

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

DIVADELNÍ FAKULTA

Bakalářský studijní program

Herectví alternativního a loutkového divadla

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**HERECKÁ PRÁCE V KONTEXTU JÓGOVÉHO
PSYCHOFYZICKÉHO TRÉNINKU**

Lucia Čížinská

Vedoucí práce : MgA. Kateřina Šplíchalová Ph.D.

Oponent práce: MgA. Lukáš Trpišovský Ph.D.

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2017

ACADEMY OF PERFORMING ARTS

THEATRE FACULTY

Bachelor's programme

Acting of Alternative and Puppet Theatre

BACHELOR THESIS

Acting in the context of yoga psychophysical training

Lucia Čížinská

Adviser: MgA. Kateřina Šplíchalová Ph.D.

Requirement for a degree:

Date of defence of the Bachelor's thesis: 26.9.2017

Award a degree: BcA.

Prague, 2017

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou/magisterskou/disertační práci na téma

Herecká práce v kontextu jógového psychofyzického tréninku

vypracovala samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne

.....
podpis diplomanta

Upozornění

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

Poděkování

Děkuji MgA. Kateřině Šplíchalové Ph.D. za odborné vedení práce, věcné připomínky, dobré rady a vstřícnost při konzultacích a vypracovávání bakalářské práce. Děkuji všem, kteří se mnou sdíleli téma mé bakalářské práce, jmenovitě: Matyášovi Řezníčkovi, Kateřině Císařové, Martinovi Belianskému, Andree Bereckové a Sebastiánovi Jacques.

Abstrakt

Cílem této práce je prozkoumání procesu herecké tvorby, konkrétně během zkoušení absolventské inscenace *Barunka is leaving* v divadle DISK, v kontextu jógového psychofyzického tréninku. Ráda bych si ověřila, jak tento trénink může v herecké práci pomoci a jak může naopak svazovat. Nakolik může napomáhat schopnosti koncentrace na jevišti i během zkušebního procesu divadelního útvaru. Dalším záměrem této práce je zjistit, jestli může pravidelné praktikování jógy pomoci v upevnování kruhu veřejné samoty a jakým způsobem dosáhnout, aby tato specifická cvičení nefungovala jenom jako introvertní soustředění. V práci se dále zaměřím na různé eventuality aplikování jógy na hereckou tvorbu v průběhu zkoušení divadelní inscenace podle cvičení, které aplikovali Konstantin Stanislavskij a Jerzy Grotowski. Už v minulosti se nemálo divadelníků zabývalo aplikováním jógy. Mezi nejdůležitější z nich pro mou dosavadní zkušenost patří právě K. Stanislavskij a J. Grotowski. Tato práce reflektuje postupy, kterým se reformátoři věnovali, z jakých inspiračních zdrojů čerpali a zároveň co je vedlo k pátrání skrze jógu.

Cílem této bakalářské práce je shromáždit poznatky o vylepšování herecké kondice díky jógovým technikám - fyzickým (asánám), psychickým (koncentrace, zklidnění mysli) a jak tyto poznatky následně využít v procesu zkoušení divadelní inscenace.

Abstract

The aim of this work is to investigate the process of acting, specifically during rehearsing of graduation performance *Barunka is leaving* in DISK theatre in context to yoga psychophysical training. The researcher would like to verify how such a training can help acting and on the contrary how it can limit it. Psychophysical training can help concentration on the stage and also during the process of rehearsing performance. Another aim of this work is to discover whether regular practise of yoga can help with consolidation in circle of public solitude, how to do these specific exercises as well as how it could work not just in context of introverted concentration. In this work I will also focus on eventualities of applying yoga during rehearsals according to exercises applied by Constantin Stanislavsky and Jerzy Grotowski. In the past, already quite a few people from world of theatre incorporated yoga. The most important for my experience is C. Stanislavsky and J. Grotowski. Therefore, this work analyses approach, which they both pursued, as well as which resources inspired them, and what led them to search for answers in yoga excercises.

The main contribution consists of an analysis of studies about applying of yoga during rehearsals and trainings of C. Stanislavsky, J. Grotowski. This knowledge can be applied during the rehearsal of theatre performance or with individual or colective actor training.

Obsah

Úvod

1. Moje cesta k herectví a józe	3
1.1. První kroky k józe	3
1.2. Ashtanga jóga	4
2. Jóga a její zákonitosti, které mi konvenují	5
2.1. Přítomný okamžik	5
2.2. Můj herecký vývoj díky józe	5
2.3. Hatha jóga	6
2.4. Kontrola těla a mysli	6
2.5. Jóga jako rituál	8
3. Definice jógy, její historie a filozofie	9
3.1. Z historie jógy a Pataňdžalí	9
3.2. Shrnutí	10
4. Divadelní reformátoři, kteří praktikovali a využívali jógu	11
4.1. Herectví a aplikování jógových cvičení do hereckého tréninku Konstantina Stanislavského	11
4.1.1. Prána	12
4.1.2. Podvědomí, koncentrace, dvojité vědomí	13
4.1.3. Příroda	14
4.1.4. Leopold Suleržitskij	15
4.1.5. Nepřirozenost	15
4.1.6. Já jsem	16
4.1.7. Solar plexus	17
4.1.8. Zápisky Antarové	18
4.1.9. Michael Čechov	18
4.1.10. Můj pohled na práci Stanislavského	19
4.2. Herectví a aplikování jógových cvičení do hereckého tréninku Jerzyho Grotowského	19
4.2.1. Grotowského inspirace jógou	19
4.2.2. Grotowského praktické využití jógy	19

4.2.3 Úskalí jógy pro herce	20
4.2.4 Rozšiřující cvičení	21
4.2.5 Moje poznatky z jógy	22
5. Vlivy technik Stanislavského a Grotowského na mou hereckou přípravu v inscenaci Barunka is Leaving	23
5.1 Aktivizace	23
5.2 Improvizace	25
5.2.1 Korekce kreativních postupů u improvizace	25
5.3 Odbourání pocitu nepřírodnosti.....	26
5.4 Vytvoření charakteru přes pohyb.....	27
5.5 Koncentrace během zkoušek.....	27
5.6 Neustálý plynulý pohyb a dech v józe.....	28
6. Vlastní herecky – jógový psychofyzický trénink	29
7. Závěr.....	33
Obrazová příloha.....	35
Seznam použité literatury.....	42

Úvod

Herectví se věnuji už sedm let a za tuto dobu, každodenního pozorování sebe sama, jsem odhalila a pojmenovala si různé osobní překážky, které mi zabraňovaly v herecké svobodě, spontaneitě a autentičnosti. Mnohé z nich mi pomohla vyřešit právě jóga. Pomáhá mi především se *soustředěním (koncentrací)*. Jsem přesvědčená, že mě jóga naučila větší *vnímavosti* vůči hereckým partnerům, naslouchání sama sobě i ostatním. Dále mě naučila správně dýchat a uvolnit se. Díky józe se cítím zdravá, emocionálně vyrovnaná, dobře zvládám stresové situace. Také se na sebe jako na člověka, ale i jako na herečku dívám mnohem zdravějším pohledem, s odstupem.

Ve své bakalářské práci se budu zabývat hereckou prací, která je vědomě ovlivněna psychofyzickými jógovými sestavami a cvičeními. Dalším cílem této práce je vytvořit vlastní sestavu jógových psychofyzických cvičení, která je inspirována Konstantinem Stanislavským a Jerzy Grotowským. Dále bych ráda reflektovala poznatky o tom, jakým způsobem může praktikování jógy výrazně pomoci v herecké koncentraci, v upevňování kruhu veřejné samoty a v umění ovládnutí těla herce.

Cvičení jógy zažívá v posledních letech rychle stoupající popularitu. Jednou z příčin je, že jóga je péče nejenom o tělo, ale i o duši, trénuje *schopnost kontroly* fyzické i psychické složky člověka jako celku. Bez této schopnosti se objevuje tzv. *motorická amnézie*.¹ Kontrolu fyzické složky nám nezprostředkovává jenom jóga, ale i tanec, bojové umění, gymnastika atd. Já si však ze všech těchto odvětví vybrala jógový trénink, protože jsem nehledala sport, ale spíše formu *rituálu*, který kromě jiného přináší zvýšenou soustředěnost, prohloubení dechu a zklidnění mysli.

Jógu, jako podpůrný trénink herce, který jsem měla možnost si ověřit při zkoušení inscenace *Barunka is leaving*. Jedná se o autorskou inscenace, jejíž hlavním tématem je zapomínání a paměť. V tomto představení se ocitnete v bytě Babičky, která vzpomíná na své mládí a tyto obrazy se jí vynořují prostřednictvím vnoučat.

¹ Got pain? Maybe It's Sensory Motor Amnesia [online]. 27. 3. 2012. Dostupný z <
<http://essentialsomatics.com/hanna-somatics-articles-case-studies/got-pain-maybe-its-sensory-motor-amnesia> >.
HARGROVE, Todd. Sensory Motor Amnesia [online]. 26. 8. 2002. Dostupný z
<https://www.bettermovement.org/blog/2008/sensory-motor-amnesia>.

Tato bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část, a má šest kapitol. Úvodní kapitola se zabývá tím, jak jsem se k herectví a józe dostala. Druhá kapitola popisuje cestu, kterou jsem s jógou absolvovala, a které její aspekty jsou pro mě důležité. Ve třetí kapitole rozebírám definici jógy, její místo v indické filozofii, její cíle a shrnutí dějin. Ve čtvrté kapitole se přesouvám k divadelním reformátorům a jejich aplikování jógových psychofyzických cviků do hereckého tréninku. Kapitola vysvětluje, proč si vybrali právě jógu a jaké mělo její aplikování výsledky. Podkapitoly rozebírají postupy práce K. Stanislavského a J. Grotowského v józe, věnují se porovnávání jejich různých přístupů. Pátá kapitola se zabývá tím, co pro mě práce K. Stanislavského a J. Grotowského znamená jako pro herečku, co z jejich práce vyplývá pro mou praxi. V této kapitole popisuji, jakým způsobem jsem psychofyzický jógový trénink aplikovala do své divadelní a životní praxe. V šesté kapitole vytvářím vlastní jógový psychofyzický trénink. Závěr celou práci rekapituluje a uzavírá.

1. Moje cesta k herectví a józe

Ve čtrnácti letech mě napadlo, že bych se chtěla věnovat herectví a z tohoto vnitřního pnutí se stalo mé zodpovědné rozhodnutí. Neměla jsem žádné dřívější herecké zkušenosti. Právě proto jsem se rozhodla vyzkoušet přijímací zkoušky na konzervatoř. Po přijetí na konzervatoř, jsem pocítila naději, že jsem si snad vybrala správně. Uvědomovala jsem si, jak ale může být můj pocit, vzhledem k mému mladému věku, vrtkavý. Až postupem času jsem se utvrzovala v tom, že je to směr, kterým se chci ubírat. Zásluhou mé první učitelky herectví – *Ivetě Ditte Jurčové*, režisérce a umělecké šéfce divadla *Pôtoň* jsem začala poznávat „opravdový“ divadelní svět bez iluzí, kterým je během studia na konzervatoři lehké propadnout. Práce patnáctiletých adolescentů byla práce na škole zpočátku značně *nekoncentrovaná*. Z tohoto důvodu hledala naše učitelka herectví řešení, aby celý kolektiv fungoval lépe, rychleji a efektivněji. Pracovali jsme na různorodých cvičeních K. Stanislavského a Michaeala Čechova. Dále jsme se věnovali rozmanitým tréninkům koncentrace, cvičením na naladění se na sebe sama a na sebe navzájem, na dechových, relaxačních a pohybových cvičeních.

