



ZESZYT ĆWICZEŃ

KREUJĘ WIĘC JESTEM

TWÓRCA W HOLISTYCZNEJ
REŻYSERII

MARCIN MASZTALERZ



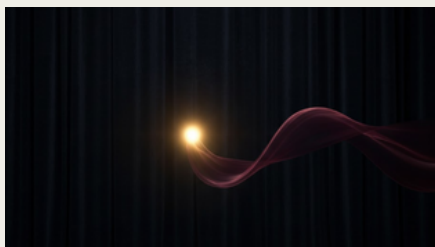
TEATR 36.6

SPIIS TREŚCI

Wstęp: Zaproszenie do Czułej Obecności.....	03
Budowanie świadomości ciała i oddechu jako fundamentu kreacji scenicznej.....	04
Ciało jako wehikuł emocji.....	05
Kreuję więc jestem, aktorstwo - skutek uboczny bycia prawdziwym.....	07
Proces transformacji od mechaniczności do świadomej kreacji.....	08
Uczenie się tekstu w Reżyserii Holistycznej.....	09



WSTĘP: ZAPROSZENIE DO CZUŁEJ OBECNOŚCI



Witaj w przestrzeni, która powstała z pragnienia, by sztuka była drogą powrotu do siebie. Trzymasz w ręku nie tylko zeszyt ćwiczeń, ale mapę do własnego, najgłębszego wnętrza, mapę inspirowaną filozofią Reżyserii Holistycznej Teatru 36.6. Nasz teatr wierzy, że prawdziwa kreacja nie zaczyna się na scenie, lecz w Tobie. Rodzi się z wewnętrznego poruszenia, z prawdy, pamięci ciała i obecności tu i teraz. Trzymasz zaproszenie do Czułej Obecności, praktyki, w której nie musisz „grać” ani „udawać” wystarczy, że zaczniesz być. Prawda nie jest tworzona przez formę, ale przez obecność, oddech i odwagę, by spotkać siebie na scenie życia i sztuki.

Dlaczego Czułość i Uważność?

- Uważność (Mindfulness) w naszym ujęciu to kontakt z tym, co nie potrzebuje zmiany ani poprawiania, jest to łagodny powrót do wewnętrznego świadka, który widzi wszystko, ale niczemu nie musi nadawać etykiety. Jest to sztuka obserwacji bez oceny.
- Czułość to przestrzeń, w której ciało czuje się przyjęte w procesie twórczym, jest to zgoda na to, że nie musisz mieć planu ani być kimś innym - wystarczy, że Jesteś!.

Ten zeszyt jest rytuałem i sceniczną podróżą do Twojej autentyczności. Wykonując ćwiczenia z ruchem, głosem i emocjami - praktykuj - tutaj nie tylko analizujesz, ale pozwolisz sobie poczuć, zanim ocenisz. Twój pierwszy monodram to coś więcej niż spektakl to powrót do siebie i to Ty Jesteś twórcą tej podróży. Niech Twoje słowa mają moc prawdy, a Twoja kreacja rodzi się z obfitości i koherencji. Gotowy/a, by rozpocząć? Zatem zaufaj temu, co się pojawia.

*Z wdzięcznością,
Marcin Masztalerz*

SESJA 1: ODDECH, CIAŁO, OBECNOŚĆ

Temat: Budowanie świadomości ciała i oddechu jako fundamentu kreacji scenicznej.

Strona: 10, w ebooku

Ćwiczenie 1: "Echo Emocjonalne"

Ta prosta praktyka uczy, jak czerpać siłę z emocji, zamiast je odtwarzać. Otwiera dostęp do organicznej, cielesnej prawdy, która staje się paliwem kreacji.

Kroki:

1. Kotwica Emocji: Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wybierz emocję (np. radość, spokój, ciekawość, smutek) i przypomnij sobie moment, w którym była ona bardzo silna. Poczuj ją.

2. Lokalizacja w Ciele: Zwróć uwagę, gdzie ta emocja mieszka w Twoim ciele - czy to ucisk w gardle, ciepło w brzuchu, lekkość w klatce piersiowej? Nie oceniaj, tylko obserwuj.

3. Ruch i Dźwięk: Pozwól, by to uczucie, ten cielesny impuls, powoli, naturalnie przekształcił się w ruch (gest, postawa, rytm) i dźwięk (szept, westchnienie, cichy ton). Niech ciało, a nie umysł, prowadzi ten taniec.

