

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Katedra alternativního a loutkového divadla

Obor herectví

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Hledání tělesné přítomnosti při procesu tvorby**

**Eliška Hanušová**

Vedoucí práce: MgA. Vladimír Novák, Ph.D.

Oponent práce: MgA. Lukáš Trpišovský, Ph.D.

Datum obhajoby:

Přidělovaný akademický titul: Bc.

Praha, 2017

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**THEATRE FACULTY**

Dramatic Arts

Acting of Alternative and Puppet Theatre

**Bachelor's thesis**

**Searching for physical presence in the process of  
creation**

**Eliška Hanušová**

Thesis supervisor: MgA. Vladimír Novák, PhD.

Opponent: MgA. Lukáš Trpišovský, PhD.

Date of defense:

Academic title allocation: Bc.

Prague, 2017

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

HLEDÁNÍ TĚLESNÉ PŘÍTOMNOSTI PŘI PROCESU TVORBY

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**

Můj velký dík patří MgA. Vladimíru Novákovi PhD., za jeho odborný dohled, cenné rady a trpělivost, kterou se mnou měl, při vypracování mé bakalářské práce.

## **Abstrakt**

Tato práce se zabývá tělesnou přítomností herce na jevišti při zkoušecím procesu a následném představení samotném. Dělí se na dvě části, přičemž v první se zabývá přítomností fyzickou. V této části se píše především o rozvoji fyzických dovedností a zlepšování tělesné kondice. V druhé části se zabývá přítomností mentální, koncentrací, odpočinkem atd. Skrze příklady konkrétních cvičení, se v práci nastiňuje jakýsi postup pro nalezení tělesné koncentrace a napětí v těle. Příklady konkrétních situací a cvičebních postupů se vztahují k průběhu tvůrčího procesu představení /Barunka is leaving/, které mělo premiéru 13. 4. 2017 ve studentském divadle Disk.

## **Abstract**

This work deals with the physical presence of the actor on the stage during the rehearsal process and the subsequent performance itself. It is divided into two parts, the first dealing with the physical presence. In this section we write about developing physical skills and improving physical fitness. In the second part, it deals with the presence of mental, concentration, rest, etc. Through examples of specific exercises, a procedure is outlined for finding body concentration and tension in the body. Examples of specific situations and practice practices relate to /Barunka and leaving/, which premiered on April 13, 2017 at the student theater Disk.

## **OBSAH**

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>1. FYZICKÁ PŘÍTOMNOST NA JEVIŠTI</b> .....	<b>10</b>
1.1. Rozcvička.....	10
1.2. Práce s centrem těla.....	14
1.3. Držení těla .....	16
1.4. Práce s dechem .....	17
<b>2. TVORBA MENTÁLNÍ PŘÍTOMNOSTI HERCE</b> .....	<b>20</b>
2.1. Načerpávání sil .....	20
2.1.1. Živý pohled.....	23
2.2. Kolektivní koncentrace.....	23
2.3. Separace osobního od pracovního života.....	27
2.4. vnitřní režisér.....	30
<b>3. ZÁVĚR</b> .....	<b>33</b>
<b>OBRAZOVÁ PŘÍLOHA</b> .....	<b>34</b>
<b>LITERATURA</b> .....	<b>36</b>



## Úvod

Již od samého začátku mého působení v divadelních kruzích a veřejného vystupování s ním spojené jsem se setkávala s problematikou přítomnosti herce na jevišti. Často jsem se dostávala do situací, kdy divák nebyl spokojen s energií, se kterou jsem na jevišti disponovala, zatímco já měla dojem, že už ze sebe nemůžu dostat víc. S mým příchodem na DAMU jsem se s tímto tématem začala setkávat ještě o něco častěji, a proto jsem se rozhodla pro jeho bližší prozkoumání.

Tělesná přítomnost herce na jevišti je záležitost velmi individuální a každý se s ní učí pracovat podle svých vlastních potřeb. Rozhodně ale platí, že svou přítomnost můžeme ovlivnit a tréninkem zdokonalit. Ve své práci vnímám tělesnou přítomnost především jako napětí, které v těle udržujeme jak po fyzické tak po mentální stránce. Rozdělila jsem si proto svou práci do dvou částí, kdy se každá zabývá těmito složkami jako samostatným oborem.

Cílem této práce je především snaha najít klíč k efektivnímu zacházení s napětím v těle. Také bych si chtěla vymezit základní pojmy, které se mi s přítomností herce na jevišti spojují. Zajímavým tématem s přítomností spojeným jsou i podněty, které naší koncentraci podporují nebo naopak narušují. Své poznatky bych dále ráda demonstrovala na konkrétních situacích z tvůrčího procesu představení /Barunka is leaving/, které jsme jako ročník uvedli do Divadla Disk 13. 4. 2017.

## 1. Fyzická přítomnost na jevišti

Naše fyzické tělo je to, na co divák upírá svůj zrak. Je to tělo, které stojí na jevišti a skrze které přenášíme na diváka emoce, atmosféru, náladu a také napětí, jaké situace nese. Skrze něj je možné vidět i mentální práci, kterou na napětí těla odvádíme. Viditelně se na něm také zachycuje výsledek tvůrčího procesu zkoušení. Pro všechno to, co na naší fyzičnosti stojí, ho vnímám jako hlavní prvek hercovi tělesné přítomnosti. K tomu se neoddělitelně pojí téma práce s energií, její efektivní využívání a rozproudění po těle.