1.1 První kroky k józe

Jurčová několikrát vznesla názor, že by pro naši skupinu mohlo být nápomocné praktikování jógy. Začala jsem nad tím uvažovat a rozhodla jsem se dát tomu šanci, abych viděla, jestli mi to něco přinese anebo ne. Byla jsem zvědavá, jestli jóga přináší to, co slibuje a neslibuje toho málo. Robin Aronson ve své dizertační práci, vydané v roce 1999, tvrdí, že potencionální výhody jógy pro herce zahrnují „koncentraci, kultivaci dechu, vědomí přítomnosti, dynamickou nehybnost, nehybnost v momentu, relaxaci, uvolněnou připravenost, vědomí těla, posturální narovnění, balanc, centrování, sílu, flexibilitu, vytrvalost, zdraví, energii, emocionální rovnováhu, opuštění ega, přístup k potenciálu a otevřenost k možnostem sebe transformace.“² Aronson dospěl k těmto názorům po diskuzích s jeho učiteli herectví.

Počáteční hodiny jógy jsem si nezvolila správně. Navštěvovala jsem hodiny *power jógy*, což je forma tréninku, která se zaměřuje na zlepšení fyzické kondice. Když jsem

² Aronson, Robin. *Yoga and Actor Training*. University of Oregon, 1999.

si reflektovala zkušenosti z tohoto cvičení, přišla jsem k závěru, že mi power jóga pomáhá pouze ve zlepšení fyzické formy a k tělesné flexibilitě. Pokud bych hledala v józe jen to, mohla bych se věnovat jakémukoliv jinému sportu. Hodiny power jógy se mi jevily téměř jako čas strávený ve fitness centru, nebo na cvičení aerobiku. Já jsem ale chtěla cítit pokrok ve schopnosti koncentrace, upevnit kruh veřejné samoty, porozumět centru svého těla a přijít na to, proč se tolik divadelníků věnovalo ve svých hereckých trénincích právě józe.

1.2 Ashtanga jóga

Později jsem začala pátrat po jiném druhu jógy s nadějí, že mi to poskytne to, co hledám. Ze všech mě nejvíc oslovila *ashtanga jóga*, což je systém, který se skládá ze souvislých pozic (asán) ve specifickém sledu. Stálým cvičením bychom si měli zajistit kontrolu a povědomí o svém vlastním já. Podstatným faktorem je v tomhle druhu jógy dýchání, energie, pozice, linie našeho pohledu. Ashtanga jóga obsahuje šest sérií. První se věnuje detoxikaci, posiluje a vyrovnává tělo. Druhá má očistit nervovou soustavu. Třetí se zabývá flexibilitou, silou a seřizením klidového režimu. Na těchto hodinách mě nejvíc upoutala skutečnost, že je tady určitá sestava pozic, která se opakuje, takže je možné si ji zapamatovat a cvičit ji v libovolnou dobu, nejenom na hodině s instruktorem. Cvičitel je na hodinách neustále přítomen, kontroluje vás a opravuje, takže si každou hodinu všímáte svého progresu. Pravidelným cvičením jsem odhalila, že mé tělo toho dokáže mnohem víc, než jsem si kdy před tím uvědomovala. Během návštěv hodin ashtanga jógy jsem se překvapovala a to mě motivovalo do dalších a dalších návštěv. Překonávání předsudků o vlastním těle mi dělalo velkou radost. Začala jsem si uvědomovat nejenom tělo, dech, ale i sílu *přítomnosti a prostoru*. Našla jsem tedy další spojitost mezi jógou a divadlem.

„Then I breathe out, empty my lungs and concentrate in order to let the kundalini reach the eye of the brain, the inner force. Kundalini is the energy which makes the body and mind live. I am still learning.”³

³ BARBA, Eugenio. *The Paper Canoe, A Guide to Theater Anthropology*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 1995, s. 95

2. Jóga a její zákonitosti, které mi konvenují

V první kapitole jsem psala, jak a proč jsem se k józe dostala. Zde se budu věnovat jógovým principům, bez kterých, podle mého názoru, herectví nelze praktikovat. Mluvím o vědomém, kultivovaném herectví, které je přesto svobodné a nabízí prostor pro improvizaci.

2.1 Přítomný okamžik

Přítomný okamžik je v józe základním prvkem. Bez něho celý systém ztrácí smysl. Jóga mě přiměla nemyslet během cvičení na nic jiného než na přítomnost. Jóga učí, jak se zaměřit na přítomnou chvíli, jelikož teď je to jediné, co můžeme ovlivňovat. Když meditujeme, praktikujeme fyzické anebo dechové cvičení, pořád jsme vedeni k obrácení zájmu ke svému tělu a přítomnosti. Tím, že si naprosto uvědomujeme nynější chvíli, odvádíme pozornost od myšlenkových aktivit. *Přítomný okamžik právě proto v józe slučují se svou hereckou přítomností na jevišti.*

„Podstatné však je, že chceme-li se zaměřit na prožitky a vzájemně harmonizovat ducha, mysl i tělo, pak zcela autentické jsou všechny úrovně bytí právě nyní, v přítomnosti. V minulosti proběhnuvší jsou již někde uloženy v podvědomí a ožívány vzpomínkami naší mysli (tedy i do značné míry upraveny a především překódovány tak, aby je mohla mysl pojmenovat, označit přívlastky, přizpůsobit našemu vnímání atd.). Takže touto nezbytnou „transformací“ ztrácí svoji autentičnost pravdy samotné. Podobné je to s budoucností, neboť tato ještě nenastala a tu si s pomocí vzpomínek na minulosti naše mysl opět zobrazuje dle svých představ bez ohledu na realitu a příčinnou následnost jevů.“⁴

2.2 Můj herecký vývoj díky józe

Postupem času jsem si začala všímat, že mě v tvorbě na jevišti už tolik neodvrací od pozornosti vnější podněty. Zklidnila jsem svou mysl a pocítila jsem, že se moje kostra zvolna narovnáává do původní přirozené polohy. Zmizelo soustavné přemýšlení o

⁴ Přítomnost tady a teď, Vědomí tady a teď. [online]. Dostupný z <<http://vedskajoga.cz/vedomi-tady-a-ted/>>

tom, jak zacházet s vlastním tělem, s rukama, jak stát, abych působila bezprostředně. Taky se pomalu vytrácelo nahlížení na sebe zvenku jako na herečku. Před tím, než jsem začala praktikovat jógu, jsem mnohdy měla na jevišti pocity rozpaků anebo křečí. To způsobovalo, že jsem v herecké práci neměla dostatečné sebevědomí, obávala jsem se toho, jak by na inscenační tým mohly působit mé pokusy o jiné a hlavně nové polohy mého hereckého jednání, mého já. Věděla jsem, že to všechno je jenom blok mé mysli a že se ho musím zbavit. Jóga a meditace mi pomáhají, protože jak jsem se už zmínila, navádějí na to, jak myslet a být v přítomnosti.

2.3 Hatha jóga

Po přijetí na DAMU jsem přestala cvičit ashtanga jógu a začala se věnovat *hatha józe*. Hatha jóga je jóga fyzické a duševní harmonizace. Tento styl je nejrozptýlenější na západě – v Evropě a USA, a v první řadě slouží ke zlepšení tělesného zdraví, je oblíbený hlavně kvůli asánám – pohybovému tréninku, který váže tělo k mysli. Záměrem je uvést protichůdné energie organismu do souladu, uplatňuje se zde zásada, že se tělo nejprve musí zbavit poruch získaných nesprávnou životosprávou a nesprávným dýcháním. Hatha jóga disponuje nejlépe propracovanými cvičebními sestavami, které prostřednictvím statodynamických činností ovlivňují nejenom pohybový systém, ale také vnitřní orgány a centrální nervový systém.

2.4 Kontrola těla i mysli

Pro mě, jako pro studentku alternativního a loutkového herectví, je důležité naučit se *kontrolovat své tělo*. Znat vlastní limity, snažit se je pomalu posouvat. Skrze dosažení kontroly dechu a těla je krok za krokem zvládnuta i kontrola mysli. U praktikování specifických pozic – asán - je v těle zintenzivněná schopnost *koordinace, vnímavosti, mobility, ohebnosti, výdrže a uvolněnosti*. Postavení uvádí tělo do poklidného stavu. Postupně ho dovádí ke korektní účelnosti přes mechanické ovlivnění speciálních orgánů, drah, žláz a fyzických soustav. Dýchání se čím dál tím víc zpomaluje, takže nervový systém se zklidňuje, také všechny procesy v těle se zpomalují a tím pádem se fyzická spotřeba snižuje. *Tělo se tedy tolik neunaví*, je vnímavější, odpoutané od nutkavých potřeb, dovolí herci větší koncentraci a klid mysli. Mírnost v rovině myšlenek, čili *kontrola mysle* je pro mě jako studentku

herectví dalším důležitým faktorem. Mnohokrát jsem si na jevišti až příliš uvědomovala, jak působí každé moje gesto, můj tón hlasu a intonace. Jako kdybych se viděla a ptala se sama sebe: „co tam ta mladá slečna na jevišti předvádí?“ Byla jsem uvězněná ve vlastním těle, myšlenky jsem měla upnuté na tu nejhorší představu o svém výkonu. Pocit trapnosti se táhnul po celou dobu mého působení na jevišti a ještě horší pocit trapnosti vzrostl po výkonu. Nemyslela jsem na text, text vždy jakoby sám „proudil“ z mých úst, ale nestíhala jsem si uvědomovat, o čem vlastně mluvím. Přemýšlela jsem jen nad tím, jakým způsobem text říkám. Necítila jsem žádnou emoci, jen jsem si představovala, jak v dané poloze vypadám a působím. Kladla jsem si otázku, jak to udělat, aby to vypadalo přirozeně. Během svého působení na jevišti mi připadalo nemožné „filtrvat“ svou mysl a snažit se nehodnotit vlastní výkon. Jedinou možností pro mě bylo doopravdy zacílit svou mysl na *momentální okamžik*. Vědět proč vyslovuji každou svou repliku, vědět proč ji vyslovuji určitým způsobem, vědět proč je moje tělo v konkrétní pozici a proč jsou moje svaly napjaté. Musela jsem se úplně *oprostit od sebehodnocení*. K tomu jsem se později vždy dostala, ale výhradně v období zkoušení, nebo až po představení. Uvědomila jsem si, že hlas, kterým se hodnotím, je někde vzdálen. Já, která jsem tady a teď, mu naslouchám. Takže pokud jsem naslouchala své myšlence, byla jsem si vědoma nejenom myšlenky, kterou slyším, svého negativního hodnocení, ale také jsem si byla vědoma sebe jako svědka oné myšlenky. Pokud tomu tedy naslouchám, znamená to, že si začínám uvědomovat svou vědomou přítomnost. Jakmile jsem si začala intenzivně uvědomovat přítomný okamžik na jevišti, začala jsem odvádět pozornost od myšlenkové činnosti a aktuální sebekritiky, čili jsem začala pociťovat něco, co nejlépe vystihuje pojem: *vědomý stav vysoké bdělosti*, což je základní princip meditace.

Postupem času jsem poznávala stále víc lidí, umělců, herců, kteří se józe věnují. Také se jí ale věnuje mnoho divadelních vysokoškolských institucí po celém světě. Existuje mnoho literatury, článků, diskuzí, přednášek, dizertačních prací, videí o józe a o aplikování jógy na herecký trénink. Pro mě má bezpochyby jóga místo nejen v oblasti mého životního stylu, ale také v mém kreativním uměleckém životě. Může se stát, že u snahy aplikovat jógu na psychofyzický trénink herců někdo narazí na překážky, jako například J. Grotowski. Nelze to ale mít józe za zlé, protože *jóga je individuální*.