4. Ucieleśnienie Prawdy:

Przez 2 minuty oddychaj, ruszaj się i brzmij w zgodzie z tym wewnętrznym echem emocji. Poczuj, że nie grasz emocji, ale jesteś nią w pełni, holistycznie.

Afirmacja lub pytanie refleksyjne:

„Moja emocja jest źródłem, a nie celem. Jakie słowo chciałoby dziś wypłynąć z tego uczucia, które ucieleśniam?”

SESJA 1: ODDECH, CIAŁO, OBECNOŚĆ

Temat: Ciało jako wehikuł emocji

s. 12

„Świątynia Ciała: Mapa Prawdy”

Intencja / Sens Wewnętrzny:

Przebudzenie świadomości ciała jako archiwum pamięci i nośnika niepowiedzianej historii. Celem jest uwolnienie naturalnego przepływu energii i stworzenie fundamentu pod organiczną, autentyczną ekspresję sceniczną, która rodzi się z głębi.

Faza 1. Przygotowanie -
Ugruntowanie i Oddech

1.Przestrzeń (Scena Wewnętrzna):
Znajdź miejsce, w którym możesz stać bez przeszkód, najlepiej przed lustrem (jeśli czujesz się z tym bezpiecznie). Włącz relaksującą muzykę lub skorzystaj z ciszy - niech dźwięk wspiera, a nie dominuje.

2.Ugruntowanie (Ziemia): Stań swobodnie, stopy na szerokości bioder. Poczuj kontakt z podłogą, pozwól grawitacji łagodnie ciągnąć Cię w dół. Poczuj swoją stabilność i oparcie.

3.Oddech (Powietrze): Połóż otwartą prawą rękę na brzuchu, tak aby kciuk dotykał pępka. Zamknij oczy. Weź nosem oddech głęboko do brzucha i z dźwiękiem (np. „aaaa” lub „hmmm”) ustami wypuść powietrze. Powtórz 3 razy - niech oddech stanie się żywym łącznikiem z chwilą.

Faza 2: Eksploracja - Skanowanie Prawdy. Skanowanie/Świadomość: Przenieś całą swoją uwagę na swoje ciało od stóp, łydek, ud, przez miednicę (miejsce mocy), brzuch, klatkę piersiową, aż po szyję, twarz i czubek głowy. Podążaj tą drogą z czułością.

Odkrywanie Napięć (Woda): Zadaj sobie pytania, pozwalając na pierwszą, nienazwaną odpowiedź:

-Gdzie czuję napięcie? Gdzie ciało „zamroziło” emocję?

-Gdzie jest swoboda i przepływ?

-Jaka niewyrażona emocja chce się ujawnić w konkretnej części ciała (np. lęk w splocie, żal w gardle)?

-Impuls i Gest (Ogień): Pozwól ciału na intuicyjny ruch, który wynika bezpośrednio z tego czucia. Nie kontroluj!

-Czy napięcie chce się rozluźnić drżeniem?

SESJA 1: ODDECH, CIAŁO, OBECNOŚĆ

Temat: Ciało jako wehikuł emocji

s. 12

-Czy pojawia się gest, który opowiada historię?

-Czy ciało samo zaczyna coś opowiadać?

Faza 3: Rezonans – Ucieleśnienie bez Formy

Oddychanie Ruchem: Kontynuuj ruch. Połącz go z oddechem i cichym dźwiękiem. Niech ruch będzie organiczny i prawdziwy. Poczuj, że to ciało, a nie umysł, reżyseruje ten moment.

Pamięć Ciała: Przypomnij sobie, że Twoje ciało wie, zanim Ty to nazwiesz. Uznaj to, co się pojawia – przytulaj, obserwuj, bądź w obecności. To, co jest prawdziwe, objawia się w obecności, a nie w formie.

Integracja / Refleksja

Pytanie napisz::

„Jakie słowo, niewypowiedziane przez ruch, chce dziś wybrzmieć moim głosem? Co mogę zrobić już dziś, by zacząć tę podróż?”

SESJA 4: ODKRYJ SWOJEGO BOHATERA

**Temat: Kreuję więc jestem,
aktorstwo - skutek uboczny bycia prawdziwym.
s. 17 ebooka**

Ćwiczenie 2: "Twarz w Lustrze Ciszy"

Praktyka ta jest wejściem w głęboką samoobserwację - odkryciem bohatera, który już w Tobie istnieje, zrzuć maski „dobrego” aktora na rzecz autentycznej obecności.

Kroki:

1. Intymność: Znajdź spokojne miejsce i usiądź naprzeciwko lustra. Weź 3 głębokie oddechy do brzucha i pozwól sobie na pełną obecność (jakbyś był/a jedyny/a na świecie).

