

## Ćwiczenie: Ciepło, które rozpuszcza papę.

### Budzenie konturu (ciało)

*Inspirowane Twoim odkryciem, że pod papą jest miękkość.*

1. Wcielenie (gest): stań w swojej „zbroi”. Poczuj jej ciężar i szorstkość papy. Spróbuj mówić „z wnętrza papy”, tak jak opisałaś - nie uśmiechaj się, niech „lęk” będzie widoczny tylko w oczach.
2. Impuls ciepła: wyobraź sobie, że w tym „Ośrodku”, w którym jest bohaterka, pojawia się snop światła/ciepła, to ciepło pada na jedno miejsce na Twojej powłoce (np. na ramiona lub splot słoneczny).
3. Proces rozpuszczania: poczuj, jak papa pod wpływem tego ciepła staje się plastyczna, jak zaczyna tracić swoją sztywność.  
  
Co dzieje się z Twoim oddechem, gdy ta „stara, smolista warstwa” puszcza?
4. Słowo: pozwól bohaterce powiedzieć jedno zdanie z tej nowej, „rozpuszczonej” miękkości.