



MÓJ PIERWSZY MONODRAM

KREUJĘ WIĘC JESTEM

TWÓRCA W HOLISTYCZNEJ
REŻYSERII

MARCIN MASZTALERZ



TEATR 36.6

Intencja:

Ten e-book jest sceniczną podróżą do prawdy - praktyka powrotu do siebie przez ciało, głos, pamięć i obecność.

*Autor: Marcin Masztalerz reżyser, mentor, aktor i nauczyciel reżyserii
holistycznej | Teatr36.6*

Fotografia na okładce:

Autor zdjęcia: Mariusz Basaj

Zdjęcie ze spektaklu pt. "Zaplecze teatru"

© 2022 | W ramach wydarzenia kulturalnego w Kozienickim Domu Kultury

Data powstania:

Rok: 2025

Zamknięty w pełni Księżyca w Skorpionie 12 maja 2025

Podziękowania:

Kupując ten e-book, otrzymujesz narzędzie do twórczej przemiany, wspierasz teatr, który rodzi się z prawdy, pamięci ciała i obecności tu i teraz. Nie jest on "instrukcją" ale rytuałem i sceniczną podróżą do Twojej autentyczności.

Z serca dziękuję Ci, że jesteś częścią tej drogi.

Twoja inwestycja to nie tylko wsparcie mojej pracy ale akt odwagi, by postawić na głębię, obecność i osobistą prawdę.

Z wdzięcznością

Marcin

Kopiowanie, rozpowszechnianie lub wykorzystywanie fragmentów e-booka bez zgody autora jest zabronione, można go jednak czytać z serca i dzielić się tym, co porusza.

Ilustracje zawarte w e-booku mają charakter symboliczny i wspierają przekaz treści, przedstawiają wizualne interpretacje tematów rozdziałów, stanowią integralną część całościowej koncepcji artystycznej. Autor koncepcji graficznej: Marcin Masztalerz. Obrazy zostały stworzone przy użyciu narzędzi cyfrowych (AI/Canva/techniki mieszane), w estetyce marki Teatr36.6.

Kontakt i dalsza droga: Więcej: www.teatr36i6.pl

Instagram: [@teatr36i6](https://www.instagram.com/teatr36i6)

Kurs: „Kreuję, więc jestem czyli Mój pierwszy monodram”

SPIIS TREŚCI

O autorze.....	03
Wprowadzenie.....	04
Sesja 1: Oddech, Ciało, Obecność.....	10
Sesja 2: Umysł jako przestrzeń twórczej wielowymiarowości.....	14
Sesja 3: Alchemia Twórczej Przemiany.....	16
Sesja 4: Odkryj swojego Bohatera.....	17
Sesja 5: Kreacja w Mindfulness.....	18
Sesja 6: Jak kreować obfitość wielowymiarową.....	20
Sesja 7: Cztery etapy świadomości w holistycznej reżyserii.....	21
Sesja 8: Holistyczna reżyseria, a mądrość przodków.....	23
Sesja 9: Odwaga sceniczna - w duchu ojców reżyserii holistycznej.....	24
Sesja 10: Pamięć ciała, głosu i znaczenia - jak uczyć się tekstu	26
Sesja 11: „Prawo Jedności” w reżyserii holistycznej.....	28
Sesja 12: Jak odpowiadać na hejt w duchu reżyserii holistycznej.....	29
Sesja 13: 13 Pytań - Bram Holistycznej Kreacji.....	30
Tłum, który jest mną. Inspiracja: Tadeusz Kantor.....	31
Zakończenie i podziękowania.....	32
Aneks.....	33

O AUTORZE



Marcin Masztalerz

Cześć. Przedstawię się.
Jestem utkany z wizji, emocji, myśli i tęsknot.
Najbardziej jednak - jestem marzycielem -
Oddycham Teatrem.

Jako aktor, reżyser, pedagog i twórca scenariuszy, tworzę spektakle, w których scena staje się żywą materią - pulsującym rytmem ciała, głosu, obrazu i emocji.

Od 2009 roku związany jestem z rekonstrukcyjnym Teatrem Królewskim, gdzie realizuję autorskie przedstawienia łączące klasykę z nowatorską formą.

Współpracuję także z niezależnymi grupami, prowadząc artystów w duchu holistycznej reżyserii - od wewnętrznej prawdy do scenicznej obecności.

Mój teatr to przestrzeń transformacji, rytuał, w którym aktor staje się twórcą, a aktorstwo skutkiem ubocznym artysty (głębokiego bycia).

Inspiruję się metodami Ojców Teatru, łącząc je z intuicją, uważnością i świadomością ciała.

Wierzę, że teatr nie służy wyłącznie pogłębianiu wiedzy - ale zwiedzaniu głębi.

Czym jest Teatr 36.6?

Jest żywą przestrzenią prawdy, obecności i transformacji, teatrem, który nie zaczyna się od kurtyny - lecz od wewnętrznego poruszenia...

Moją intencją jest przypomnienie i powrót do siebie - silnego, obecnego, kreatywnego i twórczego.

Teatr36.6 jest przestrzenią, miejscem, gdzie aktor nie gra i lecz oddycha sobą, a widz staje się współtwórcą - aktywnym świadkiem siebie i uczestnikiem historii.

@marcinmasztalerz

MÓJ PIERWSZY MONODRAM TWÓRCA W HOLISTYCZNEJ REŻYSERII
KREUJE, WIĘC JESTEM

WWW.TEATR3616.PL

WPROWADZENIE DO REŻYSERII HOLISTYCZNEJ

CZYM JEST REŻYSERIA HOLISTYCZNA?

Reżyseria holistyczna to podejście do sztuki teatralnej, które traktuje akt twórczy jako jedność ciała, głosu, emocji i umysłu - sposób bycia obecnym nie tylko w metodzie ale w sztuce. Jest to praca na scenie, która staje się procesem transformacji i która zaczyna się wewnątrz artysty, a jego skutkiem jest głęboka, autentyczna obecność.

W reżyserii holistycznej:

- Aktor nie gra, nie odtwarza roli - on się staje, zanurza się w emocjach i ich energii postaci.
- Ciało, głos i oddech nie tylko są narzędziami wyrazu ale kanałami prawdy i przestrzenią kreacji.
- Proces twórczy opiera się na uważności, intuicji i przepływie, sztuka rodzi się z obecności, a nie z formy.
- Scena nie jest miejsce iluzji, ale "magii" przestrzenią eksploracji: tu wszystko jest możliwe... o ile jest prawdziwe.

Korzenie reżyserii holistycznej:

Holistyczne podejście czerpie inspirację z wielkich tradycji mistrzów teatru, łącząc różne nurty w jedno organiczne doświadczenie:

- Michael Chekhov - wyobrażenia i impuls jako siła napędowa postaci
- Konstanty Stanisławski - psychologiczna prawda i organiczność działania
- Bertolt Brecht - świadomość sceny i relacja z widzem jako akt dialogu
- Jerzy Grotowski - ciało jako kanał przeżycia i prawdy
- Tadeusz Kantor - aktor jako ślad, pamięć i żywa rzeźba
- Mindfulness i techniki oddechowe - uważność, obecność, wewnętrzne zakotwiczenie

Reżyseria holistyczna to droga artysty, który nie szuka gotowych form, ale odkrywa siebie, to teatr, w którym aktor oddycha prawdą, a scena staje się przestrzenią przemiany.

Tu nie pogłębia się wiedzy - tu zwiedza się głębię.

MÓJ PIERWSZY MONODRAM TWÓRCA W HOLISTYCZNEJ REŻYSERII
KREUJE, WIĘC JESTEM

WWW.TEATR3616.PL

04

WPROWADZENIE DO REŻYSERII HOLISTYCZNEJ

CZYM JEST REŻYSERIA HOLISTYCZNA?

Moja droga do reżyserii holistycznej

Każdy reżyser i twórca przechodzi własną, unikalną ścieżkę rozwoju, moja rozpoczęła się od głębokiej fascynacji tym, co niewidzialne - przestrzenią obecności teatralnej i już wtedy czułem, że odgrywanie cudzych historii jest dla mnie obce, wierzyłem, że Duch teatru objawia się w intymnej, osobistej twórczości - tam, gdzie możliwe jest dotknięcie prawdziwej "magii" teatru.

Podczas studiów zanurzyłem się w klasycznych formach i technikach teatralnych i z pokorą uczyłem się reguł sceny, jednak po latach pracy zrozumiałem, że to, co czułem od początku, było "prawdą": sama forma to za mało, a technika - choć cenna - nie wystarczy, by stworzyć prawdziwą obecność sceniczną.