*„Pojem energie (energeia – síla, účinnost, od én-érgon – v činnosti) je pojmem zároveň zřejmým i obtížným. Spojujeme si jej s vnějším popudem, s přemírou svalové i nervové aktivity. Avšak vztahuje se také k něčemu intimnímu, k něčemu co pulzuje v nehybnosti a tichu, k zadržované síle, která probíhá v čase, aniž by byla rozptýlována v prostoru... Energie je obvykle zjednodušeně spojována s modely velitelského a silového chování. Ve skutečnosti je intenzitou osobního náboje, kterou může aktér určit, probudit, formovat... Která však především může být prozkoumána.“<sup>1</sup>* Práce na našem fyzickém těle spočívá především ve cvičeních pravidelně se opakujících. Ta nám nabízejí cestu k jeho ovládnutí a tak i možnost lépe zacházet s energií a koncentrací našeho těla. Tím se rozumí především to, že náš výkon se stává lepším a energetičtějším, ale herec vynakládá stále méně sil a šetří drahocennou energii. V následujících podkapitolách bych ráda uvedla několik příkladů takových cvičení, které připraví naše tělo na soustředěnou práci v průběhu procesu tvorby inscenace.

### 1.1. Rozcvička

Své vlastní tělo v posledních letech vnímám především jako nástroj k vykonávání herecké činnosti. Přesněji řečeno, po vzoru Stanislavského, jako vzácný hudební nástroj, na který se po dobu mého studia na DAMU učím hrát. Tato skutečnost si žádá specifickou přípravu, přípravu a je potřeba k němu tak přistupovat a starat se o něj. Naše tělesná přítomnost na jevišti se skládá z jedné poloviny z napětí, které v těle udržujeme a z druhé poloviny ze zapojení našeho mozku, koncentrace a soustředění. Pro dokonalou souhru a aktivní zapojení obou těchto částí je velmi důležitá aktivizace, rozcvička, nabuzení či stimulace organismu. Naše zevnější herecké napětí závisí především na svalech a na

---

<sup>1</sup> BARBA, Eugenio. *Slovník divadelní antropologie: o skrytém umění herců*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2000, ISBN 80-7008-109-0.

kvalitě našeho zacházení s nimi. Je proto velmi důležité tělo, před zkoušecím procesem nebo i před představením samotným, důkladně rozehrát, aby nám nekladlo překážky.

Herecké zkoušky probíhají velmi často v ranních hodinách, kdy je člověk ještě ne zcela probuzený. Jeho tělo je zkrácené a ztuhlé. Nejen pro lepší napětí a tok energie v těle, ale také pro předejití úrazu je velmi důležité tělo rozehrát rozcvičkou. Celkově pro rozcvičování platí pravidlo, že se svalstvo protahuje nejlépe po jeho důkladném zahřátí – to je tedy první částí celkového procesu rozcvičky. Na tuto fázi by se nemělo spěchat, aby se dostatečně prohřály a protáhly problematická místa v našem těle. Není však potřeba tělo zahřívat jen během, skákáním přes švihadlo nebo jízdou na rotopedu, zde se dá velmi snadno spojit příjemné s užitečným. Tak zvaný warm-up neboli zahřátí, nemusí pobíhat dlouho, stačí 5-10 minut, měl by v nás ale probudit chuť do dalšího pohybu. Cílem této části rozcvičky je prokrvit také vnitřní orgány a svaly a zvýšit tepovou frekvenci pro rozproudění krve.

V dalších odstavcích bych ráda popsala několik příkladů a cvičebních postupů, kterých jsme využívali při tvůrčím procesu Diskové inscenace /Barunka is leaving/ pod vedením režisérky Anny Klimešové a které se nám osvědčily, jako efektivní pro nabuzení při náročných ranních zkouškách. Vybrala jsem formy, které se nám ukázaly být méně náročné na vynaložení sil, ale i tak splnily svůj účel.

Jako první jsem vybrala cvičení, kdy se herec lehce pohybuje po prostoru a nechává se vést konkrétní částí svého těla a jeho zbytek pouze následuje směr. Pokud se dostatečně uvolní, pohybuje se tak v různých výškových úrovních a dostává se do přirozených, ale nečekaných poloh, jimiž se tělo zároveň jak zahřívá, tak protahuje. Důležité je dostávat tělo do nenásilných protitahů a rotací, které jsou vytvářeny naší vlastní vahou a silou. Skrze kyvadlové a krouživé pohyby se dostává potřebné péče i kloubům, které je také velmi důležité mobilizovat. Toto cvičení je ideální provádět alespoň pět minut a v jeho průběhu by se člověk měl zaměřit na ztuhlá místa, kterým se při strečinku bude více věnovat.