2.5 Jóga jako rituál

Nejen, že mi jóga pomohla najít si čas na sebe, ale pomohla mi nalézt i *rituál*, který mi přinášel klid. Častokrát mi „rituální“ cvičení také pomáhalo ve studiu na škole. Ranní hodiny *zpěvu* mi nedělaly takové problémy jako dříve, jelikož se mé tělo hned po probuzení zahřálo jógou a tím pádem se mi u zpěvu mnohem lépe dýchalo. Jóga mi pomáhala také s *pohybem*. Když jsem po hodinách tance, anebo po trénincích ještě cvičila jógu, neměla jsem namožené svaly tak, jako když jsem si jógu nezacvičila. Ale jóga v mém životě neposkytuje jenom fyzickou pomoc. Studium je náročné nejen časově, fyzicky, ale i psychicky. Zachovat si proto čistou hlavu je podle mého názoru velkou výhodou. Jóga a meditace mi v tomto mnohokrát velmi pomohly. Pravidelná jógová praxe se stala mým přípravným rituálem pro hereckou práci.

3. Definice jógy, její historie a filozofie

„Jóga je jedním z nejpozoruhodnějších dovršení lidského úsilí po dokonalosti. Je to zralá odpověď Indie na otázku Proč tady jsem? Kdo jsem já?, což jsou základní otázky, které se dříve nebo později objeví v mysli každého, kdo zkoumá sám sebe...“⁵

Jógu vysvětluje mnoho knih, článků, či starých sanskrtských textů. Obsažnost definice jógy se mě opravdu dotkla až ve chvíli, kdy jsem jógu zapojila do svého *životního stylu* a každodenního života. Z historicko-filozofického kontextu vybírám jen nejnütnější fakta a souvislosti, které implicitně směřují k mé herecké práci.

3.1 Z historie jógy a Pataňdžalí

První ucelený text, který se zabývá jógou a lze ho použít, pochází od *Pataňdžalího*. Jeho nejznámějším dílem jsou *Jógasútry*, jejichž vznik se datuje 250 - 200 př. n. l. Text se skládá ze 196-ti výstižně zformulovaných vět a obsahuje celou problematiku „osmičlenné cesty“ jógy. Na základě jeho výroků lze jógu označit jako systematické úsilí o dosažení *úplného duševního a fyzického zdraví*. Pataňdžalí je považován za samotného zakladatele jógy i přesto, že se inspiroval staršími texty. Na základě jeho súter začaly vznikat různé druhy jógy, například i hatha jóga.

Jóga jako taková je jeden ze šesti systémů ortodoxní indické filozofie. Jóga znamená *spojení individuálního bytí s univerzálním bytím*. Podle Pataňdžalího je jóga zastavením proměn mysli a objasňuje osm odvětví závislých na stavu vědomí, které vedou ke sjednocení: První je *Jama*, což je vývoj správného jednání, do kterého patří pravdivost, nenásilnost, nesobeckost, mravnost a bezmajetnost. Druhým je *Nijama*, vývoj duchovních hodnot, kam zařazuje čistotu, soucit, askezi, studium véd, oddanost nejvyššímu Pánu. Třetí je *asána*, vývoj držení těla a tedy hatha jóga. Čtvrtá, *Pránájáma*, se zabývá vývojem vdechu, výdechu a zadržetí dechu. Pátá je *Pratjáhára*, vývoj nelpění na objektových smyslech. Šestým odvětvím je *Dhárana*, vývoj zaměření smyslů, tedy koncentrace. Sedmá je *Dhjána*, meditace. A poslední, osmá, *Samádhi* je spojení s univerzem, Bohem. Pataňdžalího teoretické znalosti,

⁵ SKARNITZL, R. *Úvod do filozofie a praxe jógy*. 2. vyd. Praha: ONYX, 2010, s. 10.

načerpáné z různých starších spisů, byly pochopeny v mnohem širších souvislostech díky jeho osobním zážitkům. To, co bylo příliš abstraktní a nedalo se uchopit, se díky němu stalo konkrétním. Sanskrtský výraz jóga, odvozen od slovního kořenu „judž“ má mnoho významů, nejužívanější jsou však: spojit, připoutat, ovládnout, sjednotit. Pataňdžalí měl za cíl *zastavit změny mysli, a to meditací*. Právě meditatívni sedy byly tenkrát popsány jako první asány.

3.2 Shrnutí

Potřebovala jsem ve svém životě něco fixního, nehybného, *neměnného*, jelikož lidská mysl, a hlavně ta moje, je nekonečně *proměnlivá* a nestálá. Tím fixním se v mém životě stala jóga. Nabízí mi zklidnění konstantně se měnících myšlenek, ale i zklidnění napjatých svalů, které ve stresových situacích napínáme. Díky józe jsem zvětšila míru mé *empatie* - když dokážu dobře naslouchat sobě, dokážu snáze naslouchat i ostatním. Asány, díky kterým jsem získala kontrolu nad svým tělem (dokážu se soustředit, vím, co se středem a těžištěm těla, mám jistou hereckou kondici), jsou jenom málo z toho, co hatha jóga nabízí. O pránájámě jsem se dověděla ze svého studia o Stanislavském a jeho technikách jógy. Zvládnuté *techniky dechu* mohou usnadnit fyzicky náročné zkušební období herce, jelikož dech umí zpomalit srdeční činnost a tělo se hýbe úsporněji – nevydává tolik energie. V neposlední řadě je pro mě velmi cenné na prohloubení soustředění, výše zmiňovaná Dhárana.

4. Divadelní reformátoři, kteří praktikovali a využívali jógu

Když jsem o józe přemýšlela, často jsem neuměla pojmenovat stavy, které mi cvičení navozovalo. Proto jsem začala hledat odpovědi u divadelníků, kteří se józe věnovali. Ráda bych se zaměřila na dva klíčové divadelní praktiky. Oba měli úplně jiné historické a kulturní chápání jógy. První je ruský divadelní herec, režisér a učitel Konstantin Stanislavskij, druhý je polský divadelní herec, režisér a učitel Jerzy Grotowski. Oba dva měli velký vliv na herectví ve dvacátém století. Jejich cesty vedly ke *ztělesnění realistického charakteru a textu a k vývoji technik fyzického divadla*.

4.1 Herectví a aplikování jógových cvičení do hereckého tréninku Konstantina Stanislavského

„Možná, že nová mladá kultura vytvoří nové herce, způsobilé překonávat všechny obtíže, spojené s hmotností našeho těla, pro zesílení duchovní tvorby.“⁶

Herectví by, podle K. Stanislavského, mělo obsahovat vnitřní (prožívání) a vnější (ztělesňování) techniku. Do vnitřní spadá umění prožívání, jednání „kdyby“ a schopnost emocionální paměti. Do vnější patří ztělesňování, což znamená, že herec by měl pečovat o své schopnosti a snažit se podporovat jejich rozvoj. Dále do vnější techniky spadá charakterizace, z čehož vyplývá, že se herec má ztotožnit s postavou přes styl chůze postavy, její gesta, způsob řeči, mimiku, držení těla...

„Pokračuju ve svých dalších pozorováních sebe a jiných. Poznal jsem, to jest, pocítil jsem, že tvorba je především úplné soustředění veškeré duševní i fyzické přirozenosti. Zachvacuje nejen zrak a sluch, nýbrž rozum, vůli i cit, paměť i představitivost. Celá duševní i fyzická povaha musí být při tvorbě upjata k tomu, co se děje v duši představované osoby.“⁷

⁶ STANISLAVSKIJ, K. S. *Můj život v umění*. 5. vyd. Praha: Odeon, 1983, s. 303.

⁷ STANISLAVSKIJ, K. S. *Můj život v umění*. 5. vyd. Praha: Odeon, 1983, s. 320.

4.1.1 Prána

„Translating the principles of Asian performers into European language, one uses words like ‘energy’, ‘life’, ‘power’ and ‘spirit’ for the Japanese terms ki-ai, kokoro, io-in, and koshi, the Balinese taksu, virasa, chikara, and bayu, the Chinese kung-fu, shun toeng, and the Sanskrit prana, shakti.“⁸

Snaha reagovat na hry tvořené Moskevským uměleckým divadlem v Rusku na začátku minulého století vedla K. Stanislavského k řadě nových nápadů, kterými je možné posunout herecký trénink dál. Mnohé je zaznamenáno v jeho zápiscích. Například jeho třetí sbírka, kterou Stanislavskij vypracoval mezi rokem 1929 až 1936, zahrnuje výcvik, který zkoumá způsob, *jakým tělesný projev poskytuje cestu ke ztělesnění role*. Své chápání jógy získával z rozmanitých zdrojů, které byly právě v oběhu v Rusku na začátku dvacátého století. Mezi tyto zdroje patřila i kniha Williama Walkera Atkinsona, *Hatha jóga*. Atkinson byl americký právník a ústřední figura severoamerické okultní sítě. Psal pod pseudonymem Yogi Ramacharaka a mezi rokem 1903 až 1907 napsal dvanáct knih o józe, z čehož některé byly v roce 1910 přeložené do ruštiny. Rok na to se jedna jeho kniha dostala do ruky Stanislavskému. Odkazy na jeho knihy a úzké propojení mezi jejich teoriemi potvrzují, že to nebyla jediná kniha, kterou Stanislavskij od Atkinsona četl, a že vlivy amerického právníka jsou očividné. Například Atkinsonův smysl pro *oddělení duševního a fyzického* můžeme monitorovat v zápiscích Stanislavského. Jógový pojem prána představuje životní energii a ovlivňuje všechny fyziologické a psychologické reakce. Je vylíčená Stanislavským i Atkinsonem jako „forma životně podstatné energie, kterou do těla přijímáme z přírody.“⁹ Prána je velmi důležitá koncepce, kterou Stanislavskij z jógy převzal. Carnicke tvrdí, že „prána se stává prostředkem pro infekci diváka umělcovi emocemi.“¹⁰ Záznam Stanislavského z třináctého října představuje stručný přehled Hatha jógy s několika odkazy na pránu, které nebyly vyjmuty editorem prvního vydání Stanislavského zápisků: „Měli bychom začít s uměním prožívání... elementy tvůrčího smyslu vlastního já jsou a.) svoboda

⁸ BARBA, Eugenio. *The Paper Canoe, A Guide to Theatre Anthropology*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 1995, s. 17.

⁹ WHITW, R. Andrew. *The Routledge Companion to Stanislavsky, Stanislavsky and Ramacharaka: The impact of yoga and the Occult Revival on the System*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2014, s. 297

¹⁰ CARNICKE, Sharon Marie. *Stanislavsky in Focus: an acting master for the twenty-first century*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2009, s. 141

těla (svalů), b.) koncentrace, c.) aktivita.“¹¹ Pak představuje ideu prány, když popisuje cviky na relaxaci svalů: „sedící cvičení. A.) Sedněte si a označte místo, které je v napětí. B.) Uvolněte se až do té míry, že můžete volně otočit krkem a tak dále. C.) Neztuhněte do nehybnosti. D.) Prána se pohybuje, proudí jako rtuť, jako had od začátku rukou až po otisky prstů, od boků po prsty na nohách...“¹² Další cviky jsou napsané podrobně, s touto poznámkou: „*Pohyb prány tvoří, podle mého názoru, vnitřní rytmus.*“¹³ Rovněž v Hatha józe, kapitole XXI, je popsán smysl rytmického dýchání a rytmus těla.