Idąc dalej tym tokiem myślenia, zobaczyłem, że nie tylko warsztat tworzy życie sceniczne, ale to, co z niego wypływa: intuicja, energia, autentyczne spotkanie ze sobą i widzem, dopiero wtedy teatr staje się żywy.

Moment przełomowy

Zrozumiałem, że największa siła teatru leży w tym, co niewidoczne:

- w energii pomiędzy aktorem, a widzem,
- w ciele, które mówi więcej niż słowa,
- w głosie, który przenosi emocje głębiej niż tekst.

To odkrycie zaprowadziło mnie do eksploracji metod, które integrują ciało, głos, emocje i umysł w jedną twórczą całość, do metod, w których aktor nie gra - ale jest obecny, prawdziwy, oddychający całym sobą.

Moje doświadczenia - zarówno osobiste, jak i artystyczne doprowadziły mnie do stworzenia własnej drogi i tak powstała reżyseria holistyczna - metoda, którą rozwijam i którą dziś z serca dzielę się z Tobą.

JAK KORZYSTAĆ Z EBOOKA „KREUJE, WIĘC JESTEM – MOJ PIERWSZY MONODRAM”

Ten eBook jest Twoim przewodnikiem po reżyserii holistycznej - podejściu, które łączy ciało, głos, emocje i umysł w jednym, spójnym procesie twórczym, nie jest on podręcznikiem pełnym sztywnych zasad, lecz mapą, która ma pomóc Ci odkrywać własną, autentyczną drogę artystyczną.

1. Czytaj i eksploruj we własnym tempie
nie musisz przechodzić przez wszystkie rozdziały od razu, daj sobie czas. Zatrzymuj się, wracaj - to nie jest wyścig, lecz proces dojrzewania do głębszego zrozumienia.

2. Doświadczaj poprzez ciało i działanie
Reżyseria holistyczna to przede wszystkim praktyka. Wykonuj ćwiczenia z ruchem, głosem i emocjami - nie tylko je analizuj, pozwól sobie poczuć, zanim ocenisz.

3. Korzystaj z nagrań audio
Wybrane praktyki dostępne są w formie nagrań z muzyką relaksacyjną. Możesz ich słuchać wszędzie - w domu, w plenerze, w sali prób, niech dźwięk stanie się Twoim przewodnikiem.

4. Prowadź dziennik - notuj i obserwuj
Zapisuj swoje przemyślenia, emocje i odkrycia. Twoje notatki to świadectwo drogi, ale też źródło inspiracji do dalszej pracy nad sobą i swoim monodramem.

5. Działaj w zgodzie ze sobą
Nie ma jednej słusznej drogi, jeśli któreś ćwiczenie Cię nie porusza odłóż je lub dostosuj. Reżyseria holistyczna to przestrzeń wolności, to Ty jesteś twórcą tej podróży.

6. Wracaj, pogłębiaj, rozwijaj.
Twórczość nie kończy się na ostatniej stronie. Możesz wracać do materiałów, poszerzać swój monodram, odkrywać go na nowo. Ten proces nigdy się nie kończy i to właśnie jest jego siłą. Gotowy/a, by rozpocząć? Zapamiętaj:



*Działam
z przestrzeni
obfitości
i koherencji.
Moje słowa
mają moc prawdy -
i nie wracają
puste.*

TWOJA OSOBISTA PODRÓŻ TWÓRCZA

Proces tworzenia monodramu w ujęciu holistycznym

Tworzenie monodramu w duchu reżyserii holistycznej nie jest pracą nad formą - to głęboka, wewnętrzna podróż, której celem jest spotkanie z samym sobą, proces, w którym sztuka staje się przestrzenią prawdy, obecności i transformacji. Reżyseria holistyczna nie narzuca gotowych schematów, zaprasza Cię jednak do eksplorowania swojej unikalnej wrażliwości, historii i intuicji, do odkrywania, tego co chcesz wyrazić i jak chcesz to zrobić z poziomu prawdy, a nie z oczekiwań zewnętrznych.

To podróż, w której:

- Eksplorujesz siebie - poznajesz swoje emocje, blokady, marzenia i potencjał twórczy,
- Uwalniasz swój głos i ciało - zaczynasz świadomie pracować z ruchem, oddechem i energią,
- Budujesz osobistą narrację - odkrywasz, co naprawdę chcesz przekazać światu,
- Łączysz techniki w spójną całość - głos, ciało, tekst, emocje i przestrzeń stają się jednością.

Tworzysz bez presji - w zgodzie ze sobą
- z ciekawością i odwagą.

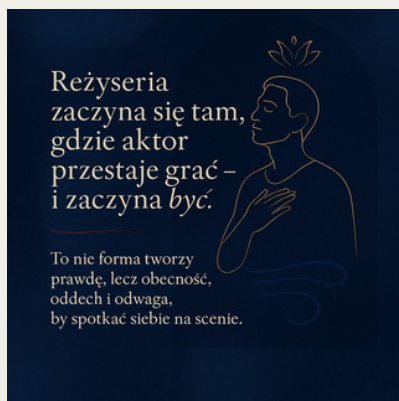
Spotkania i próby nie są wyścigiem, to proces.

Możesz odkrywać go we własnym tempie, podążając za intuicją, wracając do niektórych etapów, eksplorując je na nowo. Najważniejsze jest to, byś był/a obecny/a i prawdziwy/a w każdym kroku.

Pamiętaj:

Nie musisz od razu wiedzieć, dokąd zmierzasz, wystarczy, że zaczniesz i zaufasz swojej drodze.

Twój pierwszy monodram to coś więcej niż spektakl - to powrót do siebie.



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

To nie forma tworzy
prawdę, lecz obecność,
oddech i odwaga,
by spotkać siebie na scenie.

TWOJA OSOBISTA PODRÓŻ TWÓRCZA

1. Odkrywanie siebie jako twórcy

Zanim zaczniesz pisać scenariusz i budować kreację sceniczną, zatrzymaj się na chwilę. Oddychaj. Posłuchaj siebie, bo zanim stworzysz postać, musisz spotkać się ze sobą. Poniższe pytania są początkiem Twojej podróży:

-zapisz w dzienniku

- Co Cię przyciąga do sztuki?
- Dlaczego chcesz stworzyć monodram?
- Jakie tematy, emocje, historie szczególnie Cię poruszają?
- Co pragniesz wyrazić na scenie - o czym Twoje ciało, głos i emocje chciałby opowiedzieć światu?

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

To pierwszy krok do stworzenia dzieła, które będzie autentyczne i prawdziwe bo wypływające z Twojego wnętrza, z intymnej przestrzeni duszy i doświadczenia.

Ćwiczenie: Stań swobodnie, stopy na szerokości bioder, zamknij oczy połów otwartą prawą ręką na brzuchu tak aby kciuk dotykał pępka, weź nosem oddech do brzucha i z dźwiękiem ustami wypuść powietrze, następnie pozwól ciału poruszać się intuicyjnie. Bez kontrolowania. Jakie ruchy naturalnie się pojawiają? Jakie emocje temu towarzyszą? - **obserwuj, przytulaj, bądź w obecności**

2. Twoje ciało jako nośnik emocji i historii

W reżyserii holistycznej ciało jest pamięcią, językiem i sceną, jego napięcia, rytmy, blokady i impulsy - nie się tylko narzędziem - wszystko to opowiada historię.

Zatrzymaj się teraz i odpowiedz na te pytania:

- Jakie emocje na co dzień „zamrażasz” w ciele? Gdzie je czujesz?
- Czy czujesz się swobodnie w swoim ruchu, a może masz poczucie blokady?
- Jak Twoje ciało reaguje na radość, złość, ekscytację, smutek?
- Jakie gesty i ruchy czujesz jako swoje, a jakie są jakby „nienaturalne”?

Zanim zaczniesz budować postać, poznaj siebie, zobacz, gdzie mieszka Twoja prawda, gdzie czeka niewyrażony ruch, niewypowiedziane słowo, niewypłakana łza.

TWOJA OSOBISTA PODRÓŻ TWÓRCZA

Twój pierwszy krok.

Nie bój się tej podróży, ona nie zna jednej słusznej ścieżki, ma Twoją własną: niepowtarzalną, intymną i żywą. W kolejnych rozdziałach poprowadzę Cię krok po kroku przez proces tworzenia własnego intymnego monodramu.

Zatrzymaj się tu i teraz. Weź oddech. Zaufaj temu, co się pojawia. Zadaż sobie ostatnie pytanie w tej części:

Co mogę zrobić już dziś, by zacząć tę podróż?

Zapisz pierwszą myśl, która przychodzi Ci do głowy. Nie analizuj po prostu zapisz. Strumień świadomości to pierwszy język twórczości.