Další příklad cvičení pro zahřátí těla je chůze po prostoru v různých stupních rychlosti a napětí. Stupeň číslo jedna se rovná klidné pomalé chůzi, což ovšem neznamená, že není v těle napětí. Pro lepší představu se používá například charakter šelmy, která i když se pohybuje pomalu, je stále ve střehu. Pro takové cvičení ve skupině, je zapotřebí pokoušet se stále rovnoměrně zaplňovat prostor, po kterém se pohybujeme, vnímat své kolegy, nenarážet do nich a respektovat jejich energii. Toto je důležité zejména, když zadavatel zvenčí udá tu nejvyšší rychlost, rychlost číslo deset, kdy se účastníci dávají do běhu. Pro toto cvičení je důležité také zapojení centra, které nám umožňuje rychle měnit směry, pohybovat se mrštně a tak i ohleduplně k ostatním v prostoru.

Jedna z možností je také zahřát tělo formou hry. Jedna z opravdu skvělých je hra nazývaná „Samuraj“. Tato hra se dá dělat v neomezeném počtu lidí a je

dobrá jak na rozehrání těla a mozku, tak na procvičení rytmu a postřehu. Skupina lidí stojí do kruhu, a jakmile jeden člověk zvedne spojené ruce kolmo vzhůru, ti, kteří stojí bezprostředně vedle něho, musí zase udělat rukama vodorovný pohyb, jako kdyby ho chtěli přeseknout v pase. Poté člověk mezi nimi namíří ruce proti komukoli stojícímu v kruhu a pošle tak impuls dál. S každým pohybem se také vydá libovolný zvuk (křik, tón, slovo apod.). Velmi důležité je navazovat přímý oční kontakt, kterým člověk upozorní, komu chce impuls dále poslat. Velmi důležitou složkou této hry je dodržování tří fází, které na sebe navazují (tzn. pohyb rukou vzhůru, „přeseknutí“ a přeposlání impulsu) a udržování jednotného rytmu pro všechny hráče.

Pokud se nám zrychlil dech, cítíme se aktivnější nebo jsme i lehce zpocení, přichází druhá část rozcvičování a to formou aktivního strečinku. Pro lepší, aktivnější pohyb na jevišti a celkové zapojení těla je přirozeně výhodnější mít také větší rozsahy v těle, čehož docílíme pouze jeho pravidelným protahováním. Získáváme tím větší pružnost a flexibilitu, ale i sílu, rychlost a výdrž. To vše herci umožňuje pouštět se do větších fyzických extrémů a při procesu hledání nám může tělo více nabízet.

Ať už se zvolí jakákoli forma protahování, vždy by se mělo jednat o proces střídavého vytváření tlaku a následného uvolňování. *„Pomocí dílčích cvičení se trénuje jednotlivá výkonná schopnost jednotlivých svalů. Musí se rozvíjet pružnost svalstva, tzn., že na jeho schopnost se smršťovat (kontrakce) a natahovat (relaxace) musí být kladeny stejné nároky.“*<sup>2</sup> To je velmi úzce spjata s dechem, který nám dopomáhá jít při každém napnutí svalu o něco hlouběji a také nám umožňuje tzv. prodýchat centrum naší bolesti. Protahujeme se tahem, nikoli švihem. Prudký švih by mohl ve vážnějším případě způsobit až mikrorupturu svalu, která by nás v následném výkonu pouze obtěžovala a omezovala. Rozhodně by člověk neměl překonávat svoje hranice nijak extrémně, bolest k rozcvičování do určité míry patří, ale protahování by mělo tělo příjemně probudit a ne ještě více vyčerpat.

Mezi mé oblíbené formy protahování patří především protahování ve dvojicích, kdy člověk získává informace o těle svém i druhého člověka. Může se začít buď od hlavy, nebo naopak od nohou, jeden vede a druhý se nechává vést. Například postupujeme prsty od krční páteře, a čím níže jdeme, tím více se náš partner ohýbá v pase a s napnutými koleny tak dojde do polohy hlavou dolů, kdy se protahuje především svalstvo na nohách. Pohyb je pozvolný, precizně vedený a kontrolovaný dohledem zvenčí. Protahovaný má uvolněnou hlavu (pro kontrolu jemně zakývá doprava a doleva, nahoru a dolů) a ačkoli má uvolněnou celou horní polovinu těla, spodek aktivně pracuje. V této poloze setrváváme delší dobu, protahující mu případně může promasírovat a uvolnit ruce, nohy i záda. Rolování nahoru probíhá na stejném principu, kdy protahující udává tlakem prstů rychlost

---

<sup>2</sup> VOSTRÝ, Jaroslav. *Předpoklady hereckého projevu*. 1. vyd. Praha: Ministerství školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 1991.

narovnávání se protahovaného. Obzvlášť směrem nahoru je potřeba nespěchat, aby se nám z přemíry krve nalité do mozku neudělalo nevolno nebo se nám nezamotala hlava. Je proto lepší, ještě před úplným narováním páteře, setrvat se sklopenou hlavou a narovnat ji až po opětovném nabití jistoty rovnováhy. Partner zde slouží také jako opora či případná záchrana.

