

Ćwiczenie 1.2: „Dźwięk Prawdy”

(Z e-booka: „Mój pierwszy monodram”)

Rozszerzona struktura ćwiczenia:

1. **Zajęcie miejsca:** Stań w środku pola. To Twoje „bezpieczne laboratorium”.
2. **Ugruntowanie:** Poczuj stopy. Pamiętaj, że za każdym Twoim gestem stoją pokolenia - to daje Ci prawo do bycia tutaj.
3. **Otwarcie wzroku:** Nie patrz „na” przedmioty, ale pozwól, by przestrzeń „wchodziła” do Twoich oczu. To jest właśnie **czuła obecność** - stan, w którym jesteś jednocześnie świadkiem i uczestnikiem.
4. **Zapis:** Po zakończeniu, zanotuj w Dzienniku, co „powiedziała” Ci pustka. Czy był to lęk (Twój „kat”), czy może zaproszenie do radości, której się obawiasz?.