1. Obserwacja bez Filtra: Spójrz sobie w oczy. Przez minutę milcz i obserwuj swoją twarz, gdy nikt Cię nie ogląda. Jaki grymas, jaką minę, jaki błysk w oku zauważasz?

1. Spotkanie z Bohaterem: Nazwij ten odnaleziony w ciszy wyraz twarzy, ten cień, to drżenie: to Twój Bohater. Nie poprawiaj go, tylko przyjmij, zaakceptuj i pozwól mu być.

4. Pierwsze Zdanie: Z poziomu tego Bohatera, zadaj sobie głośno pytanie: "Czego dziś potrzebujesz, żebym Ci opowiedział/a? Zapisz pierwszą myśl/zdanie, które przychodzi Ci do głowy.

Afirmacja lub pytanie refleksyjne:

**„Mój bohater jest już we mnie.
Jaką cechą dominującą chcę dziś
zasilić mój monodram? Jak się
nazywa i jakie jest jego największe
pragnienie?”**

SESJA 7: CZTERY ETAPY ŚWIADOMOŚCI W HOLISTYCZNEJ REŻYSERII

Temat: Proces transformacji od mechaniczności do świadomej kreacji. s. 21-22

Ćwiczenie 3: "Pauza, w której rodzi się Sztuka"

To ćwiczenie koncentruje się na przejściu z Nieświadomej Mechaniczności do Obserwującej Obecności - odnalezieniu pauzy (przestrzeni), która jest bramą do autentycznej twórczości.

Kroki:

1. Ruch Nawykowy: Wstań. Wykonaj dowolny, ale powtarzalny, automatyczny ruch (np. energiczne chodzenie w kółko, pocieranie dłoni, potrząsanie głową). Rób to, nie myśląc, jakbyś był/a robotem. Poczuj mechaniczność.
2. Komenda: STOP! W dowolnym momencie, zatrzymaj się. Zastygnij w tym ruchu, w tej postawie, dokładnie tak, jak została złapana przez stop-klatkę.
3. Obserwująca Obecność: Będąc w bezruchu, w tej pauzie, zamknij oczy. Zauważ:
 - o Jaka emocja towarzyszy temu zastygnięciu?
 - o Gdzie w ciele jest napięcie, a gdzie przepływ?
 - o Zaczynasz zauważać, oddychaj w ten stan.
4. Nowy Impuls: Z tego miejsca Obserwującej Obecności, pozwól, aby nowy, intuicyjny impuls wypłynął z Twojego wnętrza (np. opuszczenie ręki, wydanie cichego dźwięku, łagodny obrót). To Twoja świadoma kreacja.

Afirmacja lub pytanie refleksyjne:

„Pojawia się pauza między impulsem a reakcją, i to w niej zaczyna się sztuka. Czy potrafię zaufać mojemu wewnętrznemu rytmowi i nie wracać do starego nawyku?”

SESJA 10: PAMIĘĆ CIAŁA, GŁOSU I ZNACZENIA

Temat: Uczenie się tekstu w Reżyserii Holistycznej. s. 26

Ćwiczenie 4: "Słowo w Ruchu i w Ciele"

Ta praktyka jest odrzuceniem mechanicznego zapamiętywania tekstu na rzecz ucieleśnienia jego sensu, integrując słowo z pamięcią kinestetyczną i emocjonalną.

