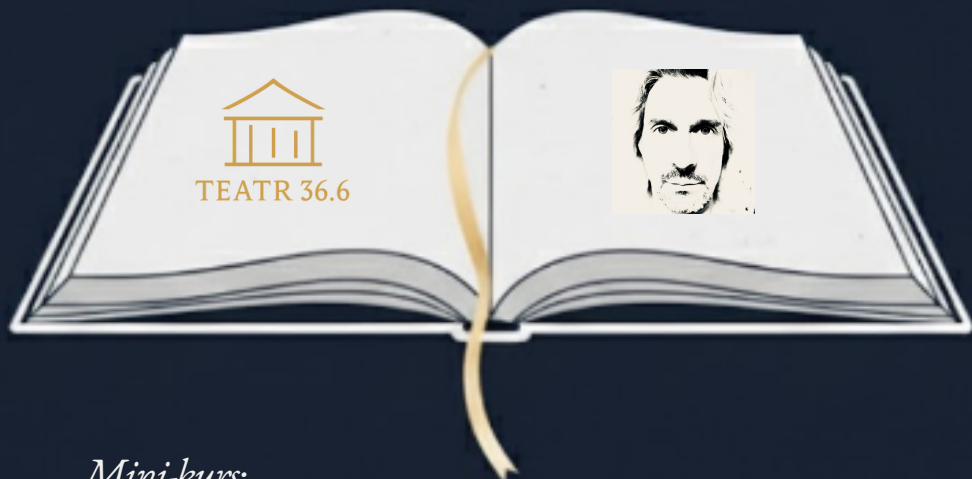




Mini-kurs:

3 Kroki do Prawdziwej Obecności Scenicznej

Skrypt do samodzielnej pracy - Ćwiczenia

Brama I

KREUJĘ, WIĘC JESTEM Alchemia Obecności

Marcin Masztalerz

Twórca w reżyserii holistycznej

***Reżyseria holistyczna zaczyna się tam,
gdzie aktor przestaje grać i zaczyna być.***

Ćwiczenie: Ciało Pamięć Brama

Przed Tobą pierwsze ćwiczenie, w którym ciało jest nie tylko narzędziem, ale świątynią prawdy.

Tytuł: „Ucieleśniony Oddech: Rozmowa z Ziemią”

I. Faza Przygotowania Intencja / Sens Wewnętrzny

Ciało jest archiwalnym zapisem naszej historii i jedynym, nieustannie aktualizowanym, portalem do Tu i Teraz. Celem ćwiczenia jest świadome ugruntowanie w ciężarze i prawdzie materii, by z poziomu autentycznej Obecności uwolnić zastygłe w tkankach echa przeszłości i otworzyć się na płynność twórczego impulsu. Zapamiętaj - w tej praktyce szukamy nie tylko relaksu, ale esencji, która prześwituje przez napięcie.

II. Faza Przygotowania: Uświęcanie Przestrzeni i Ciała

1. Zakotwiczenie Przestrzeni

Znajdź ciche miejsce, w którym możesz stać, poruszać się i oddychać bez pośpiechu. Zgaś jasne światło, zapal świecę lub kadzidło, jeśli to sprzyja Twojej koncentracji, to właśnie Przestrzeń jest twoim pierwszym świadkiem.

- Postawa Wstępna: Stań na środku przestrzeni, stopy równolegle, na szerokość bioder. Zamknij oczy. Poczuj, jak spody Twoich stóp stykają się z Ziemią.

2. Ceremonia Oddechu

- Zaczniij od Oddechu-Kotwicy. Weź głęboki, powolny wdech nosem, pozwalając brzuchowi swobodnie się rozszerzyć (jak naczynie, które napelnia się światłem).
- Na wydechu ustami wypuść powietrze z lekkim, słyszalnym westchnieniem. Z każdym wydechem opuść ciężar swojego myślenia i planowania.
- Powtórz 5 razy. Poczuj, jak oddech obmywa wnętrze, a ciało staje się odrobinę cięższe, prawdziwsze.

3. Wibracja Ugruntowania (Ziemia)

- Przenieś uwagę na stopy. Wyobraź sobie, że ze stóp wyrastają korzenie, które przebijają podłoże i wędrują głęboko, do samego Serca Ziemi.
- Wdychaj siłę, stabilność i cierpliwość Ziemi. Wydychaj strach przed upadkiem, pośpiech i rozproszenie. Jesteś bezpieczny/a. Ziemia Cię trzyma.

Ćwiczenie: Ciało Pamięć Brama

III. Przebieg Praktyki: Ucieleśniony Ruch (wersja audio)

Krok 1: Skanowanie i Otwarcie Bramy Pamięci

- Stojąc z zamkniętymi oczami, pozwól swojemu oddechowi stać się naturalnym i swobodnym.
- Świadomością delikatnie przeskanuj ciało – od czubka głowy, przez twarz, barki, klatkę piersiową, brzuch, aż po palce u stóp. Nie oceniaj, tylko rejestruj. Gdzie jest napięcie? Gdzie jest pustka? Gdzie jest pulsujące życie?
- Poczuj, jak ciało staje się Nośnikiem Pamięci. Każde spięte miejsce to potencjalne echo nierozwiązanego doświadczenia. Szanuj to.

