

Ćwiczenie Kompas perspektyw.

czas 20 min Kierunek artystyczny.

Temat przewodni: Widz jako partner, a nie sędzia.

Forma proponowana: Etiuda interaktywna (łamanie czwartej ściany).

Instrukcja: "Ustaw 8 przedmiotów w kręgu (Ty w środku).

Każdy punkt to inna postawa widza (np. zachwyt, nuda, krytyka, ciekawość... inne dodaj).

Mów fragment monodramu, fizycznie zwracając się do każdego punktu, pozwalając, by to "spojrzenie" zmieniało Twoją warstwę wokalną.

Warianty:

- Mówienie tylko do "punktu życzliwego", ignorując resztę,
- Nagłe zmiany kierunku na sygnał (np. klaskania)

Wspierające praktyki:

Oddech 4-7-8 na uziemienie ambicji - czas 5 min

***Notatka etyczna:** Należy uważać na ryzyko przeciążenia wynikające z narzuconego sobie rygoru "ćwiczenia ile się da". Ważna jest jakość, nie ilość.