



*Mini-kurs:
3 Kroki do Prawdziwej Obecności Scenicznej
Karta Pracy / Dziennik Twórcy*

> KREUJĘ, WIĘC JESTEM <

Zapamiętaj:

to karta do intymnej pracy
nie jest instrukcją,
a jest raczej
praktyką scenicznego podróży
do Twojej niepowtarzalnej autentyczności.

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



Integracja Przed Praktyką

Zanim rozpoczniesz Alchemię 3 Kroków,
zatrzymaj się.

Oddychaj.

Zacznij od intencji: [...]

Pamiętaj, że sztuka rodzi się z obecności,
a nie z formy.

Pytanie do Dziennika:

1. Dlaczego chcesz stworzyć swój monodram
lub pogłębić swoją twórczość?

.....
.....
.....

2. Co pragniesz wyrazić na scenie; o czym Twoje
ciało, głos i emocje chciałyby opowiedzieć
światu?

.....
.....
.....

3. Jaką przemianę chcesz zainicjować w sobie tą
treścią/podróżą?

Pamiętaj: to nie wyścig, lecz proces dojrzewania
do głębszego zrozumienia.

.....
.....
.....



Krok 1:

Ugruntowanie (Ziemia) Ciało jako Pamięć i Brama

Twoje ciało pamięta więcej niż umysł.
To, co nieprzeżyte, zostaje w ciele jako napięcie.

Refleksja po Ćwiczeniu „Ucieleśniony Oddech”:

1. Co poczułem/am w ciele podczas intuicyjnego ruchu?

.....

.....

.....

2. (Zwróć uwagę na napięcia, echa/kruchość, blokady, albo na momenty płynności)

.....

.....

.....

3. Jaka emocja była najbliższej Twojego ciała?

Czy czujesz, że jakieś emocje są na co dzień „zamrażane” w ciele? Gdzie je czujesz?

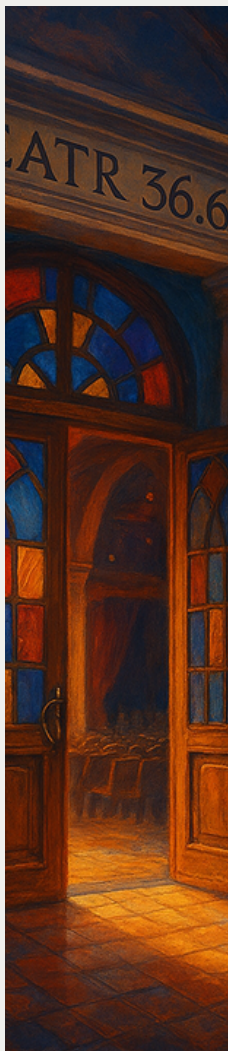
.....

.....

.....



Krok 2:



Uwolnienie (Powietrze)
Głos jako Oddech Duszy

Dźwięk nie musi być doskonały
ma być prawdziwy.

Głos nie jest tu techniką
jest zaufaniem

Refleksja po Ćwiczeniu „Głos, który Pamięta”:

1. Jaki kolor, obraz lub skojarzenie towarzyszyło
dźwiękowi Twojego głosu?

.....
.....
.....

2. Jak zmienił się Twój głos, kiedy połączyłeś/aś go
z ruchem ciała?
Czy Twój głos „brzmi jak Ty”?

.....
.....
.....



Krok 3:

Przemiana (Ogień) – Obecność jako Akt Twórczy

Reżyseria holistyczna prowadzi Cię do miejsca, w którym Ty sam stajesz się postacią, która ma się wydarzyć.

Refleksja po Ćwiczeniu „Ja Jestem”:

1. Czego się teraz bałem/am, kiedy stałem/am na niewidzialnej scenie? Zapisz pierwszą myśl.

Strumień świadomości to pierwszy język twórczości.

.....

.....

.....

2. Kim jestem, kiedy tworzę bez lęku? Jak brzmi moje „Ja jestem” w tej chwili?

Jesteś Obecnością. Jesteś Świadkiem.

.....

.....

.....



Akt zakończenia

Wybór Obfitości

Zakończ ten proces, powracając do centrum.

Usiądź w ciszy. Połóż dłoń na sercu.

Afirmacja Teatru36.6:

„Uznaję siłę i mądrość moich przodków.
Jestem ogniwem ich opowieści.”

Pytanie o wybór (Strategia Twórcza):

- Czy tworzę dziś z przepływu i zaufania?

.....
.....
.....

- czy tworzę z napięcia i chęci kontroli?

.....
.....
.....

- Co wybieram dziś dla siebie?

.....
.....
.....



*Mini-kurs:
3 Kroki do Prawdziwej Obecności Scenicznej
Karta Pracy / Dziennik Twórcy*

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
link:*

KREUJĘ, WIĘC JESTEM
MOJ PIERWSZY MONODRAM

*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.**