Proces protahování lze ve dvojicích začít i na zemi, kdy jeden z partnerů leží na zádech, má celé tělo uvolněné a soustředí se pouze na dech a intenzitu cviků a druhý pracuje se svou vlastní vahou, kterou na partnera pokládá. Pokud se začíná od nohou, nejprve uvolňujeme a kroužíme v kyčlích a následně ve spolupráci s dechem protahovaného strečujeme postupně pravou i levou nohu. Protahujeme směrem k hlavě nejprve paralelně a poté ve vytočení. I zde platí pravidlo o střídavém pohybu uvolnění a napětí. Při nádechu protahovaného krčíme koleno a při výdechu zvětšujeme rozsahy a koleno opět napínáme. Velmi příjemná je i rotace partnera v zádech – pokrčená noha na jednu stranu, hlavu na druhou stranu.

Pokud někdo preferuje pracovat na svém těle sám, další kreativní forma, kterou jsem si osobně oblíbila, spočívá v natahování těla do různých směrů, čímž dostáváme tělo do pnutí. Provádět to lze ve dvou úrovních, které můžeme i propojovat. Ve stoje vytahujeme končetiny co nejvýše do stropu a zároveň vyplňujeme prostor i do šíře. Přirozeně se tak svaly dostávají do napětí a při neustálém pohybu se opět uvolňují a tak dokola. Stejně tak se můžeme natahovat na zemi, kdy aktivně pracujeme s podlahou. Využíváme principy odtlačování, protlačování nebo například rolování. Dají se tak tzv. prožvýkávat svaly. Pracujeme s vlastní vahou a různým převalováním nacházíme polohy ideálního protažení, ve kterých můžeme podle potřeby i chvíli setrvat. Pohyb by měl být plynulý a i zde by se mělo důkladně pracovat s dechem. Při pohybu po zemi je pro mnohé výhodou, že se vyhneme ztrátě rovnováhy. V ideálním případě by se ale měly úrovně střídat. Dosahujeme tak větší rozmanitosti cviků.

Při těchto typech protahování se na rozdíl od statického strečinku dostáváme do nových poloh, nad kterými nemusíme příliš dumat, protože je tělo vytváří instinktivně samo. Máme také větší svobodu v hledání a posouvání svých limitů. Výhodou je zde i to, že si každý přizpůsobí pohyby svému tempu a možnostem, čímž se z často ne příliš oblíbené části rozcvičky stává velmi příjemné probuzení našeho těla.

Při zkoušecím procesu /Barunka is leaving/ jsem já osobně rozcvičku vnímala především jako skvělý způsob stříhu z chaotického rána, na začátek soustředěné práce. My, jakožto ročník o jedenácti hercích, jsme velmi živý organismus náročný na zklidnění, ovšem v okamžiku kdy se ráno zapnula hudba a jeden z nás se chopil vedení rozcvičky, celý kolektiv se pomalu zapojil a uklidnil. I proto jsme bez rozcvičky nikdy nezapočali zkoušku. Stal se z ní skoro až rituál společného probouzení těla a oblíbený nástroj pro zjišťování bolavých a namožených částí našeho těla z předchozích zkoušek.

Skvěle také fungovalo každodenní střídání se lidí na pozici vedoucího rozcvičování. Každý z nás totiž pokaždé přinesl zase nový princip a náhled na způsob, jakým se dá protahování provádět. Ten, kdo rozcvičku vedl, také pouštěl hudbu, která byla jemu příjemná a hodila se k tempu, jakým chtěl daný člověk naší ranní půlhodinu vést. Díky všem těmto faktorům se tak nikdy neupadlo do stereotypu.

## **1.2. Práce s centrem těla**

Pro vědomě aktivní vedený pohyb herce na jevišti, je opravdu zásadní práce s centrem jeho těla. Centrum těla se nachází v oblasti mezi hrudníkem a pánví. Je to tedy zároveň i spojnice mezi horními a dolními končetinami a vychází odtud tak většina našich pohybů. Důležité je dokázat se „opřít“ o centrum svého těla, jak pro lepší stabilitu a jistotu v krocích, tak pro koncentrovaný pohyb vedený právě z centra. Osobně tuto část těla vnímám především jako centrum naší síly. Odtud se pak rozesílá do celého těla až do konečků prstů.

Z vlastních zkušeností vím, že pociťuji velký rozdíl, když své centrum aktivuji a když ne. Při procesu zkoušení představení Barunka is leaving jsme praktikovali hned několik takovýchto cvičení, které mě v tomto ohledu značně ovlivnily.

