

SPIS 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

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 - wyobraźnia 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.

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.

- Jakie 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, wyobrazonego lub w lustrze.

Zapytaj: Czyego 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.