Odůvodnění póz je velmi důležité cvičení v systému a je jedno z volných momentů na jevišti v jakékoli pozici. Herec poprvé zaznamená nadbytečné napětí přicházející z přijetí nové pózy a ze vzrušení z objevení se na veřejnosti. Poté herec nechá toto napětí odejít s pomocí svalového regulátoru. Následně si herec pózu odůvodní, pokud je potřeba, například přemýšlením o daných okolnostech.

„Tak jsem zvedl ruku a nechal odejít všechno nadměrné napětí. Pak jsem našel odůvodnění této pózy. Co bych měl udělat, kdyby tady nahoře byla broskev, abych ji vzal? Prána transformuje pohyb z mechanické akce na smysluplné. Je to mechanismus spojující vnější pohyby... s vnitřními pohyby emocí.“¹⁴

Protože se pojem prána stal méně ideologicky přijatelným, Stanislavskij ho nahradil slovem *energie*. Jeho deník z roku 1919 obsahuje sérii přednášek pro Opera studio. V prvním uvádí, že hinduisti nazývají 'energií' prána.

„Every tradition and every performer locates the centre from which energy radiates in a different part of the body.“¹⁵

4.1.2 Podvědomí, koncentrace, dvojité vědomí

¹¹ WHYMAN, Rose. *The Stanislavsky System of Acting, Legacy and Influence in Modern Performance*. New York: Cambridge University Press, 2011, s. 83

¹² WHYMAN, Rose. *The Stanislavsky System of Acting: Legacy and Influence in Modern Performance*. New York: Cambridge University Press, 2011, s. 83

¹³ STANISLAVSKIJ, K.S. *Iz Zapisnykh Knizhek 2*, Moskva: Vserassiskoe Teatral' noe Obschestvo, 1986, s. 220

¹⁴ STANISLAVSKIJ, K.S. *Moskevské umělecké divadlo*. KS Archiv, 834, 1919, s. 37.

¹⁵ MEJERCHOLD, Vsevolod E. *Le Théâtre théâtral*. Paříž: Gallimard, 1963, s. 171.

Stanislavskij pojem podvědomí chápal jako něco, co může herci pomoci, jestliže přestane vědomě přemýšlet o otázkách, jak být kreativní a naopak dovolí, aby se *odpovědi vynořily samy*. Další důležitý pojem, který se objevuje v literatuře obou zmíněných osobností, je koncentrace. V Stanislavského knize *Moje výchova k herectví* se nachází kapitola o koncentraci a pozornosti a figurují v ní cvičení zaměřené na pozorování předmětů. Rovněž se v *Rája józe* od Atkinsona nachází kapitola o kultivaci pozornosti, kde podrobně popisuje cvičení, spočívající v pozorování a následném memorování detailů předmětů, poté, co jsou tyto předměty odstraněny z dohledu. Další význačný element vyzdvižený Atkinsonem i Stanislavským je relaxace, neboli uvolnění. „Jeden ze zdrojů, o které se Stanislavsky opíral, byl souhrn fyzických cvičení, které rozpracoval a poradil hercům, aby ho praktikovali každý den, a je to J. P. Mullerův *Můj systém*,“¹⁶ ilustrovaný manuál fitness. *Můj systém* se stal na počátku dvacátého století tak populárním, že inspiroval také jógu, která byla ve stejnou dobu v rozkvětu. Mullerův princip sjednocení těla a mysli v souladu s praxí jógových pozic jako by byl vyvinut v rámci současné praxe.

Je tady také Stanislavského koncepce *dvojitého vědomí*, která usiluje se o vývoj herecké schopnosti být v roli a ve stejnou dobu stát stranou a pozorovat, provádět nevyhnutelné korektury kreativního procesu: jak zdůrazňuje, herec nemá žádné těžkosti s rozdvojením se, seřizováním něčeho, co je chybné a na druhé straně pokračováním v žití své role. Účel praktikování moderní jógy je udržení stavu ponoření se do cvičení a ve stejnou dobu jeho věcné pozorování.

4.1.3 Příroda

„Lidská bytost je příroda...Lidské bytosti, jejich duchovní a fyzické tvůrčí zařízení, jejich genialita, tvůrčí inspirace a podobně jsou nejvyšším nepochopitelným projevem a vyjádřením tvůrčí síly přírody.“¹⁷

Zejména tyto pohledy na přírodu, vědomí a ducha zdánlivě podléhali vlivu z východu, jako třeba vznik teozofie (boží moudrost) a antroposofie (odvozená od teosofie,

¹⁶ WHYMAN, Rose. *The Stanislavsky System of Acting: Legacy and Influence in Modern Performance*. New York: Cambridge University Press, 2011, s. 107.

¹⁷ WHYMAN, Rose. *The Stanislavsky System of Acting: Legacy and Influence in Modern Performance*. New York: Cambridge University Press, 2011, s. 3.

mystický vhled do podstaty člověka). Poslední část devatenáctého století pozorovala rozmach okultních hnutí v Rusku společně se vznikem analytické psychologie, novým zájmem o východ, porovnávání náboženství a mýtů. Hinduistická díla byla přeložena do mnoha jazyků včetně ruštiny a Stanislavského názory na přínosnost přírody byli také podpořeni tím, co četl o józe. Příroda ale podle Stanislavského nevyřeší všechny hercovi potíže, musí být užívána a řízena, a tělo herce musí být vytrénované.

4.1.4 Leopold Suleržitskij

V roce 1906 se stal Leopold Suleržitskij asistentem a spolehlivým stoupencem Stanislavského. V té době, herci Moskevského uměleckého divadla odmítali Stanislavského systémové experimenty během zkoušení *Hry života* od Knuta Hamsuna. Suleržitskij zodpovídal za spoustu rozvíjejících se idejí a ukázal Stanislavskému praktiky jógy, které považoval za prospěšné. Představil mu každodenní praktikování meditace.

4.1.5 Nepřirozenost

„Od chvíle, kdy jsem objevil tuto obecně uznanou pravdu, podrobil jsem kontrole citu pravdy všechny své jevištní cviky pro svalové uvolnění právě tak, jako cviky soustředovací. A co se stalo? Teprve pak se mi podařilo s citem pravdy dosáhnout skutečného, přirozeného a nikoli násilného uvolnění svalstva a soustředěnosti na jevišti v tvůrčím procesu.“¹⁸

Další věcí, kterou Stanislavskij zkoumal, byl hercův dojem vlastní nepřirozenosti na jevišti a jak může být tento dojem na překážku kreativitě. Zjistil, že když nasměroval pozornost na pocity těla, strach z obecnstva ustal. Dochází tady ke komunikaci svalové volnosti a větší koncentraci.

Když jsem měla stejný problém a cítila se na jevišti nepřirozeně, snažila jsem se uplatnit Stanislavského poznatky a zamířit pozornost na vlastní tělo. Moje křeč a nervozita se začaly pomalu vytrácet. Můj mozek byl zaměstnán něčím jiným, už jsem nemyslela na to, jak neautenticky asi působím a v hereckém projevu jsem se začala

¹⁸ STANISLAVSKIJ, K. S. Můj život v umění. Praha: Svoboda, 1946, s. 323

cítit mnohem svobodněji.

Objevili se další, jiné vize o herci a herectví a Stanislavskij dělal pokroky se svými koncepty. Jeho čtení předrevoluční psychologie ukázala, že lidský mechanismus operuje podle přírodních zákonů a mohl by být probádán empiricky, introspekci a pozorováním. Některé z jeho názorů se nacházejí v jógové filozofii a taky v asociační psychologii.

4.1.6 Já jsem

Stanislavského úmysl je, aby herec zakusil stav *já jsem*, ať už je to skrze aplikaci postupů psychického jednání, či skrze aplikaci emoční paměti. Tajemství spočívá v tom, že logika a konzistence fyzických cvičení a pocitů vás vedla k pravdě. Pravda vyvolala víru a víra vytvořila stav 'já jsem'. Co znamená 'já jsem'? *Já existuji, žiji, myslím a cítím s rolí*. Sharon Marie Carnicke ve své knize *Stanislavsky in Focus* vysvětluje tento pojem jako synonymum pro zcela přítomné prožívání v dramatickém momentu. Carnicke taky tvrdí, že Stanislavskij vyhledával tyto mechanismy pomocí jógy. Vnímá Stanislavského systém jako jakési sloučení ruského materialismu a východní mystiky a józe také přisuzuje Stanislavského ideu nedělitelnosti těla, mysli a nevědomí. V různých obdobích Moskevského uměleckého divadla nepochybně působili rozmanité východní vlivy. Ku příkladu Tolstoj, který měl na Stanislavského vždy značný vliv, si v počátcích dvacátého století dopisoval s Ghándím. Ruský symbolismus demonstroval zájem o Východ a Moskevské umělecké divadlo produkovalo hry napsané symbolistickými dramatiky.

„Symbolismus, impresionismus a všelijaké jiné zjemnělé ismy v umění náležejí nadvědomí a začínají se tam, kde se končí ultra naturální. Ale pouze tehdy, když se duchovní a fyzický život hercův rozvíjí na jevišti naturálně, přirozeně, normálně, podle zákonů přírody samé, vystupuje nadvědomí ze svých tajných skrýší. Nejmenší znásilnění přírody, a nadvědomé se skryje v hlubinách duše, zachraňujíc se od hrubé svalové anarchie. Neuměli jsme tehdy libovolně budít v sobě naturální, normální přirozený stav na jevišti. Neuměli jsme vytvořit ve své duši příznivou půdu pro nadvědomí. Příliš mnoho jsme filosofovali, mudrovali, udržovali se na ploše vědomí.

Náš symbol pocházel z rozumu a nikoli z citu, byl dělaný, nikoli přirozený. ¹⁹

4.1.7. Solar plexus

Stanislavskij užíval odborné termíny a koncepce z jógy, i přes Gurevičové (Guveričová byla ruská editorka, překladatelka, kritička atd.) obavy z cenzury. Když byly knihy původně publikovány v Rusku, mnoho odkazů se vyřízlo. Cenzurou ale přece jen něco prošlo. Například v jedné publikaci se objevuje vyprávění o zkoušce potenciálních mistrů hinduistického Maharádži. Maharádža všechny vybídl, aby se prošli po městě. Museli jít po vrcholku městské hradby a přes Maharádžovu snahu je rozptýlit a vylekat, nést nádobu plnou mléka bez rozlití kapky. Stanislavskij také diskutuje o myšlence *centra v těle*. Už víme, že četl Ramacharakovu Hatha Jógu, která pojednává o solární pleteni (solar plexus), což je nervové centrum v břiše, jako o důležité části nervové soustavy, de facto je to něco jako forma mozku a ústřední zdroj prány. Stanislavskij zmiňuje centra, když hovoří o *sebekontrolé*. Podobné centrum se nachází u srdce: „Snažil jsem se vytvořit komunikaci mezi oběma centry, o kterých jsem se zmínil...hlavní centrum mi připadalo jako zástupce vědomí, a nervové centrum solární pleteni zástupce mých pocitů...“²⁰

V březnu 1912 si Stanislavskij ve svém zápisníku poznamenal, že hrál „dobře, díky zapojení solární pleteně v šesté repríze ve Venkovance od Turgeněva.“²¹ Co se týče jógy samotné, Hatha jóga je uvedena ve Stanislavského zápiscích z roku 1919/20 spolu s cvičením prováděných v Bolshoi Opera Studio, Moskevského Uměleckého Divadla a v prvním a druhém studiu, společně s „rytmickými cviky, uvolňováním svalů, tancem Duncanové a švédskou gymnastikou, trénování mluvy a taky davové scény.“²² Stanislavskij v roce 1919 napsal: „V době kdy byl takzvaný systém přiveden k životu, se objevila móda jogínů. Někdo mi na zkoušku přinesl knihu o jogínech. Ukazuje se, že před tisíci lety hledali stejnou věc jako my, pouze *my rozšiřujeme tvořivost*, a oni rozšiřují jejich poloviční svět...na hranici našeho vědomí.“²³ Archiv Moskevského uměleckého divadla odhaluje poze jednu knihu o józe a druhou, na kterou Stanislavskij odkazoval. „Bylo to v roce 1920, kdy napsal shrnutí knihy jogínky

¹⁹ STANISLAVSKIJ, K. S. Můj život v umění. Praha: Svoboda, 1946, s. 234.

