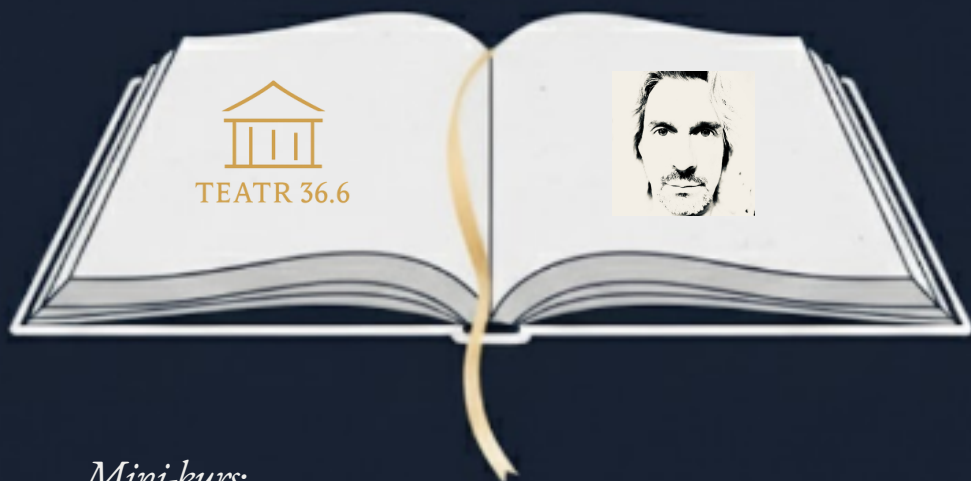




*Mini-kurs:
3 Kroki do Prawdziwej Obecności Scenicznej
Skrypt do samodzielnej pracy - Ćwiczenia
Brama II*

KREUJĘ, WIĘC JESTEM Alchemia Obecności

Marcin Masztalerz

Twórca w reżyserii holistycznej

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

Ćwiczenie: Głos Powietrze Zaufanie

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

Tytuł: „Zaufanie do Dźwięku: Oddech Duszy”

I. Intencja / Sens Wewnętrzny

Głos to oddech, który przybrał formę. Celem tej praktyki jest uwolnienie pierwotnego, nieocenzurowanego brzmienia, które mieszka w ciele, chodzi o to, by zdjąć maskę perfekcji i techniki, a w zamian odsłonić autentyczną wibrację emocji i prawdy. Głos przestaje być narzędziem, a staje się środkiem wyrazu duszy, czystym aktem zaufania do siebie i przestrzeni twórczej.

II. Faza Przygotowania: Ustawienie Rezonansu (Powietrze)

1. Uwolnienie Osadzonej Historii

- Stań w pozycji, w której czujesz się jednocześnie stabilnie i swobodnie (możesz lekko ugiąć kolana, rozluźnić szczękę).
- Wstrząsanie: Zaczynij delikatnie potrząsać ciałem, zaczynając od stóp, przez miednicę, aż po barki i głowę. Pozwól, by ten drobny, szybki ruch wstrząsnął “zastojem” w tkankach. Potrząsaj przez minutę.

2. Ustanowienie Oddechu Duszy

- Zatrzymaj ruch i weź 3 głębokie wdechy, koncentrując się na przeponie i dolnych żebrach (dźwięk potrzebuje głębokiej kotwicy).
- Na wydechu wydaj cichy, syczący dźwięk Sssss (jak wiatr). Poczuj, jak powietrze opuszcza Cię swobodnie.
- Zrób to samo, zamieniając Sssss na dźwięk Mmmmmm (głęboki, niski mruk). Poczuj, jak rezonans budzi się w klatce piersiowej i twarzy.

3. Ciche Wysłuchanie

- Połóż dłoń na klatce piersiowej, blisko serca. Zamknij oczy.
- Uznaj obecność emocji, która jest w Tobie teraz - niezależnie, czy jest to spokój, zmęczenie, czy niepokój. Głos zacznie się tam, gdzie jest Prawda..

Ćwiczenie: Głos Powietrze Zaufanie

III. Przebieg Praktyki: Zaufanie do Dźwięku (Wersja Audio)

Krok 1: Wstępne Otwarcie: Pierwotne Brzmienie

- Zrób wdech i na wydechu pozwól, by z ust wydobył się pierwotny, swobodny dźwięk samogłoski. Niech będzie to A, O lub U.
- Niech dźwięk będzie nieudany, ale prawdziwy. Nie próbuj śpiewać. Pozwól mu być szorstkim, piskliwym, nisko wibrującym. Jesteś poza oceną.
- Powtórz 5-7 razy, pozwalając dźwiękowi wypływać z tego miejsca, gdzie trzymasz dłoń (z Serca/Klatki).

Dźwięk nie musi być doskonały, ma być prawdziwy.

Krok 2: Połączenie Głos – Ciało – Ruch (Odblokowanie)

- Teraz połącz Głos z Intuicyjnym Ruchem. Zaczniij od dźwięku (np. Eeeee) i zobacz, jak ciało chce się poruszyć pod wpływem tej wibracji.
- Jeśli dźwięk jest wysoki i napięty, pozwól barkom unieść się i zastygnać. Jeśli dźwięk jest niski i głęboki, pozwól tułowi zgiąć się i uziemić.
- Badaj Kontrasty: Świadomie wydawaj dźwięki bardzo niskie (jak ryk Ziemi) i bardzo wysokie (jak wiatr na szczycie góry). Pozwól, by ruch ciała towarzyszył tym skrajnym wibracjom, uwalniając blokady w miednicy, gardle i przeponie.
- Niech Głos Prowadzi Ciało, a Ciało Uzasadnia Głos.

Krok 3: Dźwięk Emocji (Otwarcie Wibracji)

- Zamknij oczy na chwilę. Wybierz jedną Dominującą Emocję (może być to radość, złość, lęk, czy głęboki spokój) z dziś.
- Bez nazywania jej słowami, pozwól jej zabrzmieć. Niech ta emocja przejdzie w czystą, niewerbalną wibrację. Może to być szmer, cichy płacz, śmiech, czy mocne westchnienie.
- Głos jest tu Zaufaniem. Wdychaj odwagę, wydychaj Dźwięk - Prawdę.

Ćwiczenie: Głos Powietrze Zaufanie

Krok 4: Brzmienie Twojej Esencji

- Powróć do stojącej pozycji. Weź głęboki wdech i na wydechu wydaj dźwięk, który Twoim zdaniem, jest najbliższy „brzmieniu, które jest Tobą”.
- Zrób to 3 razy. Niech ten dźwięk przejdzie przez wszystkie warstwy, aż do samej esencji.

IV. Integracja / Refleksja (Pytania do Dziennika)

Po zakończeniu praktyki, usiądź na 3 minuty w absolutnej ciszy i pocuj wibrację, która pozostała w ciele. Następnie zapisz refleksje:

- Głos, który Pamięta: Jaki kolor, obraz lub skojarzenie towarzyszyło najbardziej autentycznemu dźwiękowi Twojego głosu?
- Połączenie Ciała: Jak zmienił się Twój głos, kiedy połączyłeś/aś go z ruchem ciała? Czy był swobodniejszy, czy bardziej kontrolowany?
- Wibracja Prawdy: Czy po tym ćwiczeniu czujesz, że Twój głos „brzmi jak Ty”? Jeśli nie, co powstrzymuje Cię przed pełnym oddaniem się tej wibracji?
- Co mi się objawiło? Jaka informacja o sobie ujawniła się poprzez czysty dźwięk?



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.**