**Настасья кохан, Тюмень. 2021.**

**Контакты;** [**Kohan9@ro.ru**](mailto:Kohan9@ro.ru)

**,моб.тел.-89523407711**

**Дом внутри меня**

**Asmr. – спектакль.**

**Спектакль-медитация.**

**Зрители лежат на мягких пуфвх или на ковриках для занятия йогой. В удобной одежде. Зритель в наушниках.**

**Действующие лица.**

Мужской голос.

**Действие 1.**

**Звучит успокаивающая музыка.**

**Голос**. Закройте глаза.

Лёгкий, тёплый ветер обдувает ваши волосы.

Вы стоите на песке.

Сделайте глубокий вдох.

Шум воды успокаивает.

Волны медленно накатывает.

Вперёд.

Назад.

Словно ласкают ваши ступни.

Чувствуете прилив.

Потихоньку заходите в воду.

Тёплая, прозрачная вода.

Шшш..вас ни чего не тревожит.

Всё проблемы остались позади. На земле.

Чувствуете.

Вода поднимается выше.

Закрывает ваши пальцы ног.

Пятки.

Щиколотки.

Поднимается все выше и выше.

Скрывает икры.

Колени.

Двигаетесь дальше.

Чувствуете прилив энергии, она растикается по телу.

Теплая, мягкая вода скрывает ваши бедра.

Пах.

Ягодицы.

Чувствуете, как вода проникает в вас и поднимается все выше и выше.

Постепенно под воду уходит живот.

Спина.

Грудь.

Пальцы рук.

Ладони.

Локти.

Плечи.

Вы не весомы.

Воздушны.

Сделайте глубокий вдох.

Все ваше тело в воде.

Вы свободно в ней двигаетесь.

Вас ничего не стесняет.

Вам приятно и комфортно.

Постепенно под воду уходит шея.

Щеки.

Сделайте глубокий вдох.

Под воду погружается нос.

Уши.

Глаза.

Лоб.

Волосы.

Пять.

Четыре.

Три.

Два.

Один.

Вы полностью в воде.

**Действие 2.**

**Голос** Вы маленький ребёнок.

Гуляете по зелёному лугу.

Какая сейчас погода?

Время года?

Посмотрите по сторонам.

Какие красивые цветы?

Как их много.

Как они пахнут.

Тропинка.

Идите по ней.

Слева появилось животное.

Какое красивое.

Кто это?

Почему оно такое лохматое?

Погладь те.

Не бойтесь.

Оно доброе.

Это ваш друг.

Идите дальше по тропинке.

Какие необычные деревья.

Сказочный лес.

А что это?

Что там вдали?

За холмом.

Дом.

Идите к нему.

Он не приближается.

Тогда бегите.

Он ближе?

Бегите ещё быстрее.

Ещё.

Ваш бег превращается в прыжки.

Отталкивайтесь сильнее.

Вы умеете летать?

Летите.

Видите, что под вами.

Что осталось на земле.

Посмотрите по сторонам.

А позади вас.

Вы летите над рекой.

Деревьями.

Горами.

Дом.

Вот он.

Плавно спускайтесь.

Вы на земле.

Какой дом?

Из какого материала он сделан?

Есть забор?

Обойдите его со всех сторон.

Посмотрите, что на заднем дворе?

Загляните в окна.

Есть балкон?

Вернитесь к главному входу.

Ступеньки.

Шаг.

Второй.

Дверь.

Дергайте за ручку.

Открывается?

Закрыта на замок.

Засуньте руку в карман.

А вот он.

Ключ.

Откройте дверь.

Заходите в дом.

Что вы видите?

Большое помещение?

Посмотрите на лево.

Стол.

На столе что лежит?

Есть еда?

Стакан.

Что в стакане?

Что возле стола?

зеркало.

Посмотрите в него?

Кто там?

Посмотрите направо.

Кровать.

Как она выглядит?

Есть подушки?

Посмотрите перед собой.

Печь.

Что в печи.

Есть огонь?

Погуляйте по комнате.

Есть ли люди в ней?

Животные?

Цветы?

Что это?

Что на верху?

Дверь.

Дерните за ручку.

Это вход на чердак.

Как в него попасть?

Посмотрите по сторонам.

Может будет лестница.

Засуньте руку в карман.