Zapamiętaj: kreatywność zaczyna się od Ciebie.

Marcin



MÓJ PIERWSZY MONODRAM TWÓRCA W HOLISTYCZNEJ REŻYSERII
KREUJE, WIĘC JESTEM

WWW.TEATR3616.PL

SESJA 1: ODDECH, CIAŁO, OBECNOŚĆ

Cel: Budowanie świadomości ciała i oddechu jako fundamentu kreacji scenicznej.

Tworzenie monodramu to podróż w głąb siebie, proces wewnętrznej integracji, proces dramaturgiczny i sceniczny. Reżyseria holistyczna daje Ci narzędzia, dzięki którym możesz odkryć autentyczną ekspresję sceniczną, wypływającą z głębokiego kontaktu z własnym ciałem, emocjami, głosem i świadomością.

1. Ciało jako wehikuł emocji

Twoje ciało pamięta więcej niż umysł.
Każde napięcie, każdy gest jest fizyczną reakcją, zapisem historii.

W reżyserii holistycznej ciało jest mapą świadomości i nośnikiem emocji, nie jest tylko narzędziem techniki aktorskiej. Dlaczego to jest ważne?

Ponieważ:

- to, co nieprzeżyte, zostaje w ciele jako napięcie.
- to, co prawdziwe, objawia się w obecności, a nie w formie.
- zanim wejdiesz w rolę, musisz wejść/poznać siebie.

Metody wspierające pracę z ciałem:

- Metoda Alexandra - redukcja napięć i wzmacnianie świadomości postawy
- Metoda Feldenkraisa - nauka nowych, wspierających nawyków ruchowych
- Technika Linklater - uwolnienie głosu przez pracę z ciałem



- Grotowski - fizyczne wejście w intensywność prawdy scenicznej
- Mindfulness i somatyka - budowanie świadomej obecności

Ćwiczenie: „Mapa ciała”

Efekt: Zyskasz większą świadomość ciała, uruchomisz naturalny przepływ energii i stworzysz fundament pod organiczną, prawdziwą ekspresję sceniczną.

Pamiętaj: Nie szukaj formy. Słuchaj. Twoje ciało wie, zanim Ty to nazwiesz.

SESJA 1: ODDECH, CIAŁO, OBECNOŚĆ

Cel: Budowanie świadomości ciała i oddechu jako fundamentu kreacji scenicznej.

2. Głos jako energia emocji

W reżyserii holistycznej głos to nośnik emocji, świadectwo obecności i przepływu wewnętrznej prawdy, energia, która niesie intencje, wzruszenia, poruszenia, dźwięk żywy i nasycony.

Holistyczna praca z głosem pozwala odkryć jego naturalną moc i autentyczność, zgodność z tym, co jest w Tobie żywe i nie "efekciarskie".

Inspiracje metodologiczne:

Ćwiczenie „Oddech i dźwięk” pojawia się w wielu nurtach pracy z aktorem i jego głosem:

- Metoda Kristin Linklater - uwolnienie naturalnego głosu,
- Technika Michaela Chekhova - praca z energią i wyobraźnią głosu,
- Metoda Alexandra - świadomość ciała, napięcie i oddechu,
- Praktyki jogiczne i mindfulness - np. pranajama - harmonizacja ciała i oddechu.



Głos to zaufanie, a nie tylko technika, wewnętrzne zaufanie, że możesz być usłyszany, usłyszana, że masz prawo brzmieć tak, jak czujesz.

Dźwięk w swoim brzmieniu nie musi być doskonały ale ma być prawdziwy

Ćwiczenie Oddech i dźwięk:

Cel: Odblokowanie napięć, zbudowanie świadomości ciała jako narzędzia twórczego, odnalezienie ekspresji poprzez głos.

Efekt:

Twój głos stanie się bardziej osadzony, zintegrowany z emocjami i ruchem. Poczujesz, że brzmisz w całości sobą.

SESJA 1: ODDECH, CIAŁO, OBECNOŚĆ

Cel: Budowanie świadomości ciała i oddechu jako fundamentu kreacji scenicznej.

3. Emocje jako źródło prawdy scenicznej

W reżyserii holistycznej „granie” emocji nie jest celem ale bycie w nich. Praktyk ta bazuje na wielu metodach aktorskich, takich jak:

- Konstanty Stanisławski - metoda działania w prawdzie emocjonalnej i pamięć emocjonalna.
- Lee Strasberg (Metoda) - intensywne przeżywanie emocji w oparciu o osobiste doświadczenia.
- Michael Chekhov - praca z wyobraźnią i fizycznym impulsem do wyrażania emocji.
- Jerzy Grotowski - organiczne reakcje ciała i prawda sceniczna wynikająca z pełnego zaangażowania.
- Meisner Technique - reakcja na emocje partnera w pełnej autentyczności.

Wyobraźnia to Twoja osobista scena, gdzie rodzi się postać/bohater, jego świat i obraz/przestrzeń.

***Zamknij teraz oczy
i pozwól sobie zobaczyć to, czego
jeszcze nie potrafisz opisać
- tam zaczyna się kreacja.***

„Emocjonalne echo” Cel:

- Otworzenie dostępu do emocji w sposób organiczny, „holistyczny” - całościowy bez blokad.
- Połączenie ciała, głosu i wyobraźni w świadomej ekspresji emocjonalnej.
- Odkrycie autentycznej obecności scenicznej poprzez emocjonalną prawdę.

Ćwiczenie:

1. Zamknij oczy i przypomnij sobie silne emocjonalne doświadczenie.
2. Zwróć uwagę, gdzie czujesz je w ciele.
3. Powoli zacznij przenosić tę emocję w ruch i dźwięk.

Efekt: Nauczysz się budować emocje w autentyczny sposób.

SESJA 1: ODDECH, CIAŁO, OBECNOŚĆ

Cel: Budowanie świadomości ciała i oddechu jako fundamentu kreacji scenicznej.

4. Umysł jako twórcza przestrzeń

W holistycznym podejściu do kreacji twórczej umysł nie jest tylko źródłem myśli jest “sceną” no i tutaj rodzi się wizja, obraz, narracja, pejzaż, które później przenikają do ciała do głosu i emocji, jest to przestrzeń, w której tworzy się świat Twojego spektaklu.

Myśli i obrazy, które pojawiają się w Twojej głowie, mogą stać się fundamentem kreacji scenicznej.

Co najważniejsze wyobrażenia nie jest tu “ucieczką” od rzeczywistości ale przeciwnie jest to jej twórcze przekształcenie.

Źródła inspiracji:

Ćwiczenie „Umysł jako twórcza przestrzeń” czerpie z wielu tradycji artystycznych i rozwojowych:

- Michael Chekhov - wyobrażenia twórcza i obraz wewnętrzny jako impuls do działania aktora,

Mindfulness i medytacja - wizualizacja jako droga do inspiracji, ukojenia i twórczego przepływu.

- Teoria pola (Grotowski, Lecoq) - wewnętrzna scena jako punkt wyjścia dla cielesnej ekspresji,

- Coaching artystyczny i pisarski - umysł jako pole narracji, źródło emocji i treści.

W moim kursie “Kreuję więc jestem” to ćwiczenie stanowi element autorskiej metody reżyserii holistycznej, gdzie wyobrażenia i wizualizacja stają się realnym tworzywem scenicznym, łącząc to, co wewnętrzne, z tym, co widzialne i przeżywane.

Ćwiczenie “Scena wyobraźni”

Cel ćwiczenia:

- Wykreowanie wewnętrznej sceny, z której wypływa autentyczna kreacja aktorska,
- Połączenie obrazu, emocji, głosu i ruchu w jedną, organiczną opowieść,
- Budowanie intymnej przestrzeni, z której wyłania się świat Twojego monodramu.

Efekt: Zbudujesz głębszą relację z tworzoną światem scenicznym., poczujesz, że Twoja kreacja nie zaczyna się od słów lecz od obecności w wyobrażonym świecie.

SESJA 2: UMYŚŁ JAKO PRZESTRZEŃ TWÓRCZEJ WIELOWYMIAROWOŚCI

Ludzki umysł: żywa, złożona i dynamiczna przestrzeń, która wpływa na każdą decyzję twórczą, każde słowo wypowiedziane na scenie, każdy impuls w ciele aktora... i tu nasuwa się pytanie: czy zatem to tylko narzędzie ludzkiego myślenia? W reżyserii holistycznej umysł traktujemy jako świadomego partnera kreacji, źródło głębokiego poznania i transformacji, przyjmując, że nie jest przeszkodą, a raczej wyzwaniem.