Krok 2: Cichy Impuls

- Poczekaj na Cichy Impuls. Bez intencji, bez chęci "ładnego" ruchu. Czekaj na to, co samo chce się poruszyć – drżenie palca, skinienie głowy, lekki skręt miednicy.
- Pozwól ciału prowadzić, jakby Twoja świadomość była tylko delikatnym obserwatorem. Ruch ma być intuicyjny, mały, a potem, jeśli to konieczne, duży.
- Wędruj w tym spontanicznym ruchu. Może to być powolne uwalnianie, cichy taniec, czy nawet mocne uderzenie. Niech ciało opowie swoją historię, której słowa zastały zamrożone.

Oddychaj przez ruch. Wdychaj to, co się pojawia. Wydychaj to, co chce odejść.

Krok 3: Punkt Kulminacyjny Uwolnienia (Uziemienie i Uwolnienie)

- Jeśli poczujesz silne napięcie, ból, czy wyraźną blokadę, idź w to miejsce w ruchu. Skup na nim oddech.
- Pozwól sobie na Uziemienie/Uwolnienie:
 - Jeśli czujesz ciężar – przykucnij, pochyl się, dotknij dłońmi Ziemi, aby oddać jej to, co niepotrzebne.
 - Jeśli czujesz krzyk lub lęk – pozwól sobie na ciche westchnienie, drżenie, czy szybki, ale świadomy, ruch uwalniający (np. strzepnięcie rękami).
- Poszukaj w ruchu Momentu Płynności, jest to chwila, w której ruch staje się łatwy, a oddech głęboki. Zostań w tym miejscu ciszy i płynności.

Ćwiczenie: Ciało Pamięć Brama

Krok 4: Czysta Rezonansu

- Gdy poczujesz naturalny kres ruchu, zatrzymaj się.
- Stań, siedź lub leż. Ciało w bezruchu jest teraz jak struna, która dopiero co wybrzmiała.
- Posłuchaj Echa. Jakie wibracje, drgania, ciepło, czy chłód pozostały w tkankach? Pozwól im być - niech brzmi prawda chwilę po transformacji.

IV. Kluczowe Punkty Uważności / Transformacji

- Prawda, a nie Forma: Nie chodzi o estetykę, ale o autentyczność impulsu. Ruch jest prawdziwy, gdy jest nieporadny, drżący, a czasem wręcz "brzydki".
- Echa i Kruchocień: Zwróć szczególną uwagę na miejsca, które wydają się kruche, nadmiernie chronione lub puste - tam, gdzie emocje mogły zostać "zamrożone", są to potencjalne Bramy do Transformacji.
- Jaka Emocja jest Najbliżej Ciała? Nie nazywaj jej. Poczuj jej teksturę - czy jest gorąca, ciężka, pulsująca, czy ostra? W tym momencie jesteś na granicy ciała i duszy.

V. Integracja / Refleksja (Pytania do Dziennika)

Po zakończeniu ćwiczenia (około 5 minut bezruchu), otwórz oczy i usiądź. Zapisz refleksje natychmiast - bez cenzury.

- Co poczułem/am w ciele podczas intuicyjnego ruchu? (Zwróć uwagę na napięcia, echa/kruchocień, blokady, albo na momenty płynności).
- Jaka emocja była najbliżej Twojego ciała w kulminacyjnym momencie ruchu? Nazwij ją, ale pamiętaj o jej cielesnej teksturze.
- Czy czuję, że jakieś emocje są na co dzień „zamrażane” w ciele? Gdzie je czuję? (np. lęk w splocie, smutek w klatce, złość w szczęcie).
- Jaka jest jedna mała Prawda, którą to ćwiczenie mi dziś odsłoniło?



Mini-kurs: 3 Kroki do Prawdziwej Obecności Scenicznej

Zaproszenie do Pełnej Podróży

To nie koniec ale głębszy początek. Właśnie dotknąłeś/aś esencji metody Holistycznej Reżyserii. Pełny proces 13 Bram Holistycznej Kreacji, który prowadzi do stworzenia autentycznego monodramu, czeka na Ciebie w e-booku:

KREUJĘ, WIĘC JESTEM
MÓJ PIERWSZY MONODRAM

oraz w
Dzienniku Artysty Holistycznego

Twoja inwestycja to akt odwagi, by postawić na głębię, obecność i prawdę.

*Do zobaczenia.
Marcin Masztalerz*

**Reżyseria holistyczna zaczyna się tam,
gdzie aktor przestaje grać i zaczyna być.**