Вот она.

Достаньте её.

Поставьте к стене.

Поднимайтесь по ней.

Вы на чердаке.

Что там?

Светло или темно?

Окно.

Еслть вещи?

Мебель?

Сундук.

Откройте его.

Что там лежит?

Закройте.

На полу лежит книга.

Возьмите в руки.

Откройте.

Прочитайте первую страницу.

О чем она?

Закройте книгу.

Посмотрите по сторон.

Что в комнате?

Что-то странное?

Уходите из комнаты.

Возвращайтесь в гостиную.

Посмотрите изменилась ли она?

Появилась ещё дверь.

Откройте её.

Что там?

Лестница.

Темнота.

Возьмите слева факел.

Спускайтесь по ступенькам вниз.

Длинная лестница.

Шаг.

Шаг.

Шаг.

Человек.

Кто это?

Что он делает?

Возьмите предмет у него и положите в карман.

Идите дальше.

Вы в подвале.

Что там?

Посмотрите.

Налево.

Направо.

Перед собой.

Позади себя.

Шкаф.

Что там?

Откройте.

Книга.

Возьмите её.

Откройте и почитайте последнюю страницу.

Закройте её и положите в карман.

Что там в углу?

Стол.

Что на столе.

Стакан.

Что за жидкость?

Хотите её выпить?

Посмотрите по сторонам.

Вам тут нравится?

Выходите из комнаты.

Поднимайтесь по ступенькам.

Шаг.

Шаг.

Где человек?

Другой.

Что он говорит?

Положите его слова в карман.

Идите дальше.

Вы опять в комнате.

Посмотрите поменялась ли она.

Печь.

Есть ли огонь.

Кровать.

Кто на кровати?

Погладь те.

Обернитесь.

Мама.

Улыбается.

Обнимите её.

Посмотрите ей в глаза.

Её морщинки.

Её волосы.

Всё родное.

Скажите, как вы её любите и цените.

Как вы рады, что именно она ваша мама.

Положите её в карман.

Посмотрите по сторонам.

Изменилась комната?

Влево.

Вправо.

В окно.

Что за окном?

Изменилась погода?

Выходите из дома.

Дверь открыта.

Вы на улице.

Изменился дом?

Забор.

Окна.

Балкон.

Отходит от дома.

Обернитесь и ещё раз на него посмотрите.

Он не поменялся?

Небо?

Облака.

Время года?

Идите по тропинке.

Зелень.

Цветы.

Океан.

Заходите в него.

Медленно погружаетесь в воду.

С начало пальцы.

Ступни.

Потом икры и колени.

Чувствуете.

Как тёплая вода ласкает ваши ноги.

Двигайтесь дальше.

Погружаться бедра.

Пах.

Ягодицы.

Живот.

И спина.

Грудь.

Руки.

Локти.

Плечи.

Ваше тело в воде.

Оно невесомо.

Воздушно.

Двигайтесь.

Под воду уходит шея.

Щеки.

Губы.

Глаза.

Лоб.

И волосы.

Вы полностью в воде.

Пять.

Четыре.

Три.

Два.

Один.

Откройте глаза.

**Действие 3.**

**Голос.** Как вам путешествие в свой собственный мир. Да. Да. Вы погрузилась в глубину своего сознания и узнали себя лучше. Дом-это вы. Погода и время года, это ваше настроение. Забор, окна, двери – это коммуникация. Ваша способность общаться с людьми и насколько вы открыты к новому, неизведомому. Печь, огонь – это ваш жизненный тонус, энергия. Кровать и подушки – это ваша сексуальная жизнь. Чем больше подушек, тем богаче. Стол, еда, цветы – это ваше отношение к кулинарии. Чердак – это ваши мысли и желания. Что было в сундуке, это ваши мечты. Всё книги, которые вы открывали и прочитывали, очень важны для вас и полезны и в реальной жизни их стоит прочитать. Подвал – это страхи и сомнения. Первый человек, который вам встретился, ваш внутренний враг. Второй, ваш помощник. Стаканы с жидкостью – это ваше отношение к спиртным напиткам. Всё люди, животные, встретившиеся вам на пути, очень важны в вашей жизни. Любите и цените их.

Пять.

Четыре.

Три

Два.

Один.

**Конец.**