²⁰ AWHE, p. 323 - 4

²¹ Vinogradskaia, Letopis vol. 2, p. 332

²² Moskevské umělecké divadlo, KS, Archiv 833, s. 19

²³ Moskevské umělecké divadlo, KS Archiv 833, s. 20

Olgy Lobanové – *Breathe Properly*²⁴ a uvedl, že „první výuka dýchání se musí stát primárním rozvojem této introspektivní pozornosti, na kterém musí být postavena celá práce na jevišti.“²⁵ Tato kniha obsahuje části každodenního dýchání, dýchání a zpěvu, dýchání během mluvení a gymnastiku mluvení. Píše o druzích dechu, jako žeberní a diafragmatické/břišní dýchání. V knize jsou také cvičení, které se skládají z odlišných pozic, nádechu, držení dechu a vydechování na počítání, s cílem zvětšit pružnost plic, rozšířit žeberní koš, ovládat dech a zlepšit vokální tón a jeho trvání.

4.1.8 Zápisky Antarové

V přednáškách Bolshoi studia, které zaznamenala Concordia Antarova mezi rokem 1918 až 1922 je zapsané srovnání, které pronesl hinduistický mnich o neukázněné lidské mysli a přirovnal ji k pohybu opilé opice štípnuté škorpiónem. Antarova si také poznamenala jógovou myšlenku tvůrčího odpočinku, což je stav mysli, v němž *všechny osobní vjemy pomíjivého okamžiku mizí*, a ve kterém je život jasně, energicky a rozhodně soustředěný na okolnosti ve hře a na danou scénu.

4.1.9 Michael Čechov

Michael Čechov tvrdí, že ideje z jógy byly složkami poznání, a popisuje vhléd do podstaty hinduistické filozofie skrze práci, kterou vytvořil ve svém studiu:

„Podařilo se mi porozumět tomu, že *jóga je kreativita života*. Kreativita života! Začal jsem se opatrně dívat zpátky do své minulosti a zvažovat přítomnost. Neměl proces založení a vedení Čechovova studia něco společného s kreativitou života? Nebylo první studio vytvořeno Konstantinem Stanislavským, Leopoldem Suleržitským a námi? Proč jsem však dosud tvůrčí práci chápal jenom jako na jevišti.“²⁶

4.1.10 Můj pohled na práci Stanislavského

Díky Stanislavského poznatkům a akcentům na pojmy jako prána (energie) a solar plexus jsem pochopila, co po mně na hereckých, pohybových a dokonce i hodinách

²⁴ Vinogradskaia, Letopis, vol. 3, s. 135

²⁵ STANISLAVSKIJ, K.S. Stanislavsky on the art of Stage, s. 117

²⁶ ČECHOV, Michael. The path of the Actor, Andrei Kirillov and Bella Merlin. London: Routledge, 2005, s. 86.

mluvy a zpěvu chtěli, když například říkali, abych zapojila „centrum těla“. Byl to pro mě jenom vzdálený pojem a nyní mám konkrétní představu. Solar plexus se nachází v břiše, a je to centrum mého těla, centrum síly. Na tento střed navazuje spodní část zad, pánevní dno, bránice a tedy i dech, všechna fyzická energie. Snažím se uvědomovat si, že z tohoto místa vychází všechny mé pohyby. Když jsem začala vnímat tuto oblast, zlepšilo se postavení mého těla a bolest zad se vytratila. Toto „centrum“ pomáhá zvládat zátěž celého těla.

4.2 Herectví a aplikování jógových cvičení do hereckého tréninku Jerzyho Grotowského

4.2.1 Grotowského inspirace jógou

Eklektičnost, charakterizující Stanislavského pokusy v hereckém tréninku, se zrcadlí v díle Jerzyho Grotowského. Nicméně Grotowski, na rozdíl od Stanislavského, jezdil do Indie a četl zejména elementární i druhotné zdroje jógy. Mezi nimi byla i kniha Paula Bruntona *Tajnosti Indické*, která vyjevila život indického askety *Ramana Maharishi*, jehož spirituální učení se koncentrovalo na otázku *kdo jsem?* Tahle kniha měla na Grotowského celoživotní dopad. Grotowski sám praktikoval jógové pozice, byl natolik zdatný, že prováděl i nejnamáhavější pózy, včetně plné lotosové pozice²⁷.

Výklad jógy, Light on yoga, od *B.K.S. Iyengara* byla v roce 1966 publikována v angličtině. Grotowski, spolu s jeho herci měli proto přístup k rozsáhlému množství ilustrací jógových asán. Na obrázku 2 a 3 jsou pozice, které byly zapojeny do tréninku skupiny v průběhu šedesátých let a mají pozoruhodnou *podobnost* s pozicemi, které Iyengar ilustroval ve své knize.^{28 29}

Grotowského chápání jógy později zahrnují všechny disciplíny: tělesné, duchovní, psychologické, kulturní/geografické. Eugenio Barba se zmínil o tom, že: „Grotowski mluví o divadle jako o józe“.³⁰

4.2.2 Grotowského praktické využití jógy

²⁷ Zdroj <http://imgc.allpostersimages.com/images/P-473-488_90/28/2899/3WXP00Z/posters/yogi-vithaldas-in-the-padma-asan-lotus-pose-one-of-the-meditative-postures.jpg>

²⁸ IYENGAR, B.K.S. *Light on Yoga: Yoga Dipika*. New York: Harper Collins, 1966, s. 102.

²⁹ HULTON, Dorinda. *Yoga and Actor Training*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2016, s.

11 - Ryszard Cieślak: *Teatr Laboratorium*.

³⁰ BARBA, Eugenio. *Land of Ashes and Diamonds*. Aberystwyth: Black Mountain Press, 1999, s.9.

Dopad jógy na Grotowského práci lze vypátrat ve třech vzájemně propojených registrech: v hereckých tréninkových pokusech, s kterými se angažoval se svými herci v Teatr Laboratorium a později na experimentální divadelní scéně ve Spojených státech; v duchovních podtónech, které vystihují jeho vize o 'svatém herci' a 'svatém divadle'; a v jeho vůli odklonit se od veřejných představení k účastnickému rozměru, která určuje závěrečné stádium jeho díla. V knize *Towards a Poor Theater* od Grotowského je část týkající se let 1959-62. Je to soupis cviků, které se cvičí vzhůru nohama a poukazuje v nich na Hatha jógu. Připomínka k cvikům dodává, že:

„One of the principal aims during their execution is the study of the changes which take place in the organism; namely, the study of the respiration, the rhythm of the heart, the laws of balance and the relationship between position and movement.“³¹

Grotowského chápání jógových pozic v tomto raném období svého úsilí s Teatr Laboratorium, ho přinutilo rozlišovat používání různých pozic jógy. Některá cvičení sloužila výhradně jako směr k experimentálnímu průzkumu vlivu pozic na 'vnitřní' orgány těla, některá k vývoji ohebnosti herce.

4.2.3 Úskalí jógy pro herce

V rozhovoru se Schechnerem v roce 1968 Grotowski řekl:

„Všechna pohybová cvičení měly na začátku úplně jinou funkci. Jejich vývoj je výsledkem velkého experimentu. Například jsme začali dělat jógu směřující k absolutní koncentraci. Ptali jsme se, je pravda, že jóga může dát hercům moc soustředění? Navzdory všem našim nadějím, se stal opak. Byla tady určitá koncentrace, ale byla *introvertní*. Tato koncentrace ničí všechny výrazy; je to vnitřní spánek, nevýrazná rovnováha: výborný odpočinek, který končí všechny akce. To mělo být zřejmé, protože cílem jógy je pozastavit tři procesy: myšlení, dech a ejakulaci. To znamená, že jsou zastaveny všechny životní procesy a najdeme plnost a naplnění ve vědomé smrti, autonomii uzavřenou v našem vlastním jádře. Neútočím na to, ale *není to pro herce*. Pozorovali jsme ovšem, že určité polohy jógy velmi

³¹ GROTOWSKI, Jerzy. *Towards a Poor Theater*. New York: Taylor & Francis Group, 2002, s. 137.

pomáhají přirozeným reakcím páteře; vedou k jistotě těla, k přirozené adaptaci na prostor.³²

Grotowski nevnímá jógu jenom jako „vnitřní“, ale i jako zadržováním elementů těla a mysli. To ho přivádí k názoru, že to není pro herce. Když si prohlédneme tento Grotowského výrok, vidíme, že závěr, který odvodil, byl ovlivněn jednak výsledky, které on a jeho soubor docílili v průběhu své zkušenosti s jógou, a jednak jeho literárními zdroji, kupříkladu *Bruntovou* knihou a *Patandžalího Jóga Sútrou*, které jógu prezentují jako *asketický* obor spíše než jako světskou praxi.

„Nicméně jiné předměty oboru, které se projevují jak v pre-moderním vyjádření, a rovněž občas ovlivňují pojetí soudobých podob jógy, věnují pozornost získání tělesné dokonalosti a jiného fyzického zboží. Tento rozdíl mezi ‘transcendentálním’ a ‘fyzickým’ je také zahrnutý v rozhovoru Grotowského z roku 1968, kdy diferencoval svoje stanovisko k józe, jako přitažlivý způsob práce, přičemž zároveň připouští význam jógových pozic jako nástroj psychofyzikálního vzdělávání, jestliže - „*proudly v nich byly směřovány směrem ven.*“³³

4.2.4 Rozšiřující cvičení

Není tedy neobvyklé, že dále zapojoval pozice jógy do tréninku herců, přičemž je obměňoval s jinými druhy soustředění: jak niterní tmiak i vnějšími. Ku příkladu v roce 1967 u workshopu s Open Theater v New Yorku Peter Feldman – spoluzakladatel a zástupce ředitele Open Theater – poznamenává, že Grotowski vyzval herce k řadě cviků s proudem „vnitřních“ asociací souvisejících s osobním příběhem. Tato řada cviků zahrnutá ve „vnější“ formě řady pozic jógy a tok „vnitřních“ asociací se staly

³² GROTOWSKI, Jerzy. *Towards a Poor Theater*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2002, s. 252. *All the movement exercises had, at first, a completely different function. Their development is the result of a great deal of experimentation. For example, we began by doing yoga directed toward absolute concentration. Is it true, we asked, that yoga can give actors the power of concentration? We observed that despite all our hopes the opposite happened. There was a certain concentration, but it was introverted. This concentration destroys all expressions; it's an internal sleep, an inexpressive equilibrium: a great rest which ends all actions. This should have been obvious because the goal of yoga is to stop free processes: thought, breathing, and ejaculation. That means all life processes are stopped and one finds fullness and fulfillment in conscious death, autonomy enclosed in our own kernel. I don't attack it, but it's not for actors. But we also observed that certain yoga positions help very much the natural reactions of the spinal column; they lead to a sureness of one's body, a natural adaptation to space.*

³³ HULTON, Dorinda. *Yoga and Actor Training*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2016, s. 13.

sjednocující nití mezi jedním a druhým postojem. Postup, který tedy započal jako řada jednotlivých póz a cviků, se rozvinul do navzájem propojeného cvičení, který byl napojen na „vnitřní“ asociaci, protože každý pohyb se stal nějakou ilustrací obrazu v rámci příběhu. Zároveň s tím byla pozornost, s níž účastníci těchto sekvencí pracovali, „vnější“: směrem k partnerovi v prostoru. V obdobných případech byly pozice jógy užívány jako *startovní body*. Hlavně Grotowského opětovaně citované zkoumání „vnitřní“ povahy jógy, je pokládáno za výzvu, kterou je třeba řešit a prozkoumat. V Grotowského tréninku byly ásany tekuté a *transformační*, nemrzoucí do fixních pozic, umožňující aktivní pozornost a vyžadující stálý pohyb páteře. Naproti tomu pozice v józe jsou pevné a držené, s cílem přivést praktikujícího do pasivního stavu a zastavit různé fyzické procesy. Grotowski zjistil, že cíle hatha jógy byly *kontraproduktivní* pro práci Teatr Laboratorium, protože stav, který hatha jóga produkovala byl protichůdný vůči vnímavosti a dynamické pozornosti, která je pro herce nezbytná.

