

O czym pamiętać biorąc udział w dramie?

...że w dramie istotne są:

- praca z ciałem, „przeprogramowanie“, sensybilizacja, „pamięć ciała“, zdolność do ekspresji i zabawy
- użycie estetycznego medium, jako pośredniej drogi do lepszego rozumienia siebie
- „spowalnianie“, by przełamać rutynowe sposoby myślenia i pojmowania

...że konieczne jest zachowanie reguł:

- to ja określam swoje granice: fizyczne i psychiczne oraz respektuję je (mam prawo odmowy udziału w ćwiczeniu, mam prawo podjęcia ryzyka i zaangażowania, dbając o siebie)
- gdy wychodzę, pozostaję w kontakcie z tym, co się dzieje
- próbuję jednocześnie i obserwować i brać udział
- wszystko, co osobiste pozostaje tajemnicą grupy
- nie używam przemocy
- nie odgrywam scen picia, narkotyzowania, seksu – pokazuję te zachowania symbolicznie
- nie oceniam poziomu aktorstwa
- szukam realnych, a nie magicznych rozwiązań

...że konieczne są 3 zasady (cechy):

- odwaga
- szczerść
- wielkoduszność