

Ćwiczenie 5.1: „Opowieść w rytmie oddechu”

(Inspirowane metodą Teatru 36i6)

1. Oddech Matrixa: zacznij oddychać płytko, klatką piersiową. Jest nim oddech „kalkulacji”, pośpiechu, bycia atrakcyjną.

Spróbuj wypowiedzieć fragment tekstu na tym oddechu.

Poczuj, jak głos jest odcięty od Twojego centrum.

2. Oddech Laboratorium: połóż dłoń na dole brzucha - kciuk dotyka pępka.

Wyobraź sobie, że Twój oddech to ciepła woda, która rozpuszcza papę wokół Twoich żeber.

3. Transformacja: opowiedz krótką historię o swojej bohaterce (np. o jej „pazurze” z dzieciństwa), zmieniając rytm oddechu.

Pozwól, by to oddech prowadził historię, zatem - nie głowa!