1. Świadomość

Część nas, która wie, że „jest” i to ona pozwala na bycie „tu i teraz”, z niej wypływa nasza zdolność do obserwacji, wyboru, obecności i decyzji. Na scenie aktor, który działa ze świadomością, jest naprawdę obecny - nie „odgrywa” pustej formy, lecz istnieje w niej dlatego mu wierzymy.

2. Podświadomość

Ogromna, ukryta warstwa umysłu - jak ocean pod taflą świadomości - wierzchołka góry lodowej. Mieszczą się w niej przekonania, traumy, nawyki, głos lęku, ale nie tylko, bo także intuicja, archetypy oraz wewnętrzne dziecko. Na scenie: aktor, który potrafi dotknąć tej warstwy, jest w stanie poruszać widza prawdziwie i głęboko.

3. Wyobraźnia

Przestrzeń tworzenia: obrazów, marzeń i wizji. Wyobraźnia jest mostem pomiędzy tym, co wewnętrzne, a tym, co może zostać wypowiedziane lub pokazane. Na scenie wyobraźnia to narzędzie budowania świata przedstawionego i ekspresja osobistego /aktorskiego przeżycia.

W pracy nad monodramem, poznanie i zrozumienie działania własnego umysłu to klucz do świadomej kreacji, zamiast z nim walczyć możesz go uczynić sprzymierzeńcem scenicznej prawdy.

4. Myśli

To nieustanny strumień słów, komentarzy i ocen. Umysł może być zarówno sojusznikiem twórczości, jak i jej sabotażystą, zależnie od tego, czy potrafimy go świadomie obserwować. Na scenie ważne jest, aby myśl wspierała emocję, a nie kontrolowała ją.

5. Emocje (w kontekście umysłu)

Choć rodzą się w ciele, to umysł je nazywa, ocenia, hamuje lub uwalnia, decyduje, czy dana emocja jest „bezpieczna”, czy „zakazana”. Na scenie aktor uczy się z nią współpracować zamiast tłumić, nie wywoływać „sztucznie” ale pozwolić jej płynąć. Umysł może być również:

- Lustrem - odbija to, czym się karmisz: obrazem, słowem, doświadczeniem.
- Instrumentem - można go „stroić” praktyką obecności, medytacją, ciszą.
- Sceną - na której pojawiają się impulsy, obrazy, głos - a Ty wybierasz, te którym pozwalasz zaistnieć i się wydarzyć.
- Wędrowcem - który często przenosi Cię w przyszłość lub przeszłość... a Twoją praktyką jest przywoływać go do „tu i teraz”.

SESJA 3

ALCHEMIA TWÓRCZEJ PRZEMIANY

Wprowadzenie

Po spotkaniu z ciałem, głosem, emocjami i umysłem przychodzi moment, w którym te elementy przestają być odrębnymi składnikami pracy twórczej, zaczynają się przenikać, mieszać, transformować, i tym jest właśnie “alchemia twórczej przemiany”, odtąd nie tylko tworzysz postać, ty sam/a stajesz się przestrzenią przemiany. Scena nie jest już tylko miejscem występu, staje się “laboratorium duszy”, gdzie tworzysz coś z niczego: przemieniasz lęk w ruch, blokadę w głos, wewnętrzne poruszenie w opowieść.

Ogień - Emocja jako Iskra

Wszystko to, co Cię porusza: co boli, zachwyca i nie daje spokoju - nie tłumisz tego ale pozwalasz, by stało się impulsem. Ogień to emocja, pragnienie, pasja jest impulsem do działania i tworzenie.

Odpowiedz na pytanie:

Co dziś płonie we mnie i prosi o wypowiedzenie? zapisz:

.....

.....

.....

Woda - Ruch jako Przepływ

Twoje ciało płynie, zmienia się, nie wymuszasz choreografii pozwalasz, by emocja sama znalazła swój kształt. Woda to płynność ruchu, ciała, głosu, taniec bez ramy...

Ćwiczenie: „Wewnętrzny taniec”

Ziemia - Struktura jako oparcie

Scena potrzebuje ramy, monodram potrzebuje kierunku, a nie sztywnej formy tylko gruntu, który daje stabilność. Ziemia to ciało, struktura i ugruntowanie.

Zadanie:

Wyobraź sobie swoją opowieść jak krajobraz.

- Gdzie się zaczyna?
- Dokąd Cię prowadzi?
- Jakie są Twoje punkty orientacyjne?



SESJA 3

ALCHEMIA TWÓRCZEJ PRZEMIANY

Powietrze

Wyobrażenia jako Oddech Duszy

Głos intuicji, który mów Ci: „Zobacz to. Zaufaj temu.” Nie wszystko musi być zaplanowane, najważniejsze często wydarza się poza kontrolą.

Powietrze to oddech, intuicja, wizja.

Pytanie:

Co pojawia się, gdy przestajesz kierować/decydować, a zaczynasz słuchać?

Zapisz:...

.....

.....

.....

Nie graj przemiany - bądź nią

Przemiana nie jest spektaklem - jest aktem obecności.

Nie musisz „grać” przemiany ona wydarza się, gdy jesteś:

- w pełni w sobie,
- w prawdzie,
- w odwadze i kruchości,
- w obecności.



Reżyseria holistyczna nie zmusza Cię, byś udawał/a kogoś innego, ona prowadzi Cię do miejsca, w którym Ty sam stajesz się postacią, która ma się wydarzyć.

Być może myślisz, że musisz coś zagrać ale prawda jest prostsza: wystarczy, że jesteś.

Oddychasz...

Czujesz...

Ufasz...

Alchemia zaczyna się tam, gdzie kończy się kontrola, a zaczyna obecność.

SESJA 4

ODKRYJ SWOJEGO BOHATERA

*Kreuję więc jestem,
aktorstwo - skutek uboczny bycia prawdziwym.*

Wprowadzenie

W reżyserii holistycznej... czy zaczynamy od budowania postaci?, czy zaczynamy od roli? *Nie! Zaczynamy od prawdy - tej prawdy, która już w Tobie jest. Twój bohater nie musi być wymyślony, może być odkryty, zauważony, przyjęty, ukochany, to nie jest tworzenie kogoś „na zewnątrz”, to droga w głąb siebie - do tej części, która woła...*

1. Obserwuj

Zamknij oczy. Poczuj się komfortowo i bezpiecznie. Nie szukaj fikcji. Obserwuj siebie w chwili, gdy jesteś sam/a i nikt Cię nie ogląda.

- Jakież masz grymas, jaką minę?
- W jaki sposób milczysz?
- Jak się poruszasz?

Tam, w tej chwili intymności i naturalności zaczyna się Twój bohater.

2. Zaakceptuj

Może jest nieśmiały, a może gniewny. Może cichy albo zbyt głośny.

Czy to przeszkoda? *Nie! To Twój materiał twórczy.*

Nie poprawiaj go, pozwól mu być takim, jaki jest.

3. Wespzyj

Zaproś swojego bohatera na próbę.

Usiądź naprzeciwko niego, wyobraźonego lub w lustrze.

Zapytaj: Czego dziś potrzebujesz, żebym Ci opowiedział/a? Co Cię boli? Co Cię cieszy? Co chcesz mi powiedzieć przez mój głos i ciało?



Ćwiczenie: Spotkanie z Bohaterem

Zapisz:

- Imię (symboliczne)
- Cecha dominująca
- Największe pragnienie
- Największy lęk
- Jedna scena,
która to najlepiej opisuje.....

Ten rozdział to początek Twojej podróży z monodramem. Pamiętaj: nie tylko kreujesz rolę, Ty ją ujawniasz i to wystarczy.

SESJA 5

KREACJA W MINDFULNESS

Wprowadzenie

Mindfulness w reżyserii holistycznej to obecność, czułość i przestrzeń na to, co prawdziwe, nie koncentrujemy się na technice ani nad zestawem narzędzi do „uspokojenia się” czy „lepszego działania” jest to sposób bycia - łagodnego, pełnego, prawdziwego, autentycznego “tu i teraz”.

Jest to sztuka obserwacji bez oceny i kontakt z tym, co nie potrzebuje zmiany czy poprawiania lub przyspieszania - to powrót do wewnętrznego świadka, który widzi wszystko i niczemu nie musi nadawać etykiety.

Mindfulness w procesie twórczym to:

- *Ciało, które nie musi grać - bo już jest.*
- *Oddech, który nie jest techniką - ale żywym łącznikiem z chwilą.*
- *Słowo, które nie musi imponować - tylko wypływa z głębi, z prawdy.*

Dlaczego to takie ważne w reżyserii holistycznej?

Tylko z obecności rodzi się prawda, aktorstwo nie zaczyna się na scenie, zaczyna się w ciele aktora, który “naprawdę” słucha siebie.

