele lub cichy sygnał otoczenia), który staje się organicznym **zaproszeniem do wypowiedzenia drugiej myśli**.
3. Drugie zdanie wypowiedz wyłącznie z tego rezonansu. Jeśli zaproszenie nie nadchodzi - trwaj w ciszy; w Reżyserii Totalnej cisza jest autonomiczną linią dramaturgiczną o równej sile co słowo.

Refleksja w Dzienniku Artysty Holistycznego

Po wykonaniu ćwiczenia zapisz krótkie obserwacje:

- Ile sekund trwała najdłuższa pauza i co działo się w tym czasie z lękiem głowy przed „pustką”?
- Jak zmienia się ciężar i prawda słowa, gdy wypowiadasz je jako odpowiedź na rezonans ciszy, a nie jako kolejny punkt z pamięci słownej?

ODNOŚNIKI DO E-BOOKA *KREUJĘ, WIĘC JESTEM*

1. Święta Pauza między Myślami i Rezonans z Widownią

Sesja 2: Umysł jako przestrzeń twórczej wielowymiarowości (s. 14) - wskazuje na praktykę strojenia umysłu ciszą oraz tworzenie przestrzeni pauzy, w której myśli przestają kontrolować emocje, dając miejsce pełnej obecności.

Sesja 7: Cztery etapy świadomości w holistycznej reżyserii (s. 21) - w Etapie 2 (*Obserwująca obecność*) definiuje kluczowy moment sceniczny: *„Pojawia się pauza między impulsem a reakcją i to w niej zaczyna się sztuka!”*.

Sesja 11: „Prawo Jedności” w reżyserii holistycznej (s. 28) - opisuje ciszę jako autonomicznego bohatera o własnej linii dramaturgicznej oraz przedstawia publiczność jako żywy organizm, którego oddech, energia i obecność bezpośrednio współtworzą rytm i przestrzeń przedstawienia.

Aneks: Środki ekspresji i formy pracy scenicznej (s. 33) - wyodrębnia ciszę jako środek dramaturgiczny będący bezpośrednim nośnikiem obecności i scenicznej prawdy.

2. Rola Głowy na Scenie i Poza Nią (Uciszenie Kontroli, Przepływ)

Sesja 2: Umysł jako przestrzeń twórczej wielowymiarowości (s. 14) - wyjaśnia różnicę między analitycznym strumieniem ocen w głowie a świadomym umysłem wielowymiarowym, który na scenie oddaje prowadzenie podświadomości, wyobraźni i emocjom.

Sesja 3: Alchemia Twórczej Przemiany (s. 15-16) nakreśla przejście od porządkowania struktury (Ziemia) do pełnego odpuszczenia kontroli (Powietrze/Woda), puentując: *„Alchemia zaczyna się tam, gdzie kończy się kontrola, a zaczyna obecność”*.

Sesja 5: Kreacja w Mindfulness (s. 18) buduje postawę scenicznego świadka i zgody na brak narzuconego planu: *„Mindfulness w kreacji to także zgoda na to, że nie musisz wiedzieć, nie musisz mieć planu”*.

Sesja 10: Pamięć ciała, głosu i znaczenia (s. 26-27) zakazuje uczenia się słów „z głowy” i z kartki; nakazuje zakorzenianie tekstu w pamięci ciała, oddechu i emocjonalnym znaczeniu, dzięki czemu słowo staje się fizycznością.