4.2.5 Moje poznatky z jógy

Moje začátky s jógou nebyly vůbec jednoduché. Nedokázala jsem se koncentrovat a myšlenky mě odváděly od momentálního prožitku, od svého těla. Kvůli boji, který jsem sváděla se svou pozorností, jsem byla při meditaci často zoufalá. Nechápala jsem, jak meditace někomu může přinášet vnitřní klid, když já jsem frustrovaná z toho, že klid stále nepřichází. Uvědomila jsem si, že *do klidu se nemůžu nutit*. Můžu se jen snažit *obrátit pozornost na přítomnost* a pokud to v danou chvíli nejde, přijmout to a nepoddávat se frustraci. *Úspěšná meditace nepřichází hned*. Trvalo mi dlouho, než jsem v meditaci našla potěšení, ale nakonec se dostavilo. Nikdy jsem neměla pocit, že jóga mi v mém herectví překáží, právě naopak. Grotowski tvrdil, že jóga přináší „vnitřní“ koncentraci, která ale pozastavuje všechny akce. Pociťuju ale, že praktikováním jógy se *rozšiřuje moje schopnost soustředění a vnímání*. Díky józe mnohem lépe vnímám herecké partnery, prostor, situace. Jógu jako prostředek hereckého tréninku tedy nepovažuji za kontraproduktivní. Z mého úhlu pohledu přináší jóga do skupiny naladění se na sebe a *kolektivní soustředění*, které může být velmi tvůrčí. Samozřejmě, že nemám ani potřebu, ani ambici trvalého a absolutního pohroužení se sama do sebe, nepokouším se o dokonalost „vyvanutí“. V tuto chvíli by jóga přestala být pro hereckou aktivitu nosná. Jsem herečka, jsem ráda na jevišti

a řeším, co hraji tady a teď před diváky, co říkám a jak to říkám. Snažím se o spontaneitu a autentičnost hereckého výrazu.

5. Vlivy technik Stanislavského a Grotowského na mou hereckou přípravu v inscenaci *Barunka is leaving*

Díky těmto divadelním reformátorům jsem se dověděla více o možnostech aplikování jógy do hereckého psychofyzického tréninku, ale dozvěděla jsem se i o možných nedostatcích jógy právě kvůli Grotowského kritickému pohledu na její praktikování. Zamyslela jsem se tedy nad tím, co v józe hledám, jakým směrem mám postupovat a čemu se mám vyvarovat. Rozhodla jsem se všechny tyto poznatky prověřit během zkušebního procesu absolventské inscenace *Barunka is leaving*.

5.1 Aktivizace

Na začátku zkušebního procesu jsem spolu s celým ročníkem a inscenačním týmem odjela do rekreačního střediska AMU v Poněšicích. Nebyli jsme rozhodnutí, jaký žánr chceme vytvořit. Shodli jsme se pouze na tématu inscenace, na „obrazech“, které by se tam mohly a měly vyskytnout (jako například tělocvik, ples, les, moře). K dispozici jsme měli scénografické návrhy a zádání, že představení má být autorské a kolektivní. Vždy, když jsme se sešli ve zkušebně, potřebovali jsme se připravit, naladit na práci - *zaktivizovat tělo a mysl*. Vzpomínám si na jedno cvičení, které nám režisérka nabídla, nazvala ho *hra na tygry*. Šlo o to, abychom zapojili centrum svého těla, zpevnili se, vnímali prostor a reagovali na sebe navzájem. Ve cvičení byli zapojeni všichni moji spolužáci. Měli jsme pokrčená kolena a podsazené pánve, celé tělo se aktivizovalo, včetně rukou. Byly jsme v prostoru a neustále jsme se pohybovali jako „tygři“, když jsme se potkali s kolemjdoucím, museli jsme se podívat jeden druhému do očí. Když jsme si na daná pravidla zvykli, byl přidán úkol, měli jsme při setkání vyskočit. Museli jsme na sebe navzájem dávat pozor, vyvarovat se nárazům a postupně se náš pohyb měl zrychlovat. Toto cvičení bylo nepochybně cvičením s cílem *zapojit centrum těla*. Zde se propojily všechny tři body, které Stanislavskij zmiňoval ve svých zápiscích o elementech tvůrčího smyslu vlastního já: *uvolnění svalů, koncentrace i aktivita*. Když se celý kolektiv zkoncentroval, zapojil centrum svého těla, vytvořil se mezi námi určitý přirozený rytmus. Podvědomě jsme se soustředili na rozšíření periferního vidění, neustálý pohyb s pokrčenými koleny a podsazenou pávní, na ostatní kolem nás, na stejný nádech, stejný výskok, stejný výdech a na pohledy mezi námi. Všechno muselo být *synchronní*.

5.2 Improvizace

Po rozcvičení, aktivizaci těla a mysli jsme zkoušky Barunky začali improvizací. Hledali jsme jevištní jazyk, kterým budeme mluvit k divákům, inspiraci, způsob, jak vyjádřit obrazy, které se v inscenaci měly objevit. Jedno z cvičení improvizace spočívalo v tom, že jsme ve dvojicích rozehráli situaci, kterou nám režisérka zadala, poté měl někdo z nás situaci stopnout, vejít do prostoru, zaujmout pozici, ve které skončil některý z herců v prostoru. Z této pozice jsme měli vymyslet další, novou situaci a rozehrát ji s nic netušícím partnerem, který poté musel na novou situaci reagovat. Tento princip mi připomíná Stanislavského cvičení, kdy s odůvodňováním pozic, ve kterém demonstruje, jak herec přemýšlí nad pozicí, kterou zaujal a nad jejími okolnostmi. *Moje tělesná pozice vytvořila podnět k situaci v mém mozku.* Odkazuju tím na výše uvedené: „prána transformuje pohyb z mechanické akce na smysluplnou.“ Jelikož improvizace je pohotová disciplína, nejfunkčnější je, spolehnout se na kreativitu těla a nechat odpověď vynořit se samotnou. Tato tělesná kreativita může být dokonce zajímavější než intelektuální vytváření situace.

5.2.1 Korekce kreativních postupů u improvizace

Stanislavského koncept dvojitého vědomí, o kterém jsem se zmiňovala v kapitole *Podvědomí, koncentrace, dvojité vědomí*, se mi osvědčil až v pozdějším stádiu zkoušení „Barunky“. U improvizací mi tento koncept přijde jako kontraproduktivní. Jelikož jsem byla u všech improvizací nucena reagovat rychle a intuitivně, dalo by se říct přes fyzično, nechtěla jsem se soudit a kriticky pozorovat. Na to mi u improvizace nezbyl čas. Této fázi jsem přešla, až když jsem odešla z jeviště. U improvizace toho můj mozek a tělo zažívali víc než dost. Vnímala jsem partnera, prostor, zapojovala jsem veškerou představivost, fázovala své herecké chování i jednání, a to jsem u improvizace vnímala jako to důležité. Kdybych u toho myslela na sebezpozorování, moje reakce by nebyly tak pohotové, přestože by asi byly rafinovanější. Dělali jsme mnoho improvizací, které se opíraly o atmosféru, téma a obrazy, se kterými nás režisérka inscenace Anna Klimešová obeznámila. Jak jsem se zmínila, *důležité pro mě je, abych se u improvizace nesoudila, stejně na to není čas a prostor, můj mozek reaguje spíš intuitivně, ne intelektuálně.* Je běžné být v prostoru a dostat zadání s tím, že se očekává okamžitá reakce. Čas na stání stranou a korekce kreativních

postupů je v tomto případě zbytečné. Později, když už představení dostalo formu, jsem této myšlenky značně využila. Režisérka chtěla, abychom jako vnoučata, která jsou u babičky doma, splynuly v jedno vnouče – Barunku. Uvědomila jsem si, že *ti, kteří právě nehrají Babičku, se musí upozadit*, vytvořit sbor, potlačit ego a podporovat atmosféru, která se vznáší kolem Babičky. V daný moment je hlavním prvkem představení Babička, její vzpomínky, její paměť, ne já, ne my. Myslím si, že u tohoto způsobu kolektivního herectví, je velmi důležitá schopnost být v roli i jako sbor, ale zároveň stát stranou a pozorovat se, provádět korektury, abych jako součást sboru nereagovala příliš (abych reagovala až minimalisticky), připomínat si motivace, upozadit se, dělat všechny akce s ohledem na to, o jakou situaci jde a hlavně si připomínat, že jde o Babičku, o paměť nás všech, kteří sedí v divadelním sále. Například ve scéně les, kde já a moji spolužáci hrajeme ve druhém plánu jeviště „ve vzpomínkovém světě“. Hrajeme na „nástroje“ jako orchestr a do toho přicházejí mladí Babička s Dědečkem, kteří zabloudili a bojí se divočáka. Ze začátku bylo náročné, aby se náš „lesní orchestr“ upozadil, reagoval minimalisticky, jenom podporoval atmosféru. Postupem času jsem ale zjistila, že když se herec doopravdy dokáže „rozdvíjet“, být v situaci a zároveň se pozorovat, dokáže nakonec pokorně zmenšit svůj projev a podporovat atmosféru situace, na kterou má být v tu chvíli přenesena divákova pozornost. Jakmile jsem se takto pozorovala, všimla jsem si, na které situace reaguji nepatřičně, či příliš a provedla jsem náležitě korektury tohoto projevu, tj. minimalizovala jsem mimiku gesta a pohledy.

5.3 Odbourání pocitu nepřírozenosti

U zkoušení *Barunky* se mi mnohokrát stalo, že jsem se na jevišti cítila *nepřírozeně* a nedokázala jsem se ztotožnit s danou situací. Například hned při začátku představení jsem to zrovna já, kdo začíná vyprávět svůj příběh o Babičce. Bylo mi zadáno nejprve mluvit k jednomu divákovi a až poté přidávat na intenzitě hlasu a svůj příběh začít vyprávět všem v sále. Během zkoušení tohoto momentu jsem cítila vzrůstající frustraci z pocitu nepřírozenosti, ale postupem času jsem si uvědomila, že se s touto situací, jako herečka, prostě budu muset sžít. Musela jsem najít cestu, jak si za situací a svým projevem budu moci stát. Znovu jsem našla odpověď u Stanislavského, v jeho boji s pocitem nepřírozenosti na jevišti. Když jsem cítila, že se v situaci cítím nepřírozeně, křečovitě, že ji nemám podloženou motivací, nasměrovala pozornost na své tělo. Postupně jsem si motivace našla a strach,

nervozita, pocit nepřírozenosti zmizeli a začala jsem se v situaci cítit komfortně. Má spolužačka mi u zkoušení řekla, že když vyprávím svůj příběh o babičce, nejsem narovnaná a můj postoj působí nejistě. Na další zkoušce jsem se proto snažila myslet na zapojení svého centra a na to, že stojím pevně nohama na zemi. Téměř okamžitě jsem přestala mít problém a pocit nepřírozenosti zmizel.