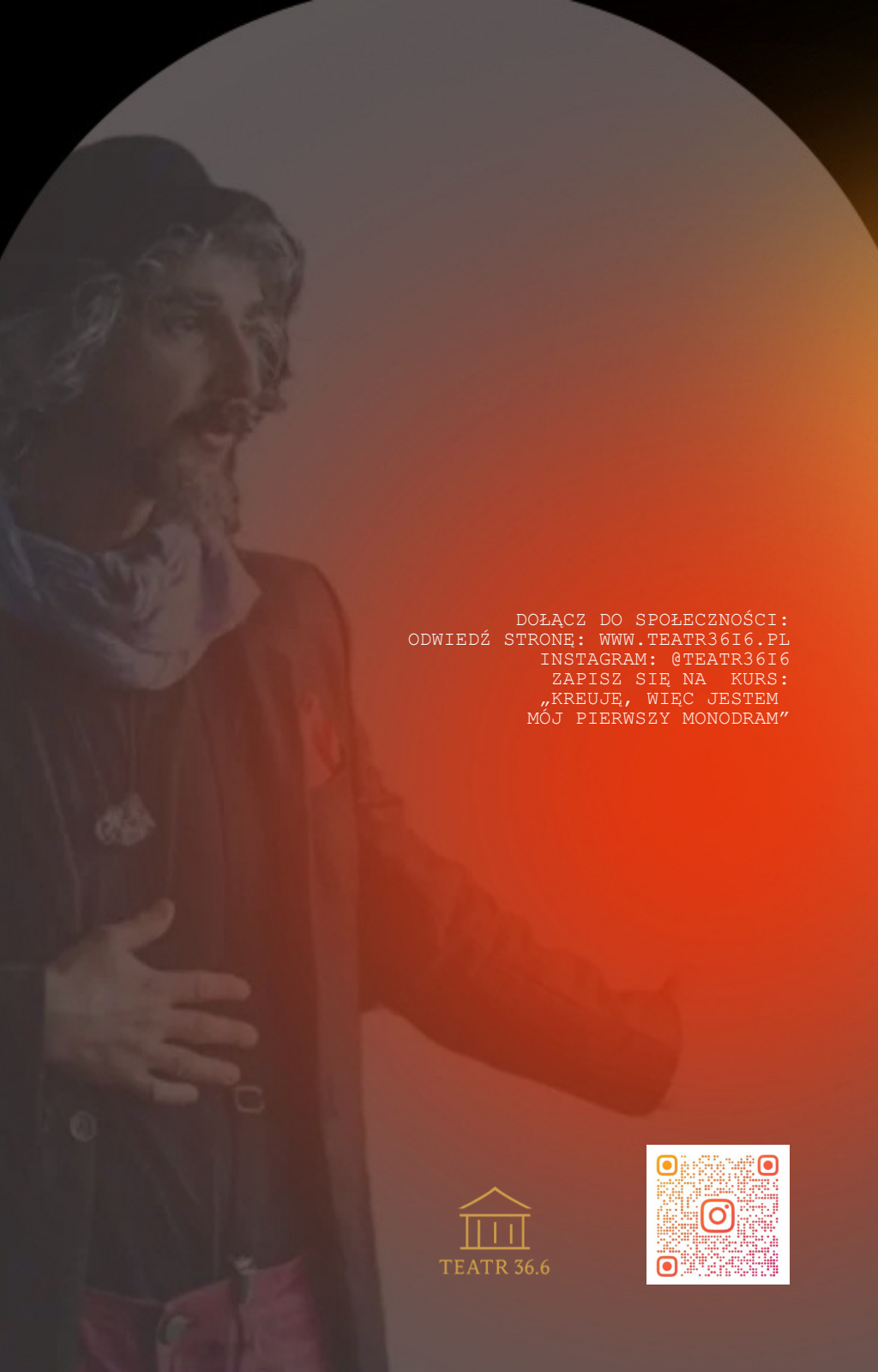
Kroki:

1. Wybór i Sens: Wybierz krótki fragment tekstu (2-4 wersy). Zanim cokolwiek powiesz, zadaj sobie pytania: „Co to dla mnie znaczy? Jakie wspomnienie mogę z tym połączyć?” Ucz się sensu, nie słów.
2. Pierwotny Dźwięk: Zamknij oczy i powiedz tekst kilka razy, koncentrując się tylko na dźwięku – szepcząc, mrużąc, zmieniając intonację. Poczuj, jak głos „brzmi” jak Ty, zanim tekst stanie się „poprawny”.
3. Gest-Kotwica: Wybierz jedno kluczowe słowo. Przypisz do niego prosty ruch ręki lub ciała. Powtórz frazę, łącząc słowo z gestem (jest to „kotwica” pamięci kinestetycznej).
4. Emocjonalny Pejzaż: Powiedz cały fragment jeszcze raz. Niech Twój głos niesie emocję (nie udawaną, ale tę wynikającą ze znaczenia). Zapisz: jaki kolor, obraz i uczucie towarzyszy temu tekstowi.

Afirmacja lub pytanie refleksyjne:

„Moje ciało, mój głos i moje emocje są sceną. Dopiero gdy słowo przez nie przepłynie, staje się żywe.

Jakie znaczenie ucieleśniam, mówiąc ten tekst?”



DOŁĄCZ DO SPOŁECZNOŚCI:
ODWIEDŹ STRONĘ: WWW.TEATR36I6.PL
INSTAGRAM: @TEATR36I6
ZAPISZ SIĘ NA KURS:
„KREUJE, WIEC JESTEM
MÓJ PIERWSZY MONODRAM”



TEATR 36.6