Pro mě nejpřínosnější cvičení na zpevnění středu těla a následné udržení napětí v těle vychází z japonského výrazu koši, kterým definují hercovu přítomnost. V japonštině se koši vztahuje ke konkrétní části těla a to k bokům. Snaží se omezit jejich pohyb a tím vytvořit pevnou osu těla a energii v ní. Aby toho docílili dělají cvičení, které jsme i my využívali pro zpevnění centra našeho těla. Toto cvičení je prováděno v páru a poté pokračuje člověk sám. Celé cvičení má tři roviny. Nejprve si ale zvolíme trajektorii, po které budeme kráčet a spolu s ní i cíl, důležitý je pohyb vpřed. V první fázi si náš partner si stoupne za nás a obepne ruce kolem našeho centra těla, nejpohodlnější úchop je v místech pánevní kosti. Cílem je partnera, který stojí za námi a drží nás, je zabránit nám v pohybu vpřed. Naším úkolem je dostat se k předem určenému cíli chůzí vpřed. Celý náš pohyb by měl vycházet právě ze středu těla, kde nám partner stojící za námi klade odpor a vytváří protitah. Člověk tak soustředí veškerou sílu a energii do těchto míst a získává tím velkou oporu pro tento nelehký úkol. Ne vždy se nám podaří se k cíli dostat, záleží na váhové podobnosti. Tuto část je výhodnější provádět s partnerem zhruba stejné velikosti, váhy nebo síly. Ačkoli není nejdůležitějším bodem cvičení dojít až do cíle, když se nám toho podaří docílit, příjemně to člověka motivuje pro další fáze.

Druhým stupněm tohoto cvičení je stejný pohyb vpřed k cíli, se stejnou energií, stejným soustředěním na tah centrem vpřed, ale tentokrát bez partnera

za námi. Protitah, který nám byl vytvářen, si teď člověk musí dokázat představit a ačkoli to jistě není stejné, už jen pro to, že se nemůžeme tolik naklonit, snažíme se tělo zachovat v co nejpodobnějším napětí, jako tomu bylo s dopomocí partnera. Postupujeme nejen se stejným napětím, ale i ve stejném tempu.

Poslední fází je pouze chůze vpřed. Můžeme si stále představovat, že nám někdo brání v pohybu směrem k cíli, ale už se nesnažíme napodobit pohyb, který jsme vykonávali s partnerem v první části cvičení. Tentokrát by měla chůze vypadat přirozeně, ale napětí v těle zůstává. Síla a energie, kterou jsme věnovali předsazení centra těla, by měla zůstat stejná jako doposud. Zde bývá vidět velká rozdíly v rozložení našeho napětí. Člověk kráčí vzpřímeně, uvědomuje si pečlivě každý svůj krok, má pevné centrum a celé tělo o sto procent koncentrovanější.

Toto cvičení dokazuje jak důležité je mít aktivovaný střed těla pro to, aby náš postoj působil sebejistě a živěji. Úplně nejvíc zaznamenáváme toto přítomné a živé tělo hned při vstupu na jeviště. Okamžitě se pozná, kdo má tělo aktivně zapojené a vstupuje do dění s energií a kdo je takzvaně „vypuštěný“. Právě toto se při zkoušení Diskové inscenace /Barunka is leaving/ ukázalo jako velký problém, se kterým jsme se potýkali od začátku do konce. Vstup na jeviště je velmi zásadní a je to první, co o postavě víme – s jakou energií, postavením těla a hlavně záměrem do prostoru přichází. Po provedení výše zmiňovaného cvičení se vždy situace o něco zlepšila, ale pouze na omezenou dobu. Často se totiž stávalo, že se při improvizovaném hledání materiálu průběh pozastavil z důvodu připomínek, což člověka vytrhlo z napětí a následně povolil napětí v těle. Při znovu rozběhnutí situace bylo pokaždé o něco těžší se dostat na stejný stupeň soustředění a nasazení. Občas tedy bylo nutné cvičení opakovat vícekrát za zkoušku a opět střed těla probudit.

Výborným příkladem práce se středem těla z představení /Barunka is leaving/ je rekonstrukce vzpomínky z nástupu na tělocvik. Při nazkušování tohoto momentu jsme několikrát nastupovali do řady a plnili povely „pozor“ a „pohov“. Když bylo naše tělo v pozoru, bylo vzpřímené, ramena dolů, hlava mírně nahoru, břicho zatažené, ruce napnuté až do konečků prstů, chodidla v paralelní pozici těsně u sebe. V pozici pohov jsme měli toto napětí uvolnit tak, aby to bylo pro diváka viditelné, ale ne tolik, aby naše tělo působilo nepřítomně a tzv. vypuštěně. Tyto dvě změny postavení našeho těla musely probíhat velmi rychle a hlavně výrazně. A jelikož se v prostoru Divadla Disk na cestě od herce k divákovi polovina energie vytratí, bylo potřeba na výrazu těla značně přidat. Abych podávala výkon adekvátní situaci a prostoru, ale zároveň s napětím nakládala úsporně a rovnoměrně, pohyb jsem vedla ze středu těla. V centru – v oblasti pánve a břicha – jsem se pokoušela udržovat konstantní sílu, kterou jsem nepovolovala. Poté jsem si mohla dovolit při povelu „pohov“ uvolnit zbytek těla. Tak se mi podařilo docílit aktivního uvolnění, ze kterého nebylo těžké rychle tělo zase napřímít do polohy „pozor“, protože jsem ho nikdy nepovolila úplně a měla jsem se tedy o co opřít.