5.4 Vytvoření charakteru přes pohyb

Ráda bych zmínila improvizální zadání „chystáte se na ples“. Režisérka dala každé herečce jiné okolnosti – jedna se připravovala co nejtěšěji, jiná co nejpečlivěji, další se nemohla rozhodnout, co si večer vezme na sebe a já dostala instrukci: „oblíkní se co nejrychleji, protože nestíháš, ale neseď ti boty“. Půjčím si teď výrok Stanislavského, který sám uznal, že asi s kolegy „příliš mnoho filozofovali a mudrovali“ a že jejich „symbol pocházel z rozumu, ne z citu a že tedy nebyl přirozený“. Jelikož toto cvičení bylo improvizální, nemohla jsem ani filozofovat, ani dlouho mudrovat. Mohla jsem se vyjádřit pohybem. Zadané okolnosti byly dostačující na to, abych v prostoru ztvárnila, co bylo zapotřebí. Přes takto jasné okolnosti, které se dali vyjádřit jenom fyzicky se mi mnohem lépe hledal charakter.

5.5 Koncentrace během zkoušek

„The physical exercises are always spiritual exercises.“³⁴

Dalším zajímavým poznatkem ze zkoušení *Barunky* byl vliv jógy na hereckou koncentraci. Vždy když jsme se ráno sešli, střídali jsme se v tom, kdo povede rozcvičku. Někdo se jí rozhodl vést způsobem kolektivních her, například na Samuraje, hra na Ninju a různé druhy hry na babu. Jiný zas protahováním anebo kondičním cvičením. Když jsem měla příležitost provést rozcvičku, zapojila jsem jógu. Ve třídě jsme totiž měli veliký problém s koncentrací, ráno dvojnásob, když jsme ještě nebyli dostatečně „probuzení“. Všimla jsem si, že když se zkouška začíná hraním kolektivních her, tak se síla koncentrace sice zvýší, ale ne příliš produktivně. Během her, založených na soutěživosti, vznikala přetlak emocí a infantilní radosti. Problém taky vznikl, když ze hry někdo vypadl. Nefungovalo to jako dostatečné rozcvičení, ani naladění se na sebe, jelikož každý hrál sám za sebe. Když ráno vedl rozcvičku někdo

³⁴ BARBA, Eugenio. *The Paper Canoe*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 1995, s. 88

jiný a vybral si formu protahování svalů, tak jsme si sice protáhli svaly, ale naše mysl pořád spala a nebyla připravena na pohotové kreativní zkoušení inscenace. Navíc ne každému to vyhovovalo, jelikož každé tělo je jiné a každý z nás si potřeboval protáhnout jinou část těla. Další typ rozcvičky byl kondiční. V celém DISKU zněla nahlas hudba a všichni z ročníku posilovali. Při tomto typu cvičení se samozřejmě vyplavují endorfiny a na okamžik máte pocit, že je mysl aktivována, ale s přihlédnutím na to, jak jsou takové zkoušky fyzicky, psychicky a zejména časově náročné, se tím zbytečně tělo unaví. Unavit se hned v úvodu zkoušky tak, že máte druhý den namožené svaly není výhodné. Únava navíc přichází během zkoušky mnohem dříve, takže delší zkoušení už ztrácelo smysl. Když jsem ale vedla *ranní jógovou rozcvičku, kolektivní práce byla efektivní, měla smysl*. Všichni jsme prováděli stejné cviky, stejně jsme se nadechovali a vydechovali. Dýchali jsme do bránice a co je hlavní, dýchali jsme vědomě a plným dechem, takže jsme si okysličovali mozek. Tělo se tolik neunavilo, jako při kondiční rozcvičce, koncentrovali jsme se na vlastní i společný dech skupiny, protáhli jsme si svaly a zapojili centrum těla. Mozek se zaposlouchal do toho, co tělo potřebovalo, v jakém bylo právě stavu a s kontrolou ho připravilo do práce. U vedení rozcvičky jsem zaznamenala příjemný rozdíl. Opravdu jsme byli jako tým koncentrovanější, připravenější na další tvůrčí práci.

5.6 Neustálý, plynulý pohyb a dech v józe

Opravdu si nemyslím, že „jóga není pro herce“, a že je pouze introvertní. Sám Grotowski se zmínil, že energie u praktikování jógy musí proudit směrem ven a ne dovnitř. Jak to ale učinit? Snažila jsem se o typ Grotowského způsobu cvičení asán, které nejsou mrznoucí, ale transformační. S touhle ideou jsem vedla rozcvičky během zkoušení *Barunka is leaving*. Jelikož se cvičení odehrávali brzo ráno, chtěla jsem po sobě a spolužácích, aby byli celou půlhodinu aktivní a neustále se pohybovali. Neprováděla jsem kondiční jógu, power jógu, ale aktivní, stále se přeměňující hatha jógu s cílem vzbudit vnímavost, pozornost, okysličení mozku.

6. Vlastní herecky - jógový psychofyzický trénink

Po všech poznatcích, které jsem o herectví a józe získala, jsem se rozhodla vytvořit svůj vlastní jógový psychofyzický trénink, který by byl vhodný aplikovat před začínající divadelní zkouškou, či samotným představením. Jde o sérii cviků, která trvá přibližně třicet minut a má za cíl uvědomit si celé tělo a mysl. Dalšími cíli jsou zkoncentrování se, vnímání prostoru a hereckých partnerů, usměrnění dechu a zbavení se případné nervozity. Během tohoto tréninku chci kontrolovat stav těla, jeho funkčnost a pohyby, protáhnout a uvolnit svaly (obličej, krk, ramena, ruce, záda, pánev, nohy). Chci si uvědomovat jevištní přítomnost teď a tady, být v rovnováze, vybudit vnitřní energii, zapojit centrum těla.

Začínáme ve stoji, nohy máme od sebe na vzdálenost šířky boků. Prsty na nohy směřují dopředu. Snažíme se napojit na celá chodidla, protože se budeme snažit, aby toto vědomí nohou prošlo celým tělem až nahoru. Soustředíme se na to, že tímto cvičením akceptujeme a poznáváme naše tělo, je to nástroj pro vyprávění s vědomím celého těla. Nástroj komunikace jeviště a hlediště. (Fotografie č. 1)

Jak vidíme na fotografii č. 2, zvedneme všechny prsty na obou nohách, a snažíme se zaměřit pozornost na všechny čtyři části chodidla. Představujeme si, jako kdybychom přes nohy ze země vytahovali energii. Pak můžeme prsty znovu položit na zem. Soustředíme se na energii postupně se rozlévající přes boky, trup, až nad hlavu. Pozornost zaměříme na naše tělesné pocity, dovnitř těla. Kontrolujeme, jak je na tom v momentálním okamžiku naše tělo.

Teď se zaměříme na dech, na spojení s dechem. Vytlačíme ramena nahoru, zhluboka se nadechneme a s výdechem ramena uvolníme. Takhle pokračujeme v rytmu našeho dechu. Po čase můžeme zapojit i krk a to tak, že se při nádechu opatrně podíváme nahoru na strop. Celé cvičení opakujeme přibližně pětkrát. Propojíme dech a pohyb. Co dech, to pohyb.

Spojíme ruce za zády a propleteme prsty (fotografie č. 3). Pohled směřuje do stropu, hrudník je široký a otevřený. Aktivujeme solar plexus/centrum, dýcháme o to

uvědoměleji. Zhluboka se nadechneme a přitom pocitově zvedáme hrudník nahoru. S výdechem přitáhneme bradu k hrudníku a opakujeme přibližně třikrát. Pak natáhneme ruce dopředu jako by nás někdo táhl za prsty.

Narovnané ruce vytahujeme do stropu, natahujeme celé tělo. Ramena tlačíme dolů, snažíme se je nemít zvednuté. Myslíme na tělo jako na jednu pohybující se část. (fotografie č. 4)

S výdechem se pomalu nakloníme do jedné strany (fotografie č.5). Chytneme si zápěstí a táhneme, protahujeme. Zhluboka dýcháme a uvědomujeme si protahovanou část. S nádechem se vrátíme do předcházející pozice (fotografie č. 4). S výdechem se nakloníme na opačnou stranu. Nádech a vrátíme se do původní pozice. Vydechneme, spojíme dlaně a přiložíme si je ke hrudní kosti. Dýcháme zhluboka, prohlubujeme dech. Stále myslíme na přítomnost, na realitu. Soustředíme se na oblast mezi pupkem a páteří. Uvědomujeme si naše centrum těla. Pohledem najdeme jeden bod, na který se budeme soustředit. Z centra jakoby nám vedl provázek. Někdo za provázek táhne a my se zvedáme na špičky nohou. V téhle pozici zhluboka dýcháme a myslíme na balanc. Několikrát se nadechneme a vydechneme a s posledním výdechem pomalu vrátíme paty na zem. Zopakujeme to ještě jednou. Je dobré si představit, že nás něco táhne seshora ještě výš.

Nohy teď dáme od sebe dál než na úroveň boků. Neustále máme pocit, že nás něco táhne nahoru a kostrč směřuje k podlaze. Znovu spojíme ruce před hrudníkem. Představujeme si, že se zády opíráme o zeď. V tom případě zabráníme pánvi, aby se vystrkovala. Zhluboka se nadechneme a s výdechem pokrčíme kolena. Ujistíme se, že pánev zůstává přímo pod námi. Snažíme se o to, aby kolena nesměřovala dovnitř, a vzpomeneme si na centrum našeho těla, vyrábíme v něm energii (fotografie č. 6). Uvolníme obličej a vždy s výdechem zkusíme pánev dostat ještě hlouběji. I když to zřejmě pálí, tak je potřeba, abychom nohy narovnávali pomalu a měli pohyb pod kontrolou. Nohy vrátíme do původní pozice, kdy jsme je měli vzdálené na šířku boků.

Chytneme si koleno a přitlačíme ho k hrudníku (fotografie č. 7). S výdechem chytneme členek a vezmeme nohu dozadu, přitahujeme nohu k zadní části stehna

(fotografie č. 8). Opakujeme to přibližně tři krát a skončíme v pozici, kdy přitahujeme nohu k zadní části stehna.

Chytíme chodidlo s vnitřní strany, pomalu s pravidelným dechem se předkláníme a nohu, která je ve vzduchu zvedáme nahoru (fotografie č. 9). Tahle pozice je o koordinaci, proto musíme myslet na centrum našeho těla, pohled směřujeme na jeden bod před námi, to nám pomůže udržet koordinaci. Snažíme se vydržet v téhle pozici několik nádechů a výdechů. Vrátime se do neutrální pozice (fotografie č. 1). Pak uděláme to stejné s druhou nohou. Když skončíme, otáčíme členkami střídavě na jedné a druhé noze, to stejné uděláme se zápěstím.

Spolu s nádechem zvedáme ruce, až je znovu vytahujeme do stropu (fotografie č.1).Vydechneme a předkloníme se. Pokrčíme kolena, položíme hrudník na stehna, uvolníme krk, ruce. Můžeme se chytnout za lokty a jemně mávat ze strany na stranu. Položíme dlaně na zem, zhluboka se nadechneme a s výdechem pomalu rolujeme páteř, obratel po obratli, nahoru. Krk a hlava se rolují jako poslední (fotografie č. 10).

