

## **Ćwiczenie: „Ciało po maratonie” (Praca z energią wyczerpania)**

*(Inspirowane metodą Grotowskiego Wielka Integracja)*

- Praktyka: Połóż się na podłodze. Wyobraź sobie, że przed chwilą pokonałaś te 42 kilometry walki o swoją wolność. Nie udawaj zmęczenia poczuć ciężar swoich kości.

Głos: Wypowiedz szeptem: *„Boję się, kiedy nikogo nie ma”*. Pozwól, by to zdanie wypłynęło z tego zmęczenia, bez aktorskiej nadekspresji.

Sens: Sprawdź, czy lęk, o którym mówisz, jest lękiem przed pustką, czy przed spotkaniem z tą 6-latką bez „papy”?