

“O wychodzeniu z ciała”

Oto instrukcja zadania aktorskiego, która ma podwójne znaczenie w kontekście naszej pracy (zgodnie z sylabusem Teatru 36.6 i metodami Czechowa/Grotowskiego):

1. Znaczenie dosłowne (co masz zrobić):

Fizycznie wziąć do ręki tekst (np. rozdział z e-booka „Kreuję więc jestem” sesja 5 lub fragment literacki przygotowany przez siebie w dzienniku lub od mentora), który opisuje stan autotranscendencji, ekscytacji lub metaforycznego „opuszczania fizycznej powłoki” i przeczytać go na głos.

2. Znaczenie warsztatowe (jak to zrobić):

W treningu aktorskim hasło „wychodzenie z ciała” jest metaforą promieniowania (radiation - jeden z filarów techniki aktorskiej Michaiła Czechowa) i projekcji głosu.

- Nie ma tu mowy o: dysocjacji, odcięciu się od uczucia czy ezoterycznej podróży astralnej (pamiętaj o bezpieczeństwie psychicznym).
- Chodzi o: wysłanie głosu i energii poza obrys skóry.

Wskazówka: Gdy czytasz ten fragment, Twoim zadaniem nie jest tylko „wymówienie słów”, twoim zadaniem jest sprawić, aby Twoja warstwa wokalna/głos „wyszedł” z Ciebie i dotknął ściany naprzeciwko (lub dotknął partnera w scenie).

- Technika: Wyobraź sobie, że dźwięk nie powstaje w gardle, ale że Twoje ciało jest tylko instrumentem, przez który przepływa fala dźwiękowa wychodząca daleko w przestrzeń - ciało jest pudłem rezonansowym.

- Cel: Przełamanie blokady „mówienia do siebie” (introwertycznego) na rzecz „mówienia do świata” (ekstrawertycznego).

Ćwiczenie 1 „Poza brzeg” Fragment tekstu do ćwiczenia
„Promieniowania” (Radiation):

*Nie szukaj mnie tylko w moich słowach. Szukaj mnie w tej przestrzeni, którą właśnie wypełniam. Moje ciało jest tu, uziemione i ciężkie, ale mój głos...
...mój głos jest drogą, która prowadzi na zewnątrz. Dotykam cię dźwiękiem, zanim do ciebie podejdem.*

Jak z tym pracować? (instrukcja)

Uziemienie (2 min): stań stabilnie, poczuj ciężar stóp.
Zrób trzy głębokie oddechy do dołu brzucha.

1. Punkt skupienia: wybierz konkretny punkt na ścianie naprzeciwko (np. obraz, klamkę lub cień).
2. Wypuszczanie (Radiacja): zacznij czytać tekst, z każdym zdaniem wyobrażaj sobie, że Twoja intencja „wypływa” z klatki piersiowej i fizycznie dotyka wybranego punktu, zanim jeszcze wybrzmi słowo.
3. Skala: przeczytaj tekst trzy razy:
 - Raz: szeptem, ale tak, by szept „doleciał” do ściany.
 - Dwa: normalnym głosem, jakbyś chciał/a wypełnić dźwiękiem cały pokój.
 - Trzy: bardzo pewnie, jakbyś chciał/a, by głos przeszedł przez ścianę do sąsiedniego pomieszczenia.

*Promieniowanie (Radiation) jeden z filarów techniki aktorskiej Michaiła Czechowa, który w naszym procesie Teatru36.6 pojawia się na etapie przejścia od pracy wewnętrznej do ekspresji scenicznej. Najprościej mówiąc: promieniowanie to umiejętność wysyłania swojej wewnętrznej energii, emocji i intencji poza granice fizycznego ciała.

Czym jest promieniowanie w praktyce aktorskiej?

W teatrze często spotykamy aktorów, którzy „mają to coś”, magnetyzm, który przyciąga wzrok, nawet gdy stoją nieruchomo jest to świadome (lub intuicyjne) promieniowanie.

- nie jest to „siła fizyczna”: nie polega na napinaniu mięśni czy krzyku - to subtelny ruch energii.
- działanie „dawania”: promieniując, dzielisz się swoją obecnością z przestrzenią i widzom, bez promieniowania aktor staje się „hermetyczny”, przeżywa coś wewnątrz, ale widz nic z tego nie dostaje.
- przedłużenie głosu: twoja warstwa wokalna „niesie się” nie tylko dzięki sile płuc, ale dzięki temu, że „wysyłasz go” intencją do konkretnego punktu w przestrzeni.

Ćwiczenie 2 (technika „Latarni”)

Wyobraź sobie, że w centrum Twojej klatki piersiowej znajduje się źródło światła.

1. Skoncentruj się: poczuj to światło jako ciepło i jasność.
2. Rozszerz: pozwól, aby to światło zaczęło wypełniać Twoje ręce, nogi i głowę.
3. Wyjdź na zewnątrz: wyobraź sobie, że to światło przechodzi przez Twoją skórę i oświetla przedmioty w pokoju.
4. Dodaj dźwięk: wypowiedz krótką frazę (np. „Jestem tutaj”), wyobrażając sobie, że dźwięk płynie na tym strumieniu światła prosto do kogoś/czegoś (*wszystko ma swoją historię*) kto stoi daleko za oknem.