Widz porusza się tylko wtedy, gdy widzi, że Ty też jesteś poruszony nie samą emocją, ale obecnością właśnie.

Mindfulness w kreacji to także zgoda na to, że...

- *...nie musisz wiedzieć.*
- *...nie musisz mieć planu.*
- *...nie musisz być kimś innym.*

Jesteś! i to już jest twórcze...

Tak!, a teraz napisz gdzie to Cię zaprasza:

.....

.....

SESJA 5

KREACJA W MINDFULNESS

Celem rozdziału jest :

Pogłębienie świadomości i autentycznego bycia w chwili.

Tworzysz nie po to, by coś osiągnąć - ale aby spotkać się z tym, co już w Tobie żyje.

Ćwiczenie: „Obecność sceny”.

Po ćwiczeniu i medytacji - zapis refleksyjny odpowiedz w notesie lub tutaj:

- Co poczułem/am w ciele podczas tej medytacji?

.....

.....

.....

- Jaka emocja była najbliższa?

.....

.....

.....

- Czy pojawił się obraz / słowo / gest?

.....

.....

.....

- Z czym chcę wejść w dzisiejszy akt twórczy?

.....

SESJA 6

JAK KREOWAĆ OBFITOŚĆ WIELOWYMIAROWĄ

Zanim wejdiesz w kolejne zadanie... Zatrzymaj się; nie jest to przystanek ale głębszy początek. Spójrz teraz nie tylko na to, co chcesz stworzyć, ale jak chcesz to tworzyć.

Zapytaj siebie z łagodnością:

Czy chcesz tworzyć, wspierając swoje życie, energię, ciało i duszę...?
(Odpowiedz w swoim dzienniku.)

Czy chcesz tworzyć kosztem siebie - z napięcia, przymusu, lęku, ambicji...?
(Odpowiedz w swoim dzienniku.)

Tworzenie w obfитоści to nie ilość projektów, nie liczba spektakli, sukcesów, "lajków"... ale jakość Twojej obecności w tym, co robisz.

To pytanie o wybór dzień po dniu:

- Czy moje ciało czuje się przyjęte w tym procesie?
- Czy mój oddech jest pełny i ma przestrzeń?
- Czy moje emocje mogą się wyrazić?
- Czy tworzę z przepływu czy z wysiłku?

Obfитоść wielowymiarowa to:

- Twórczość, która mnie odżywia, a nie wyczerpuje
- Działanie, które jest przedłużeniem mojego rytmu, a nie jego złamaniem
- Efekt, który przychodzi naturalnie, jako skutek wewnętrznej koherencji.



Zapisz -teraz- w swoim dzienniku:

- Co dziś mogę stworzyć, nie rezygnując z siebie?
- Jaka jakość twórczości wspiera dziś moje życie?
- Czy potrafię pozwolić sobie stworzyć mniej... ale głębiej?

SESJA 7

CZTERY ETAPY ŚWIADOMOŚCI W HOLISTYCZNEJ REŻYSERII

W procesie reżyserii holistycznej przechodzimy przez głęboką drogę - od automatyzmu, przez uważność, aż po twórczą transformację. Każdy etap jest ważny, każdy czegoś uczy.

1. Nieświadoma mechaniczność

„Działam, ale nie wiem dlaczego.”

Etap, w którym aktor i człowiek porusza się automatycznie, z nieświadomego nawyku - ruch nie ma źródła w ciele, a głos powtarza to, co zapamiętane.

Emocje są „grane”, nie przeżywane jakby mówić i siebie nie słyszeć, jakby grać, ale siebie nie czuć.

W tym etapie:

- czujemy napięcie, lęk przed oceną, presję „dobrego wykonania”
- ciało jest narzędziem ale stłumionym
- brakuje relacji z sobą jako twórcą

To punkt wyjścia - nie wstydź się go i nie zatrzymuj się tu.

2. Obserwująca obecność

„Zaczynam zauważać.”

Moment przebudzenia.

Ciało zaczyna być przestrzenią czucia i zaczynasz słyszeć swój głos naprawdę. Pojawia się pauza między impulsem, a reakcją i to w niej zaczyna się sztuka!

W tym etapie:

- pojawia się świadomość emocji i impulsów
- zaczynamy słuchać wewnętrznego rytmu, a nie tylko wskazówek z zewnątrz
- akt twórczy staje się spotkaniem - nie odgrywaniem

Tu zaczynasz naprawdę tworzyć.

SESJA 7

CZTERY ETAPY ŚWIADOMOŚCI W HOLISTYCZNEJ REŻYSERII

3. Świadoma kreacja

„Tworzę z miejsca prawdy.”

Moment, w którym reżyseria holistyczna rozkwita :)

Ciało, głos, emocje, wyobraźnia - zaczynają współdziałać - holistycznie. Twórczość staje się obecnością, i nie jest zadaniem do wykonania.

W tym etapie:

- nie oddzielasz już ciała od głosu, myśli od emocji
- zaufanie do procesu, impulsu, intuicji - która Cię prowadzi
- nie walczysz z blokadą - prowadzisz z nią dialog

To już nie „rola” ale prawda, która wyraża się przez Ciebie.

4. Transformacja przez twórczość

„Kreuję - więc jestem.”

Akt twórczy i akt przemiany dla widza i dla Ciebie, teraz twórczość staje się duchową ścieżką - świadomym rytuałem. Powstała przestrzeń, w której sztuka wraca do swojego źródła: uzdrawiania, wyrażania i ocalenia...

W tym etapie:

- każda scena staje się medytacją
- Twoje dzieło mówi o Tobie z milczącego ego, czyli z esencji
- doświadczasz głębokiego połączenia z życiem jako materiałą sztuki - “medycyną sztuki”

Pytania refleksyjne do “Dziennika artysty holistycznego”:

- Na jakim etapie najczęściej tworzę?
- Czy potrafię zauważyć różnicę między odgrywaniem, a tworzeniem z obecności?
- Co we mnie już czuje się gotowe, by się wyrazić?

SESJA 8

HOLISTYCZNA REŻYSERIA A MĄDROŚĆ PRZODKÓW

Twórczość jako droga powrotu i most do mądrości przodków.

W reżyserii holistycznej ciało, głos, emocje i wyobrażenia nie są tylko narzędziami ekspresji, to żywe kanały pamięci, przez które może przemawiać wiedza przekazywana przez pokolenia. Epigenetyka - współczesna nauka - potwierdza to, co intuicyjnie czuły kultury tradycyjne: w naszej biologii są zapisane cechy fizyczne i emocjonalne ślady: traum, niespełnionych pragnień, lęków, siły i tęsknot naszych przodków. Twórczość - w ujęciu holistycznym - może być drogą uzdrowienia tej pamięci, nie jest to praktyka przez „odegranie” historii rodu, ale poprzez transformację wewnętrzną, która dzieje się na scenie właśnie - w ciele, głosie i obecności, to teatr „Alchemii” powrotu; sztuka, w której przeszłość spotyka się z teraźniejszością i staje się przyszłością.

Narzędzia twórcze w pracy z mądrością rodu:

1. *Ruch intuicyjny z intencją powrotu do źródła - taniec korzeni, zatrzymanie w miednicy, gest rytualny, drżenie ciała.*
2. *Głos jako powrót do pierwotnego dźwięku - intonacje, szept, śpiew z głębi, wołanie przodków, wypowiadanie imion i starych pieśni.*
3. *Praca z symbolami rodowymi rysowanie drzewa genealogicznego, archetypy przodków, pisanie listów do tych, których nie znaliśmy.*
4. *Medytacje i wizualizacje rodowe - spotkanie z linią przodków, przekazywanie wdzięczności, uznanie miejsca i siły.*
5. *Pisanie z ciała - zapisywanie historii, które nie przychodzą z głowy, lecz z napięć, drżeń i impulsów ciała.*

Afirmacja: w intencji mądrości przodków:

„Uznaję siłę i mądrość
moich przodków.

Jestem ogniwem ich
opowieści.”

„To, co było zablokowane,
dziś może się poruszyć w
moim ciele - dla życia.”

„Jestem dziedzictwem,
które staje się światłem.”

SESJA 9

ODWAGA SCENICZNA – W DUCHU OJCÓW REŻYSERII HOLISTYCZNEJ

Odwaga sceniczna - "prawda sceniczna" -, która nie potrzebuje maski. W reżyserii holistycznej odwaga sceniczna nie oznacza śmiałości ani aktorskiego heroizmu, to wejście w przestrzeń, gdzie można czuć i gdzie można być widzianym, bez potrzeby bycia „dobrym”, bez potrzeby imponowania, jest to zgoda na widzialność i wrażliwość, akt obecności - nie efektu! Moment, w którym aktor nie gra kogoś innego, lecz jest w pełni sobą i właśnie dzięki temu "coś" się wydarza. Nie jest to maska ale zrzućcie ich wszystkich... i właśnie w tej prawdzie widz zakochuje się najgłębiej.

