

## **Ćwiczenie: Galeria wewnętrznych obrazów**

*(Inspirowane metodą Michaela Chekhova i Teatrem żywego Pola)*

1. Pusta Scena (wyobraźnia): zamknij oczy. Wyobraź sobie postać w „ośrodku”. Zobacz ją jako obraz. Co ona ma na sobie? Jakie światło ją otacza?
2. Impuls do słowa: wybierz jeden z tych obrazów, który jest dla Ciebie najbardziej intensywny (np. obraz „zmywania nienawiści z drzwi”).
3. Gest-obraz: teraz nie opisuj tego słowami. Znajdź jeden gest, który wyraża ten obraz. Niech ten gest będzie powolny, organiczny, wychodzący ze splotu słonecznego.
4. Słowo jako skutek uboczny: dopiero gdy gest się dopełni, pozwól, by wypłynęło jedno zdanie lub jedno słowo. Niech ono będzie podpisem pod tym obrazem (np. „teraz czysto”).