V našem středobodu těla se také nachází těžiště rovnováhy, které k sebejistému kroku jistojistě také patří. Vychýlení herce z rovnováhy vytváří pocitově jakýsi konflikt mezi základními silami našeho těla, proto je nutné mít těžiště zvládnuté i po stránce držení balance. „*Herec, který není schopen udržet na jevišti vratkou a dynamickou rovnováhu, není „živý“: zachoval si každodenní lidskou statiku, ale jako herec působí mrtvě.*“<sup>3</sup> Vychylování se s přirozené osy, která je nám v běžném životě pohodlná, je dalším krokem k zachovávání napětí v akci na divadle.

### 1.3. Držení těla

Aktivní tělo je pro mě také tělo napřímené, pevně stojící. K tomu, aby se naše tělo srovnalo a vytáhlo vzhůru, nám pomáhá hned několik pocitových bodů, které na těle najdeme. Jedním z nich je tzv. větrník, který se nachází na temeni naší hlavy (z pravidla tam, kde nám přirozeně rostou vlasy do takového víru). Pro pocit si můžeme v tomto místě uchopit vlasy a lehce je vytáhnout směrem vzhůru. Páteř se mírně vytáhne a tělo se napřímí. Ramena se ale nezvedají, ty naopak tlačíme do protitahu dolů. Neznamená to, že nám svaly ztuhnou a budeme jako prkno, tělo zůstává stále uvolněné, ale i přesto je aktivní. Pánev by měla být mírně podsazená, tak, abychom měli pevné postavení i centrum a neprohýbali se v kříži. I po uvolnění vlasů v místě větrníku by mělo přímé držení těla přetrvávat ve stejné intenzitě. Důležité je vytahovat tělo tímto směrem a stát vzpřímeně. Uvědomování si bodu větrníku napomáhá aktivnímu pohybu těla, estetičtějšímu postoji (nehrbíme se, neprohýbáme se) a tělo působí také sebejistěji, zdravěji a připraveněji k práci.

V procesu zkoušení /Barunka is leaving/ jsme využívali jedno cvičení na toto konto, které je před začátkem zkoušky nenásilné a poměrně příjemné. Celé spočívá v pouhé chůzi po prostoru, kde lidé zaplňují volná místa a hlídají si rovnoměrné rozprostření skupiny po místnosti. Dále si člověk představí, jak mu tělem prochází několik os. Jedna prochází středem těla, je kolmá, začíná u nohou a vede vzhůru, skrze hlavu a výš. Tato osa nás vytahuje právě skrz jich zmíněný větrník nahoru. Pocity jako by nikde nekončila, tyčí se vzhůru a nutí nás tak automaticky vytahovat tělo za ní. S touto osou souvisí ještě druhá, která je napnutá mezi rameny. Můžeme si představit, že naše druhá osa je o něco těžší a tak nám ramena mírně tlačí dolů, ale zároveň roztahuje od sebe a otevírá nám tak hrudník. S tímto pocitem se člověk pouze prochází, rychlostí takovou, jaká je mu příjemná a snaží se vnímat směry, kam ho osy vedou.

---

<sup>3</sup> BARBA, Eugenio. *Slovník divadelní antropologie: o skrytém umění herců*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2000, ISBN 80-7008-109-0.



Toto cvičení je dobré především pro uvědomění si, jak vypadá naše tělo při dokonalém vzpřímení. Neznamená to ovšem, že by člověk musel neustále chodit rovný jako prkno. V ideálním případě by ale měl umět takovéto postavení těla využít a dokázat se do něj dostat, kdykoli je třeba. Při zkoušení /Barunka is leaving/ jsem se s touto problematikou blízce setkala několikrát, největší práce ale nastala, když jsem se ocitla pod maskou Babičky. V této roli jsem si dlouho hledala tělesný postoj charakteristický pro moje pojetí postavy. Vzhledem k věku, který Babička v našem představení má (kolem 80 let) jsem musela pochopitelně opustit dokonale narovnané tělo. Do masky ovšem přicházím skrze postavu mladé vnučky, která má docela jinou energii a také tělo pružné a vzpřímené. Pro hladký přechod jsem se před každým nasazením masky ještě více narovнала a učinila tak předěl těchto dvou postav. Pocitově jsem dosáhla maximálního narovnaní páteře a z toho pak přecházela do lehce shrbeného těla, kdy držím ramena mírně nahoru a dopředu a hlavu mám v lehkém předsunutí. Přihrbené tělo starší ženy jsem tak nasazovala až spolu s maskou a to konkrétně v momentu, kdy jsem si pod krkem utáhla šátek, který je součástí naší masky. Abych v tu chvíli pouze nesevěřila tělo a neuvolnila tak napětí, celá jsem se spíše stáhla ke středu těla, kde jsem napětí stále držela. Ve chvíli sejmutí masky jsem se opět napřímila a jasně tak oddělila charaktery rozdílných rolí.

Rovné, napřímé tělo působí jako tělo rozhodnuté, jako tělo, které je připraveno jednat a reagovat na podněty, které k němu na zkoušce přicházejí. Naopak tělo skleslé a povolené na diváka působí (ačkoli to tak herec sám nemusí vnímat) nepřipraveně a nezaujatě. Je jisté, že tento vzpřímený postoj není všem lidem přirozený a může být tak i velmi nepříjemné v něm po dobu zkoušení setrvávat, pravidelným cvičením se dá dosáhnout trvalého napřímění páteře. V takovém těle se i díky správně působící zemské přitažlivosti více šetří energií, což se rozhodně hodí v jakékoli situaci.