Odwaga sceniczna - na którą rzucam światło - nie jest treningiem ego, "zaciśniętych pięści", teatralną "doskonałością, czy przełamywaniem siebie za wszelką cenę; jest powrotem do "prawdy", zgodą na to, by być widzianym nie w "roli", ale w istnieniu, nie w masce, ale w drzeniu, i nie w perfekcji, ale w obecności,- jest to akt odwagi, który zaczyna się wewnątrz - w ciele, głosie, emocji i oddechu właśnie.

Mistrzowie i ich rozumienie odwagi scenicznej:

Jerzy Grotowski - Ciało jako prawda.

Ciało aktora jest kanałem prawdy.

Sztuczność i napięcie stają się natychmiast widoczne. Odwaga polega na rezygnacji z pozy i bycie ciałem, które się nie ukrywa, ciało staje się świętym narzędziem obecności.

Konstanty Stanisławski - Oddech jako źródło. Nie liczy się jak coś brzmi, ale skąd wypływa, czy wypowiedź jest autentyczna? Odwaga to pozwolenie sobie na życie sceniczne, nie przez kalkulację, ale przez "organiczne" bycie.

Michael Chekhov - Wyobraźnia jako wewnętrzny impuls. Wyobraźnia wyzwala ciało spod kontroli lęku.

Odwaga to nie bycie śmiałym, ale bycie poruszonym obrazem, który chce się wyrazić przez ciało.

Bertolt Brecht - Świadomy głos w świecie.

Scena to miejsce stanowiska, odwaga to pokazanie konfliktu, pytania i paradoksu - nie wszyscy się z tym zgodzą - i właśnie dlatego ma to sens.

Tadeusz Kantor - Obecność na granicy bytu i niebytu

W tej przestrzeni nie chodzi o dominację sceny ale o to, by stać się śladem, echem, i drzeniem.

Odwaga to nie "potęgą" ale subtelność w pełni świadomego człowieczeństwa.

SESJA 9

ODWAGA SCENICZNA – W DUCHU OJCÓW REŻYSERII HOLISTYCZNEJ

Michael Chekhov:

Wyobraźnia przełamująca blokady.

Chekhov wskazywał na siłę wyobraźni jako narzędzia transformacji, gdy aktor wyobraża sobie obraz, uczucie, przestrzeń, zaczyna działać z poziomu wewnętrznego impulsu, a nie z lęku przed oceną, a odwaga sceniczna to nie bycie śmiałym, ale bycie poruszonym od środka przez obraz, który chce się wyrazić przez ciało.

Kantor:

Obecność na granicy bytu i niebytu.

U Kantora odwaga wynikała z istnienia "pomiędzy", aktor nie odgrywa, tylko staje się śladem, cieniem, wspomnieniem, echem. Odwaga polega na tym, by nie dominować przestrzeni, ale być w niej, subtelnie, prawdziwie, obecnie, być człowiekiem w pełni świadomym kruchości życia.

Brecht:

Świadome stanowisko wobec rzeczywistości.

Dla Brechta scena była miejscem dialogu z rzeczywistością, odwaga polega na tym, by stanąć na scenie i nie udawać neutralności i mieć konkretne stanowisko, pokazać konflikt, paradoks, pytanie. W tym sensie odwaga sceniczna to akt świadomego głosu, który nie podoba się wszystkim, ale dotyka sedna.



Ćwiczenie: "Odwaga obecności".

SESJA 10

PAMIĘĆ CIAŁA, GŁOSU I ZNACZENIA – JAK UCZYĆ SIĘ TEKSTU W REŻYSERII HOLISTYCZNEJ

Połączenie ciała, głosu, emocji i obecności - proces wielopoziomowy. W reżyserii holistycznej nauka tekstu nie zaczyna się od kartki i nie kończy na pamięci słownej. Jest to proces, w którym słowo staje się ciałem, dźwiękiem, energią i emocją. Uczenie się tekstu na pamięć to nie tylko „zapamiętywanie” - to przyswajanie jego sensu, zakorzenianie go w doświadczeniu i nadawanie mu życia.

Pamięć znaczenia **- zanim zapamiętasz, zrozum!**

Nie ucz się słów - ucz się ich sensu.

Zadaj pytania:

- Co to dla mnie znaczy?
- Co czuję, kiedy to mówię?
- Jakie wspomnienie, obraz lub skojarzenie mogę z tym połączyć?

Zrozumiane i doświadczone zostaje w pamięci głębiej niż, wyłącznie „wklepane” na pamięć!

2. Pamięć ciała - niech słowa mają ruch (pamięć kinestetyczna)

Gdy uczysz się tekstu w bezruchu zapamiętujesz go w sposób oderwany od sceny.

Spróbuj zatem:

- chodzić, poruszać ręką, zmieniać pozycję - i przypisać do tego fragment tekstu,
- użyć gestu, który pomoże Ci „przeżyć” słowo przez ciało,

- pozwolić, by Twoje ciało „opowiedziało” sens tekstu zanim wypowiesz słowa.

Ruch wspiera pamięć, ciało pamięta rytm, kierunek, intencję.

3. Pamięć głosu - rytm i energia dźwięku

Powtarzaj tekst z różną intonacją, rytmem, głośnością.

- Czytaj go szeptem, z oddechem, jakbyś śpiewał/a.
- Zmieniaj tempo, szukaj dźwięków, które „niosą” Cię przez tekst.

Twój głos to nośnik pamięci emocjonalnej. Jeśli tekst „brzmi jak Ty” - zostaje.

SESJA 10

PAMIĘĆ CIAŁA, GŁOSU I ZNACZENIA – JAK UCZYĆ SIĘ TEKSTU W REŻYSERII HOLISTYCZNEJ

4. Pamięć emocji - ucz się przez uczucie

Zadaj sobie pytanie: jak się czuję, kiedy to mówię?

Nie „graj” emocji - pozwól, by przyszła przez znaczenie.

Zapisz:

- Jakie uczucie towarzyszy każdemu fragmentowi?
- Jak zmienia się Twój oddech, ciało, postawa?

Emocja jest jak kotwica pamięci - utrwała tekst w głębi doświadczenia.

5. Pamięć kontekstu - ucz się w przestrzeni

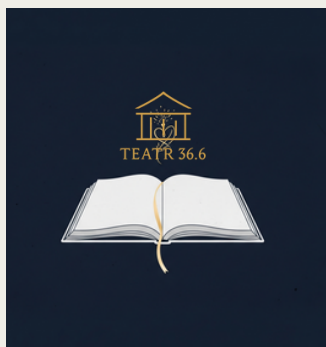
Ucz się tekstu w sali prób, w kostiumie, w scenografii tam, gdzie go zagrasz.

Jeśli to niemożliwe wizualizuj przestrzeń.

Pytaj:

- Gdzie jestem, kiedy to mówię?
- Do kogo mówię? Kto to słyszy?

Pamięć przestrzeni wspiera obecność.



Ćwiczenie: Słowo w ruchu

1. Wybierz krótki fragment tekstu (2–4 wersy).

2. Powiedz go kilka razy z zamkniętymi oczami - koncentrując się tylko na dźwięku.

3. Dodaj do każdego słowa prosty ruch ręką lub ciała.

4. Zapisz skojarzenia: kolor, obraz, emocję.

Efekt: tekst stanie się częścią Twojej fizyczności i emocji - nie tylko umysłu.

Podsumowanie.

W reżyserii holistycznej nie uczysz się tekstu, żeby go „wypowiedzieć”, uczysz się go, żeby go ucieleśnić. Twoje ciało, Twój głos i Twoje emocje są sceną. Dopiero gdy słowo przez nie przepłynie stanie się żywe i zostanie w Tobie na zawsze.

SESJA 11

„PRAWO JEDNOŚCI” W REŻYSERII HOLISTYCZNEJ?

Czy Prawo Jedności w reżyserii holistycznej to idea, wizja/abstrakcja?

Ta koncepcja to zasada energetyczna, duchowa i artystyczna, która mówi:

„Wszystko jest ze sobą połączone. Wszystko ma znaczenie. Wszystko wpływa na wszystko.”

Czym jest Prawo Jedności w reżyserii holistycznej?

