

Ćwiczenie 1: „Zagranie ciszy” (odkrywanie pauzy aktywnej)

Przebieg:

1. Poruszaj się dynamicznie przez przestrzeń i wypowiada intensywne zdanie ze scenariusza.
2. W wybranym momencie **nagle zatrzymanie** - ciało nieruchomieje, głos cichnie.
3. Zadanie w zatrzymaniu: **nie tracisz energii!** Poszerzasz spojrzenie, pozwalasz, by oddech zszedł nisko do miednicy, i „posyłasz” niewidzialne promieniowanie obecności do najdalszego kąta sali/widowni.
4. Trzymaj to zatrzymanie tak długo, aż poczujesz, że przestrzeń zaczyna wibrować (5-10 sekund), po czym dokończ zdanie zupełnie nową barwą głosu.