

Instrukcja do Twojego „Kompasu Perspektyw” Ćwiczenie Osiem Twarzy Widza czas 25 min

Otwarcie na badanie relacji z przestrzenią zewnętrzną i akceptacja potrzeby “widzenia widza.”

Instrukcja": Rozstaw 8 punktów w kręgu. Każdy to inny 'cień' publiczności: 1. Wielbiciel, 2. Sceptyk, 3. Dziecko, 4. Przodek, 5. Zakochany, 6. Zniecierpliwiony, 7. Cień (Ty sam/a), 8. Głodny prawdy.

Przejdź monodram, zmieniając adresata co 1-2 minuty.

Warianty

- Mówienie do punktu, który najmocniej Cię peszy,
- Przejście przez wszystkie punkty w 3 minuty (przyspieszenie)

Wspierające praktyki, skanowanie przestrzeni, czas 5 min

Zadanie extra:

Opis: Wybierz 2 “najtrudniejsze” perspektywy z ćwiczenia i nagraj krótki fragment (mp4) zwracając się bezpośrednio do nich, próbując ich “przekonać” do swojej prawdy.

**Notatka etyczna: "Wspierać odpuszczanie perfekcji na rzecz autentycznego kontaktu; monitorować zmęczenie psychiczne “walką” z widzem."*

Instrukcja do Twojego „Kompasu Perspektyw”

Każdemu z 8 punktów w kręgu nadaj inną energię, by oswoić „wielookiego widza”:

1. Północ: Wielbiciel - patrzy z zachwytem, wybaczka każdy błąd. Przy nim Twoja warstwa wokalna/głos może odpocząć.
2. Północny-Wschód: Sceptyk - niedowierza, szuka fałszu, to jemu musisz udowodnić swoją techniczną biegłość.
3. Wschód: Dziecko - łatwo się nudzi, potrzebuje obrazów i emocji, nie intelektu. Mów do niego barwami.
4. Południowy-Wschód: Przodek - patrzy z dystansem wieków, jest mądry i nieoceniający. Daje Ci uziemienie.
5. Południe: Zakochany - widzi tylko Twoją duszę, chce intymności. Tutaj Twoja warstwa wokalna/głos staje się miękki i bliski.
6. Południowy-Zachód: Zniecierpliwiony - zerka na zegarek. Musisz go „ukraść” dla siebie rytmem i pauzą.
7. Zachód: Ty Sam/a (Cień) - patrzy na Twoje błędy. Stań przed nim/nią z pełną akceptacją, że „100% perfekcji” to tylko iluzja.
8. Północny-Zachód: Głodny Prawdy - on nie chce teatru, on chce Twojego przeżycia - to dla niego robisz ten monodram.

Twoje zadanie: przejdź przez wszystkie punkty, a potem wybierz 2 najtrudniejsze i nagraj do nich fragment tekstu do 6 lutego. Pamiętaj, że widz to nie sędzia, ale materiał, z którym budujesz dialog.

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