Znovu s nádechem vytáhneme ruce nahoru a s výdechem uvolníme ramena dolů. Několikrát se s nádechem zvedneme na špičky a s výdechem položíme paty na zem. Soustředíme se na centrum těla. Po několika opakováních se vrátíme do pozice, kterou jsme začali. Nohy v šířce boků, prsty na nohou směřují dopředu (fotografie č. 1). S výdechem rozkročíme nohy, ruce zvedneme paralelně s podlahou a aktivně je táhneme do stran s dlaněmi směřujícími dolů. S výdechem rozšíříme hrudník. Pomalu jednu ruku položíme na zem vedle nohy, druhá ruka pořád táhne směrem ke stropu. Pohled směřuje k natažené ruce (fotografie č. 11). Pak se pomalu vytáhneme za rukou, otočíme se a cvik zopakujeme na druhé straně. Nakonec nohy přitáhneme k sobě a znovu zaujmeme základní pozici (fotografie č. 1).

Roztáhneme paže, s výdechem překřížíme levou ruku přes pravou. Pokrčíme je, a obtočíme tak, abychom mohli spojit dlaně. U dalšího výdechu pokrčíme levou nohu a překřížíme pravou přes levou tak, aby se pravý nárt dostal za levé lýtko (fotografie č. 12). S výdechem podřepneme níž. Snažíme se v pozici pravidelně dýchat a balancovat. Vrátime se do základní pozice a cvik opakujeme na opačnou stranu.

Zaujmeme základní pozici, natáhneme ruce nahoru (fotografie č.4). Protahujeme se, pomalu položíme ruce vedle těla a rolujeme páteř do předklonu. Sedneme si,

skrčíme pravou nohu, vytočíme koleno, vezmeme nárt pravé nohy, položíme ho na stehno levé nohy. To stejné uděláme s levou nohou (fotografie 13). Ukazovákem si chytíme pravou nosní díрку, nadechneme se přes levou, prstem chytíme levou díрку a vydechneme. Takhle opakujeme několikrát.

V další pozici si sedneme a natáhneme nohy dopředu. Narovnáme záda a dbáme na to, že jsou opravdu narovnané. Dlaně položíme podél boků a soustředíme se na aktivizaci zad (fotografie č. 14). Nadechneme se a položíme ruce vedle pravého stehna, pokrčíme levé koleno, chodidlo umístíme na zem vedle vnější strany pravého stehna. S výdechem vytáčíme trup doprava, směrem ven. Pohled míří dozadu, snažíme se mít rovná záda. V pozici zůstaneme na několik nádechu, pak provedeme i na druhou stranu.

Jako poslední pokrčíme kolena, rukama si chytíme chodidla a přisuneme si je blíž k tříslům. Chodidla opřeme o sebe, paty posuneme k rozkroku. Držíme chodidla, snažíme se narovnat a protáhnout záda. Volně dýcháme a pak pomalu rolujeme páteř, předkláníme se a snažíme se položit čelo na zem (fotografie č. 15).

7. Závěr

V první části bakalářské práce jsem se věnovala mé cestě k herectví týkající se jógy a druhům jógy, které jsem měla možnost vykonávat. Zjistila jsem, který typ jógy vyhovoval mé herecké práci nejvíc a proč. Přínosem této části je popis všech atributů, kterými může jóga pozitivně ovlivnit herecký vývoj.

Druhá část práce se zaměřuje na zákonitosti jógy. Vysvětluji, proč jógu nevnímám jako sport, ale jako formu rituálu a v čem tento rituál pomáhá mé herecké praxi.

Ve třetí kapitole byla prozkoumána historie jógy, její kořeny a význam v době jejího rozkvětu. Popisuji tady též osm odvětví, které vedou ke sjednocení. V závěru definuji můj osobní pohled na jógu. Přínosem této části je vysvětlení všech osmi odvětví, která definoval autor jóga súter Pataňdžali. Rovněž se zmiňuji, co je cílem meditace.

Čtvrtá část práce se zaměřuje na, pro moji hereckou praxi, důležité divadelní reformátory, kteří se jógou zaobírali. V úvodě popisuji aplikování jógy do hereckého tréninku Konstantina Stanislavského a na jeho objevy v tomhle oboru. Popsán je i můj pohled na výzkum Konstantina Stanislavského. Následuje část o druhém divadelním reformátorovi, Jerzy Grotowském, kde jsem v závěru nastínila moji zkušenost. Tato kapitola je přínosná s ohledem na rozpis různých cvičení a citací obou reformátorů a na jejich názor týkající se problematiky jógy.

Pátá část se zabývá vlivem obou reformátorů na moji hereckou praxi. Tento vliv vysvětluji na zkušebním procesu absolventského představení *Barunka is Leaving*.

V šesté části rozebírám motivaci pro vytvoření jógového psychofyzického tréninku a jeho popisu s fotografiemi.

Jóga je dnes natolik rozšířená, že vznikají desítky odrůd a může být těžké se v ní zorientovat. Přes její tajemnost je ale v mnoha ohledech přínosná v každodenní praxi pro všechny včetně výjimky herce. Herci může pomoci odstranit mnoho bloků a fyzicky i psychicky ho provádět divadelním zkušebním obdobím, ale zároveň ho zaktivizovat a zklidnit před samotným představením.

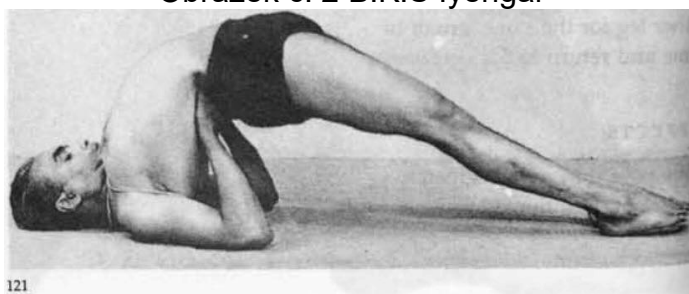
Dalším vhodným námětem této práce může být zkoumání spojitostí dalších divadelních osobností s praxí jógy, nalezení dalších cvičení na aktivizaci herce pomocí cvičení jógy.

Obrazová příloha

Obrázek č. 1 Pozice plného lotosového sedu



Obrázek č. 2 B.K.S Iyengar



Obrázek č. 3 Ryszard Cieślak



Fotografie č. 1



Fotografie č. 2



Fotografie č. 3



Fotografie č. 4



Fotografie č. 5



Fotografie č. 6



Fotografie č. 7



Fotografie č. 8



Fotografie č. 9



Fotografie č. 10



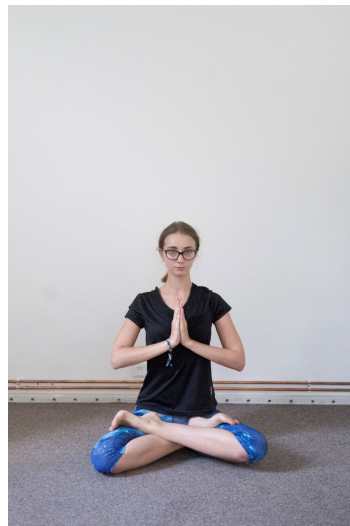
Fotografie č. 11



Fotografie č. 12



Fotografie č. 13



Fotografie č. 14



Fotografie č. 15



Seznam použité literatury

Klasická literatura

Aronson, Robin. *Yoga and Actor Training*. University of Oregon, 1999.

BARBA, Eugenio. *The Paper Canoe, A Guide to Theater Anthropology*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 1995, s. 95

SKARNITZL, R. *Úvod do filozofie a praxe jógy*. 2. vyd. Praha: ONYX, 2010, s. 10.

STANISLAVSKIJ, K. S. *Můj život v umění*. 5. vyd. Praha: Odeon, 1983, s. 303.

STANISLAVSKIJ, K. S. *Můj život v umění*. 5. vyd. Praha: Odeon, 1983, s. 320.

BARBA, Eugenio. *The Paper Canoe, A Guide to Theatre Anthropology*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 1995, s. 17.

WHITE, R. Andrew. *The Routledge Companion to Stanislavsky, Stanislavsky and Ramacharaka: The impact of yoga and the Ocult Revival on the System*. New York: Roudledge Taylor & Francis Group, 2014, s. 297

CARNICKE, Sharon Marie. *Stanislavsky in Focus: an acting master for the twenty-first century*. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2009, s. 141

WHYMAN, Rose. *The Stanislavsky System of Acting, Legacy and Influence in Modern Performance*. New York: Cambridge University Press. 2011, s. 83

WHYMAN, Rose. *The Stanislavsky System of Acting: Legacy and Influence in Modern Performance*. New York: Cambridge University Press, 2011, s. 83

STANISLAVSKIJ, K.S. *Iz Zapisnykh Knizhek 2*, Moskva: Vserassiskoe Teatral' noe Obshchestvo, 1986, s. 220

STANISLAVSKIJ, K.S. *Moskevské umělecké divadlo*. KS Archiv, 834, 1919, s. 37.

MEJERCHOLD, Vsevoid E. *Le Théâtre théâtral*. Paříž: Gallimard, 1963, s. 171.

WHYMAN, Rose. *The Stanislavsky System of Acting: Legacy and Influence in Modern Performance*. New York: Cambridge University Press, 2011, s. 107.

WHYMAN, Rose. The Stanislavsky System of Acting: Legacy and Influence in Modern Performance. New York: Cambridge University Press, 2011, s. 3.

STANISLAVSKIJ, K. S. Můj život v umění. Praha: Svoboda, 1946, s. 323

STANISLAVSKIJ, K. S. Můj život v umění. Praha: Svoboda, 1946, s. 234.

Vinogradskaia, Letopis vol. 2, p. 332

Moskevské umělecké divadlo, KS, Archiv 833, s. 19

Moskevské umělecké divadlo, KS Archiv 833, s. 20

Vinogradskaia, Letopis, vol. 3, s. 135

STANISLAVSKIJ, K.S. Stanislavsky on the art of Stage, s. 117

ČECHOV, Michael. The path of the Actor, Andrei Kirillov and Bella Merlin. London: Routledge, 2005, s. 86.

IYENGAR, B.K.S. Light on Yoga: Yoga Dipika. New York: Harper Collins, 1966, s. 102.

HULTON, Dorinda. Yoga and Actor Training. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2016, s. 11 - Ryszard Cieślak: Teatr Laboratorium.

BARBA, Eugenio. Land of Ashes and Diamonds. Aberystwyth: Black Mountain Press, 1999, s.9.

GROTOWSKI, Jerzy. Towards a Poor Theater. New York: Taylor & Francis Group, 2002, s. 137.

GROTOWSKI, Jerzy. Towards a Poor Theater. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2002, s. 252

HULTON, Dorinda. Yoga and Actor Training. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2016, s. 13.

Internetové zdroje

Got pain? Maybe It's Sensory Motor Amnesia [online]. 27. 3. 2012. Dostupný z <
<http://essentialsomatics.com/hanna-somatics-articles-case-studies/got-pain-maybe-its-sensory-motor-amnesia> >.

HARGROVE, Todd. Sensory Motor Amnesia [online]. 26. 8. 2002. Dostupný z <https://www.bettermovement.org/blog/2008/sensory-motor-amnesia>.

Přítomnost tady a teď, Vědomí tady a teď. [online]. Dostupný z <http://vedskajoga.cz/vedomi-tady-a-ted/>

Zdroj <http://imgc.allpostersimages.com/images/P-473-48890/28/2899/3WXP00Z/posters/yogi-vithaldas-in-the-padma-asan-lotus-pose-one-of-the-meditative-postures.jpg>