#### **1.4. Práce s dechem**

Práce s dechem je nezbytnou součástí aktivního jednání v prostoru a hercovým energickým výstupem. Dýchání je přirozený proces, který se děje automaticky, pokud se na něj ale více zaměříme, můžeme jej ovlivnit a velmi efektivně zužitkovat například pro navození emocí nebo pro prohlubování pohybů.

*„Řízen podvědomě působícími vegetativními centry, ale zároveň přístupem vůli, tvoří dech most mezi vnějškem a vnitřkem, mezi já a Ono, člověkem a tělem. Dýcháním může člověk uvést celý svůj organizmus do zmatku nebo ho uspořádat a zharmonizovat.“<sup>4</sup>*

<sup>4</sup> JACOBS, Dore. *Bewegungsbildung, Menschenbildung*. Kastellaun: Henn, 1978, ISBN 3450099000.

Já osobně jsem začínala vědomě pracovat s dechem už od mala a to když jsem se začala aktivně věnovat tanci. V pohybových disciplínách jako je moderní tanec, jazzový tanec nebo balet se vnímání dechu nelze vyhnout, jelikož bez jeho prohlubování a vědomého využívání bych, myslím, ani zdaleka nedokázala posunovat své hranice tak snadno. Spolupráce tance a dechu se pro mě stala klíčem k lepšímu využití energie a napětí v těle. Skrz dech jsem dokázala dostat vnitřní nashromážděnou tenzi ven z těla a maximalizovat tak své pohyby a rozsahy.

Dechová cvičení jsou příjemným uvolněním a můžeme je zahrnout například hned do rozcvičky (viz. 1. kapitola - rozcvička). Rozhýbání bránice a prodýchání určitých partií, ve kterých cítíme tenzi je velmi jemný start zkoušky a docílíme jím i lepší okysličení a prokrvení mozku, svalů, orgánů atd. Správný způsob dýchání by měl být nosem, vzduch se lépe čistí, ohřívá a dech se více prohlubuje. Při dýchání nosem využíváme také větší procento z celkové kapacity našich plic. Hlubším dechem docílíme také větší výdrže při náročnějších fyzických cvičeních a můžeme se tak vyhnout překysličení neboli hyperventilaci organismu.

Při zkoušecím procesu představení /Barunka is leaving/ mi byl dech velkou oporou při jednání v masce Babičky. Jak jsem již zmiňovala v podkapitole o postavení těla, tento důležitý artefakt na jevišti si žádal svůj specifický pohyb, temporytmus a dynamiku, kterou jsem se snažila najít mimo jiné i skrze práci s dechem. V procesu zkoušení jsem si za nějaký čas našla charakter, který byl naprosto určující pro veškerý můj pohyb v masce. Jelikož člověk uvnitř těžko odhaduje tempo svého jednání, veškerý pohyb jsem si fázovala právě skrze dech. Především když se Babička vracela ve své hlavě do vzpomínek, snažila jsem se sjednotit její dech s temporytmem dění, které se před ní odehrávalo. Ku příkladu jedna ze vzpomínek, které Babička vylovila ze své paměti, byla vzpomínka na to, jak se s Dědou ztratili v lese a potkali divočáka. Při rekonstrukci této situace je na jevišti sedm lidí ve funkci orchestru. Ti měli za úkol vytvářet zvukovou kulisu lesa a navodit tak divákovi atmosféru. Z velké škály zvuků, které se z lesa ozývaly (zvuky ptáků, tekoucí potůček či praskání větví) jsem si pro mou postavu zvolila jeden jako hlavní a ten mi nadále vytvářel pocit, který při vzpomínce má postavu pociťuje. Byl to šum listí ve vánku, které vytvářel Martin Belianský pomocí velkého koštěte, kterým přejížděl přes obložení stěny v Divadle Disk a dokonale tak napodobil tento pro les velmi charakteristický zvuk. Já v masce Babičky jsem v této scéně byla spíše v roli pozorovatele a seděla jsem zády k hledišti a sledovala spolu s divákem dění odehrávající se ve vzpomínce. Právě díky možnosti vidět vše, co se na jevišti děje, jsem se mohla na pohyb koštěte dokonale napojit a sladit tak zvuk lesa se svým vlastním dechem. Skrze toto propojení se moje postava, zdánlivě odstřižená od dění, stává vnitřně součástí tohoto orchestru, což mě jako herečce velmi napomáhá pro vytvoření pocitu, že to, co vidím, je má vlastní zkušenost, kterou divákovi vyprávím. Mé tělo i přes to, že je zády k divákům a

nevytváří nijak výraznou hereckou akci, působí soustředěně, aktivně a především je stále jevištně přítomné.