To uznanie, że:

- aktor, reżyser, tekst, światło, ruch, głos, przodkowie, publiczność, a nawet cisza są elementami jednego żywego organizmu scenicznego,
- scena nie jest miejscem oddzielenia, lecz przestrzenią spotkania wielu warstw rzeczywistości,
- nie istnieje „rola” oddzielona od „człowieka” - każda kreacja rodzi się z tego, co prawdziwe i żywe tu i teraz.

Prawo Jedności mówi także, że:

- Ciało i głos nie są osobnymi narzędziami, są kanałami tej samej świadomości,
- Scena i życie nie są podzielone - to, co uzdrawiasz na scenie, transformuje Twoje życie,
- Przeszłość i przyszłość spotykają się w obecności - przodkowie, pamięć ciała i duch inspiracji współistnieją w jednym momencie aktu twórczego.

Jak działa Prawo Jedności w praktyce scenicznej teatru?

W reżyserii holistycznej każdy element sceny jest żywy i współtworzący.

- Światło może być bohaterem.
- Cisza może mieć własną linię dramaturgiczną.
- Aktor nie tylko mówi tekst - jest tekstem, ciałem, obrazem i emocją jednocześnie.

Publiczność nie ogląda spektaklu, jest jego częścią. Ich oddech, energia i obecność współtworzą rytm i przestrzeń przedstawienia.

Tworzenie jako proces integracji

Zatem czy proces twórczy jest tylko tworzeniem roli? To raczej powrót do siebie, rozpoznanie, uznanie, uzdrowienie i wyrażenie swojej historii w formie scenicznej.

Monodram w duchu Prawa Jedności to „Alchemia bycia”.

SESJA 12

JAK ODPOWIADAĆ NA HEJT W DUCHU REŻYSERII HOLISTYCZNEJ

Hejt nie jest o Tobie.

Jest wyrazem czyjegoś bólu, lęku, niezrozumienia albo niezgody, które znajdują ujście w komentarzu.

Nie jesteś jego źródłem - jesteś lustrem, w którym ktoś odbija swój własny chaos.

W duchu reżyserii holistycznej nie chodzi o to, by wszystkim się podobać, bo nie jesteś od tego, by każdemu tłumaczyć swoją drogę, jesteś od tego, by pozostać wiernym Prawdzie, z której płynie Twoja twórczość.

Jeśli chcesz odpowiedzieć - możesz powiedzieć tak:

-Dziękuję, że dzielisz się swoją perspektywą, w mojej pracy nie każdy musi się odnaleźć i to jest w porządku. Tworzę dla tych, którzy czują i potrzebują czegoś więcej niż tylko opinii, potrzebują spotkania, obecności i prawdy.

Życzę Ci przestrzeni, w której i Ty poczujesz się wysłuchany/a."

To nie jest unikanie, ale dbanie o zdrowie twórcze, by móc nadal służyć tym, którzy naprawdę słuchają.

Lub bardziej osobiście:

„Wiem, że nie każda droga jest dla każdego. Ja idę swoją - z szacunkiem do ludzi i procesu. Jeśli to, co robię, Cię nie porusza, być może nie musi, ale proszę, nie trać energii na burzenie tego, co komuś innemu daje siłę."

Jeśli chcesz milczeć to też jest odpowiedź.

Cisza to również wybór, nie zawsze znaczy zgodę, czasem jest najgłębszą formą ochrony energii twórczej, nie każda rozmowa jest warta Twojej obecności, nie każda energia zasługuje na Twoją odpowiedź.

Z osobami, które działają z miejsca nieświadomości, a co trudniejsze, z pełną świadomością, że ranią, nie trzeba wchodzić w dyskusję, i to nie z braku odwagi, ale z szacunku do swojej energii, do swojej misji, do przestrzeni serca, która **nie jest polem bitwy**.

Dlatego wielu artystów powołuje filtry ochronne zespoły, asystentów, moderację, nie po to, by się odgradzić, ale by:

- oddzielić głos dialogu od hałasu,
- chronić przestrzeń kreacji przed zalaniem destrukcją,
- tworzyć warunki do realnego spotkania.

13 PYTAŃ BRAM HOLISTYCZNEJ KREACJI – PRZEWODNIK TWÓRCZY TEATRU_{36.6}

1. Ciało

Gdzie w moim ciele zaczyna się dziś twórczość?

Czy pozwalam mu być nieidealnym, ale prawdziwym?

2. Oddech i Głos

Czy mój głos wypowiada dziś to, co naprawdę chce być usłyszane?

Czy jeszcze coś w sobie tłumię?

3. Emocja jako źródło

Jaką emocję chcę dziś przyjąć jako paliwo twórczości, a nie przeszkodę?

4. Umysł jako przestrzeń

Czy moje myśli są dziś sprzymierzeńcem mojej kreacji, czy potrzebują nowego kierunku, nowej intencji?

5. Alchemia przemiany

Jakie przekonanie dziś we mnie umiera, a jakie nowe „ja” domaga się narodzin - na scenie i w życiu?

6. Wewnętrzny Bohater

Jaką jakością mojego wewnętrznego bohatera chcę dziś zasilić swój monodram?

7. Głos przodków

Jakie zdanie, gest lub energia przodka dziś mnie prowadzi i czy jestem gotów/owa ją usłyszeć w sobie?

8. Przestrzeń rytuału

W jakim momencie procesu mogę dziś zamienić działanie w rytuał - świadomy, ugruntowany, obecny?

9. Odwaga

Czy dziś pozwolę sobie być widzianym/ą bez maski?

Co mogę rzucić, by zobaczyć siebie prawdziwiej?

10. Twórcze „nie wiem”

Czy potrafię stworzyć z miejsca niewiedzy, nie kontroli, z czulej zgody na proces?

11. Scena jako świątynia

Jak dziś uświęcam moją scenę - czy traktuję ją jako miejsce występu, czy jako miejsce obecności?

12. Obfitość

Czy tworzę z przepływu i zaufania - czy z napięcia i chęci kontroli?

Co wybieram dziś dla siebie?

13. Ja Jestem

Kim jestem, kiedy tworzę bez lęku?

Jak brzmi moje „ja jestem” - na tej scenie, w tym ciele, w tej chwili?

TŁUM, KTÓRY JEST MNĄ INSPIRACJA: TADEUSZ KANTOR

„JA... SKŁADAM SIĘ Z NIEZLICZONEGO SZEREGU POSTACI...
CAŁY TŁUM, IDĄCY Z GŁĘBI CZASU... WSZYSCY SĄ MNĄ.”
TADEUSZ KANTOR

W Teatrze 36.6 nie pracujemy z postacią sceniczną jako z wytworem, pracujemy z nią jako z odstąpieniem. Każda rola, każda emocja, każda decyzja sceniczna to echo wewnętrznego tłumy - tożsamości, które żyją w nas głębiej niż myśli.

Kim jesteś, gdy stajesz na scenie? Nie tylko „aktorem grającym rolę”.
Jesteś sobą i całą pamięcią swojego ciała. Jesteś dzieckiem, które zostało odrzucone.
Jesteś wojownikiem, który przetrwał. Jesteś poetą, który milczał. Jesteś kobietą, mężczyzną, istotą - w pełni istnienia.

Reżyseria holistyczna zaprasza ten tłum do przestrzeni sceny - nie, by go ujarzmić, ale by go usłyszeć.

To, co niewypowiedziane, może zostać usłyszane, co zamrożone, może zacząć się poruszać i co zapomniane, może przemówić Twoim głosem.

I to nie jest teatr iluzji, a teatr „magii” obecności - przestrzeń, w której pamięć rodu, historia osobista, archetypy i codzienne emocje spotykają się, by stworzyć prawdziwą, głęboką, Twoją opowieść, w której nie musisz już udawać, że jesteś kimś innym, wystarczy, że pozwolisz wybrzmieć temu, co już w Tobie istnieje, ponieważ aktor w reżyserii holistycznej to nie odtwórca - to przewodnik, świadek historii, która pragnie się ujawnić i opiekun przestrzeni, w której widz może zobaczyć siebie.

I kiedy stajesz na scenie - nie jesteś sam.
Idą z Tobą ci, którzy byli przed Tobą.
I ci, którzy przyjdą po Ciebie.

„Wszyscy są mną.”

