

ODNOŚNIKI DO SESJI W E-BOOKU KREUJĘ, WIĘC JESTEM

- **Element 1: Zasada Lustra i Praca bez Głowy (odnotowanie analizy, ruch z czucia):**
 - **Sesja 2: Umysł jako przestrzeń twórczej wielowymiarowości** (s. 14) opisuje rolę myśli jako strumienia ocen i komentarzy oraz pokazuje, jak sprawić, by myśl wspierała emocję, zamiast ją kontrolować.
 - **Sesja 5: Kreacja w Mindfulness** (s. 18 -19) kładzie nacisk na obecność bez oceny, zgodę na brak planu oraz fakt, że prawda rodzi się z bycia w ciele, a nie z intelektualnej analizy.
 - **Sesja 7: Cztery etapy świadomości w holistycznej reżyserii** (s. 21 - 22) przedstawia przejście od Nieświadomej mechaniczności (gdzie dominuje lęk przed oceną i kontrolowanie formy) do Obserwującej obecności oraz Transformacji przez twórczość.
- **Element 2: Kreacja Medium / Żywioł Wody (przestrzeń oceanu, intuicyjny przepływ):**
 - **Sesja 3: Alchemia Twórczej Przemiany** (s. 15 - 16) sekcja Woda Ruch jako Przepływ definiuje pracę z żywiołem wody jako płynność ruchu bez narzuconej ramy, gdzie emocja sama znajduje swój kształt, oraz sekcja Powietrze, uczy odpuszczenia kontroli na rzecz słuchania intuicji.

- **Sesja 11: „Prawo Jedności” w reżyserii holistycznej** (s. 28) - ukazuje aktora jako żywy organizm i medium sceniczne, łączące ciało, głos i widza w jedną przestrzeń doświadczenia.
- **Element 3: Przededefiniowanie Narracji (z pozycji ofiary do pełnej sprawczości i odpowiedzialności):**
 - **Sesja 4: Odkryj swojego Bohatera** (s. 17) - wskazuje, jak odkryć prawdę o bohaterze w głąb siebie, zaakceptować trudne emocje i przekształcić je w autentyczną siłę sceniczną.
 - **Sesja 6: Jak kreować obfitość wielowymiarową** (s. 20) - stawia pytanie o wybór kreacji z poziomu przepływu i samowystarczalności zamiast tworzenia z pozycji napięcia, lęku czy przymusu.
 - **Sesja 8: Holistyczna reżyseria a mądrość przodków** (s. 23) - przedstawia transformację trudnej pamięci i zapisanych traum w ciele w akt uzdrowienia i siły.

ĆWICZENIE: „OCEAN PRAWDY - OD ANALIZY DO SPRAWCZEJ OBECNOŚCI”

Cel ćwiczenia: *Zatrzymanie intelektualnej kontroli umysłu, wejście w rolę medium żywiołu wody oraz symboliczne przemieszczenie narracji z pozycji ofiary na pozycję pełnej odpowiedzialności i samowystarczalności.*

Faza 1: Diagnoza Lustra i Zrzucenie Głowy (Sesja 2, 5 & 7)

1. Stań swobodnie w pomieszczeniu/scenie lub przed lustrem. Połóż prawą rękę na brzuchu z kciukiem na pępku, weź głęboki oddech nosem i wypuść powietrze ustami z dźwiękiem (zgodnie z praktyką zakorzenienia z e-booka).
2. Zaczynaj wypowiadać swój fragment sceniczny lub monolog.
3. **Praktyka Obserwatora:** W momencie, gdy poczujesz, że zaczynasz analizować tekst, oceniać swój głos lub zastanawiać się „jak to wygląda z zewnątrz”, zrób natychmiastową pauzę.
4. Zamiast walczyć z myślą, odnotuj ją w duchu („*To jest analiza głowy*”) i wyciągnij z niej wnioski zgodnie z II etapem świadomości (Obserwująca Obecność).

**Faza 2: Zanurzenie w Żywioł Wody / Stan Medium
(Sesja 3 & 11)**

1. Zamknij oczy i skieruj uwagę do wewnątrz. Zamień sztywną strukturę ruchu w bezramowy, płynny taniec dłoni, miednicy i kręgosłupa.
2. Wyobraź sobie, że całe Twoje naczynie ciała wypełnia się wodą, a przestrzeń wokół Ciebie staje się spokojnym, głębokim oceanem.
3. Przestań odgrywać rolę lub narzucać formę. Pozwól, aby głos i dźwięk wpływały organicznie z miednicy i klatki piersiowej.
4. Stajesz się medium - przestajesz „mówić tekst”, a zaczynasz przepuszczać rezonans emocjonalny przez ciało, budując przestrzeń, w której widz zanurza się bezwysiłkowo.

**Faza 3: Przystanek „Ofiara” i Wydanie Komendy
Sprawczości (Sesja 4, 6 & 8)**

1. **Zrzucenie dawnej narracji:** Podczas płynnego ruchu wody zrób jeden świadomy krok w tył lub opadnij na kolana. Przyjmij w ciele na 3 sekundy pozycję dawnej ofiary (napięcie, lęk, skurcz, oczekiwanie na politowanie).
2. Zapisz lub wypowiedz na oddechu: *„Zostawiam w tym miejscu potrzebę bycia żalowaną. Odcinam rolę ofiary”*.
3. **Wejście w Autorytet i Odpowiedzialność:** Zrób powolny, zdecydowany krok do przodu. Wyprostuj kręgosłup (Ziemia/Ugruntowanie).
4. Podnieś ręce lub otwórz ramiona i wypowiedz nową intencję z poziomu pełnej niezależności: *„Ja wybieram. Ja informuję moją rzeczywistość o mojej pełnej sprawczości i zdrowiu”*.
5. Przejdź bezpośrednio z tej komendy do swojego autorskiego Kodu Ruchowego/Tanecznego, poświadczając prawdomówność ciała w działaniu.

Refleksja w Dzienniku Artysty (Sesja 5 & 7)

Po zakończeniu ćwiczenia zapisz krótkie odpowiedzi w swoim notesie procesowym:

- W którym momencie głowa próbuje najmocniej przejąć kontrolę nad ruchem?
- Jakie to uczucie w ciele, gdy przestajesz przepraszać za swój ból i przechodzisz do wydawania komend sprawczości?