

Ćwiczenie Praktyczne: „Mówienie z Dachy – Płaszcz Skutku”

Metoda Reżyserii Totalnej Teatru 36i6

Intencja ćwiczenia:

*Przekształcenie osobistego ciężaru gatunkowego, trudnych wspomnień lub cienia w żywą prawdę sceniczną bez wpadania w emocjonalny paraliż czy tzw. „piwnicę energetyczną”. Celem jest stanie na scenie w tzw. **Płaszczu Skutku** - z pozycji osadzenia w wyzwoleniu, akceptacji i prawdzie.*

Przebieg ćwiczenia (Krok po kroku):

1. Rytuał Zakorzenia i Wejście w Stan Obfitości:

- Stań w otwartej postawie, stopy na szerokości bioder.
- Połóż prawą dłoń na brzuchu, weź głęboki oddech nosem i wypuść go ustami wraz z dźwiękiem.
- Przywołaj stan najwyższych wibracji, sprawczości i wdzięczności. Poczuj się do swojej misji sceniczej - wyobraź sobie, że nakładasz na siebie niewidzialny **Płaszcz Skutku** (stan wyzwolenia, w którym proces został już uzdrowiony i zaakceptowany).

2. Lokalizacja Cienia (Piwnicy):

- Pomyśl o trudnej historii lub emocji swojej bohaterki/bohatera (np. poczuciu odrzucenia, lęku, braku akceptacji).
- Zauważ, gdzie ta emocja rezonuje w Twoim ciele, ale **nie pozwalaj sobie w nią wpaść** ani w niej zatonać.

3. Mówienie z Dachu (Perspektywa Świadka):

- Zamiast opowiadać o smutku z pozycji ofiary, stań na symbolicznym „dachu” (z pozycji wewnętrznego obserwatora).
- Wypowiedz pierwsze zdanie swojego tekstu z pełną mocą prawdy, ale nasycone energią akceptacji i wolności.
- Obserwuj echo słów i reakcję przestrzeni po pierwszym zdaniu, zanim wypowiesz kolejne. Pamiętaj: opowiadasz o cieniu z pozycji światła i uzdrowienia.

Odnośniki do E-booka *„Kreuję, więc jestem. Mój pierwszy monodram”*

1. Aktorstwo jako Skutek Uboczny Bycia Prawdziwym:

Sesja 4: Odkryj swojego Bohatera (s. 17): *„Nie zaczynamy od budowania postaci [...] zaczynamy od prawdy - tej prawdy, która już w Tobie jest”.* Ćwiczenie uczy spotkania z bohaterem z pozycji akceptacji i wsparcia, a nie biczowania się czy odgrywania sztucznej formy.

2. Sztuka Obecności i Pracy z Ciałem z Pozycji Świadka:

Sesja 5: Kreacja w Mindfulness (s. 18 - 19): *„Sztuka obserwacji bez oceny i kontakt z tym, co nie potrzebuje zmiany [...], to powrót do wewnętrznego świadka, który widzi*

wszystko". Jest to bezpośrednie oparcie dla zasady patrzenia na własny cień z perspektywy „dachu”.

3. Cztery Etapy Świadomości - Przejście od Mechaniczności do Transformacji:

Sesja 7: Cztery etapy świadomości w holistycznej reżyserii (s. 21–22):

- *Etap 1 (Nieświadoma mechaniczność / Piwnica)* - granie emocji z lęku, presji i napięcia.
- *Etap 3 i 4 (Świadoma Kreacja i Transformacja / Dach)* - tworzenie z miejsca prawdy, zaufania do procesu i traktowanie aktu twórczego jako medycyny sztuki oraz duchowej ścieżki wyzwolenia.

4. Odwaga Sceniczna bez Maski:

Sesja 9: Odwaga sceniczna w duchu ojców reżyserii holistycznej (s. 24–25): Odwołanie do Michaela Chekhova i Tadeusza Kantora - działanie z poziomu wewnętrznego impulsu i wyobraźni zamiast lęku przed oceną. Brylowanie na scenie z pozycji kruchości połączonej z godnością i autentyczną obecnością.

-