ZAKOŃCZENIE I PODZIĘKOWANIA - TŁUM, KTÓRY JEST MNĄ

Piszę te słowa w ciszy czytelnicy naukowej przy Koszykowej w Warszawie.
Tutaj kończę mój e-book – po wielu miesiącach prowadzenia przez sceny, ćwiczenia, modlitwy i pytania. I właśnie teraz, gdy wszystkie rozdziały są gotowe, kiedy umysł zaczyna zwalniać, gdy ciało odpręża się po ostatnim zdaniu, na jednym z przejść, którym szedłem już tyle razy - nagle widzę słowa Tadeusza Kantora - nie na pierwszej stronie, czy pod światłem reflektora, one czekały w cieniu,... a może to ja dopiero stałem się gotowy, by je przeczytać naprawdę:

***„Ja... Składam się z niezliczonego szeregu postaci...
Cały tłum, idący z głębi czasu...
Wszyscy są mną.”***

I wtedy wiem, to nie ja kończę tę książkę, raczej Ona kończy wielomiesięczną próbę do premiery, przeprowadza przez 13 bram, przez ciało, oddech, głos, pamięć, emocje, nie-wiedzę, aż po to jedno zdanie: “Ja jestem.”

Ten tekst jest moim hołdem, dla Ojców Teatru, dla tych, którzy wchodzili na scenę nie po to, by błyszczeć, ale by odkrywać, kim są - w świetle i w cieniu.

Dla Kantora, który nie bał się mówić o śmierci, o dzieciństwie, o kruchości, a jednocześnie tworzył z taką intensywnością, że każda jego praca była zmartwychwstaniem. Dla Grotowskiego - który z ciała uczynił świątynię i bramę, dla Chekhova, który w głosie słyszał duszę, Brechta, który nie chciał iluzji, tylko świadomości i odważył się mówić prawdę, dla Stanisławskiego, który uczył cierpliwości i czułości wobec procesu ale też dla moich przodków, dla tych, którzy milczeli, gdy powinni krzyczeć i dla tych, którzy krzyczeli we mnie przez całe życie, to dzięki nim wchodzę na scenę nie udowadniać, ale być, odsłonić się i zaprosić innych do tego, co naprawdę żyje w środku.

Dziękuję Tobie, który/a czytasz te słowa, jesteś częścią tej podróży, być może teraz Ty staniesz na progu i może to Twój tłum zaczyna się budzić. Pamiętaj: nie jesteś sam, nie jesteś tylko aktorem, nie jesteś tylko autorem. -Jesteś obecnością. Jesteś świadkiem. Jesteś drogą, która nigdy się nie kończy.

I jeśli masz odwagę - usłysz to jeszcze raz: „Wszyscy są mną,” a ja jestem tutaj, na scenie, w Tobie, w ciszy, w ostatnim zdaniu tej książki, które jest początkiem czegoś nowego.

ANEKS, – ŹRÓDŁA I ŚRODKI TWÓRCZE TEATR36.6

1. Inspiracje filozoficzne i teatralne

- Tadeusz Kantor - pojęcie „wewnętrznego tłumu”, teatr pamięci, obecność i nieobecność
- Jerzy Grotowski - ciało jako wehikuł duchowy, aktor jako ofiarник, rytualność aktu
- Michael Chekhov - energia postaci, wyobraźnia aktora, gest psychologiczny
- Bertolt Brecht - świadomość społeczna, dystans epicki, widz jako współtwórca
- Konstanty Stanisławski - system pracy z emocją, autentyczność, praca nad sobą
- Joseph Campbell - monomit (Podróż Bohatera), struktura duchowej transformacji
- Prawo Jedności - duchowa zasada wzajemnego oddziaływania wszystkich elementów kreacji

2. Środki ekspresji i formy pracy scenicznej

- Monodram jako osobista, alchemiczna forma twórczości i świadectwa
- Improwizacja kierowana intencją - twórczość z „nie wiem”, bez kontroli
- Praca z głosem i oddechem - jako kanał ekspresji duchowej i cielesnej
- Ekspresja emocji przez ciało - ruch jako przejaw pamięci i transformacji
- Scena jako rytuał - symboliczne traktowanie przestrzeni teatralnej
- Cisza jako środek dramatyczny - nośnik obecności i prawdy
- Medytacje i afirmacje - wprowadzające w stan uważnej obecności

3. Narzędzia narracyjne i strukturalne

- Struktura 13 rozdziałów/sesji - odpowiadająca procesowi inicjacyjnemu
- Język afirmacji i wewnętrznego dialogu - wspierający wewnętrzną przemianę
- Pytania coachingowe i autorefleksyjne - wspomagające integrację treści
- Scenariusze scen monodramatycznych - inspirowane archetypami i emocjami
- Wiersze i teksty poetyckie - jako forma ekspresji mistyczno-duchowej

4. Praktyki duchowe i psychofizyczne

- Mindfulness / obecność w chwili - jako punkt wyjścia każdej kreacji
- Wdzięczność jako postawa twórcza
- Pamięć rodu i przodków - jako źródło tożsamości i siły
- Tworzenie z wysokich wibracji - intencjonalność, uważność energetyczna
- Praca z cieniem / integracja - uznanie bólu jako części drogi twórczej

5. Elementy narracji e-booka

- Cytyaty klasyków teatru (Kantor, Grotowski)
- Autorskie metafory (scena jako świątynia, głos jako rzeka, ciało jako mapa)
- Motywy podróży i powrotu do siebie
- Rytm literacki i dramatyczny - od zawiązania do objawienia („Ja jestem”)
- Finalne przesłanie o jedności, obecności i duchowej roli artysty

ANEKS, – ŹRÓDŁA I ŚRODKI TWÓRCZE TEATR_{36.6}

O fotografii z okładki

Zdjęcie powstało latem 2022 roku, podczas letniego procesu twórczego i warsztatów teatralnych, które prowadziły do sierpniowej premiery spektaklu pt: „Zaplecze Teatru” - autorskiej opowieści o domu nawiedzonym przez ducha pianisty.

Ten kadr, uchwycony w odpowiednim momencie i z czułością oka fotografa, stał się zatrzymaniem obecności - zgodnej z intencją i misją całego spektaklu. Uchwycił gest, energię i dialog z tym, co niewidzialne - z tym, co duchowe i sceniczne zarazem.

Pamiętam, jak podczas tego projektu jedna z aktorek - zarazem autorka scenografii - stała się dla mnie inspiracją do stworzenia cyklu malarskiego „Portret teatralny”. Nie są to portrety twarzy ani mimiki, lecz próby uchwycenia obecności scenicznego ducha, który żyje w geście, napięciu, w świetle i w ciszy między słowami.

Zdjęcie stało się dla mnie magicznym punktem wyjścia i powrotu jednocześnie, dziś wymownie otwiera mój e-book o monodramie, ponieważ niesie w sobie wszystko, czym jest moja droga reżyserii holistycznej: ciało, światło, cień, gest, dźwięk, ciszę i tak głęboko znaczącą obecność - czyli relację z tym, co niewidzialne, a jakże prawdziwe.

Ponad miarę cenię sobie współtworzenie z artystami zaangażowanymi w swój proces, ponieważ właśnie z tego - z indywidualnych poszukiwań, szczerości, odwagi - składa się wspólna przestrzeń twórczej obecności.

Tak jak piszę w e-booku: stworzenie swoistej przestrzeni stwórczej swobody jest nie tylko warunkiem, ale i efektem twórczej ekspresji, nie jest to tylko dzieło - to droga, a to zdjęcie tę drogę pamięta.

„NIE JESTEŚ TYLKO AKTOREM.
NIE JESTEŚ TYLKO AUTOREM.
JESTEŚ OBECNOŚCIĄ.
JESTEŚ ŚWIADKIEM.
JESTEŚ DROGĄ, KTÓRA
NIGDY SIĘ NIE KOŃCZY.”

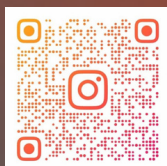
TEN E-BOOK
JEST ALCHEMIĄ TO PODRÓŻ PRZEZ
CIAŁO, GŁOS, EMOCJE I PAMIĘĆ RODU.
TEATR, KTÓRY ŻYJE W TOBIE.

O AUTORZE:
TWÓRCA TEATR36.6 - REŻYSER,
AKTOR I PRZEWODNIK SCENICZNYCH PRZEMIAN.
PRACUJE METODĄ REŻYSERII HOLISTYCZNEJ,
ŁĄCZĄC GŁOS, CIAŁO, EMOCJE I DUCHOWOŚĆ.
WIERZY, ŻE SCENA TO ŚWIATYŃIA,
A KAŻDE SŁOWO MOŻE STAĆ SIĘ
RYTUAŁEM OBECNOŚCI.

DOŁĄCZ DO SPOŁECZNOŚCI:
ODWIEDŹ STRONĘ: WWW.TEATR36I6.PL
INSTAGRAM: @TEATR36I6
ZAPISZ SIĘ NA KURS:
„KREUJE, WIĘC JESTEM - MÓJ PIERWSZY MONODRAM”



TEATR 36.6



ISBN 978-83-971532-0-2