Dalším příkladem, který mohu uvést v rámci tohoto tématu, je závěrečná scéna plesu. Babiččiny vzpomínky na tuto situaci již nejsou tak jasné. Pletou se jí přes sebe a vzniká tak zmatek v její hlavě a následně i na jevišti v druhém vzpomínkovém plánu scény. Celá situace je rozdělená na několik stanovišť, na každém se odehrává jiná část plesu. Během zhruba pěti minut, ve velkém tempu, přecházíme z fragmentu do fragmentu. Zde bylo potřeba si jasně stanovit rozpoložení postavy v každé situaci. Jednou mladá Babička nezastavitelně tančí, podruhé jen nervózně přešlapuje v rohu místnosti. Každý moment si žádal jiné napětí a výraz v těle, které jsem já osobně hledala právě skrze dech, kterým jsem si navodila atmosféru, jakou daná chvíle asi může mít. Například moment, který je časově tak v první hodině plesu, je o společném tanci rock and rollu. Těsně před začátkem choreografie jsem dech zlehka zrychlila, dýchala jsem pusou a především do vrchní části těla, ústa jsem rozevřela do širokého úsměvu. Těchto pár úkonů mi společně se začínající gradací písně od Mikyho Volka – Roll over Beethoven navodilo pocit nervozity a především velkého těšení se do tance. Tento pocit jsem zužitkovávala pouze zhruba na minutu, po té jsem se přesouvala na jiné stanoviště, do závěrečné části plesu, kde si pár klidně povídá a pozoruje dění okolo sebe. Ihned jak jsem se posadila na lavičku, začala jsem dýchat zhluboka, tentokrát přes hrudník i do břicha a zpět, nádech nosem a výdech pusou. Tento postup mi umožnil jak zklidnění dechu po náročném tanci, tak navození i pocitového klidu, který podle mě tato konkrétní část plesu vyžadovala. Po té jsem zase naběhla do první situace, kde již neprobíhal tak docela tanec, ale spíše rytmizované šlapání na nohy. Opět velký střih, kdy jsem dech využívala především jako oporu pro rychlé pohyby dupání a uskakování. S každým dupnutím jsem vzduch z plic rychle vydechla. Pohyb i dech jsem zasazovala směrem dolů a to mi dopomáhalo k soustředění energie do nohou a jejich činnosti. Naopak pokaždé když jsem uskakovala dupající noze mého tanečního partnera, každý úskok doprovázel rychlý nádech do hrudníku. Pohyb i dech šly synchronně jakoby směrem vzhůru, což činilo můj pohyb odlehčený, rychlejší a já měla větší prostor pro okamžité reakce na podnět od partnera.

Osobně vnímám dech jako nejlepší cestu k propojení fyzického a mentálního těla. Jako nejlepší způsob jak se dostávat do postavy, jak si navodit jakousi citovou atmosféru a jak ovládnout své tělo a mysl. Jak uklidnit i rozproudit organismus. Je to prvek, díky kterému jde komunikovat v rámci našeho těla. „*S dechem je spojeno vše: složení krve, pohyb, cit i rozum; celá – jak říká Levi – „hudba existence“; je to „největší svátost organismu a společně s pulsem počátek exprese a komunikace“ Změna dechu připravuje změnu činnosti a funguje jako signál.*“<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> VOSTRÝ, Jaroslav. *Předpoklady hereckého projevu*. 1. vyd. Praha: Ministerství školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 1991.

## 2. Tvorba mentální přítomnosti herce

Mentální složka naší tělesné přítomnosti na jevišti, je stejně, ne-li více, důležitá, jako přítomnost fyzického charakteru. Divák ji samu o sobě spatřit nemůže, ale jelikož se velkým dílem odráží v našem fyzickém těle, je téměř nemožné ji nezpozorovat. Podle mých dosavadních zkušeností je práce s mentálním zapojením těla o mnoho těžší, než je tomu s tím hmatatelným. Pokud se totiž člověk dostatečně nesoustředí na konkrétní věc, je velmi snadné se nechat vyrušit. A pokud tzv. vypneme hlavu, spolu s ní vypne i naše tělo.

Již od malinka jsem se věnovala fyzickým aktivitám naplno a poloprofesionálně, nebylo tak pro mě nijak zvlášť náročné ovládnout práci těla. Co jsem ovšem shledala jako problém, byla právě neschopnost propojit ho s psychickou stránkou, s koncentrací, s náhledem zvenčí, s vnímáním prostoru a sebe v něm apod. Až při mém studiu na DAMU jsem pochopila, že k tomu, abych podala stoprocentní výkon, který bude dostačující pro diváka i mě samotnou, musím mnohem více pracovat s vědomím i podvědomím a skrze ně se dostat do napětí v těle, jaké si situace žádá.

### 2.1. Načerpávání sil

Obyčejně trvají divadelní zkoušky kolem pěti hodin denně, při generálovém týdnu mohou trvat až hodin osm. 100% pozornost člověk udrží 30-90 vteřin. Poté je na řadě zapojení naší vědomé koncentrace, kterou zpravidla udržíme jednu vyučovací hodinu, dále si tělo vyžaduje pauzu. Pro kontinuální práci a proces dlouhodobého hledání, které je v divadle potřeba, musíme pochopitelně na zkoušce vydržet déle než je 45minut. Je proto nutností najít systém krátkých přestávek, ty poté co nejefektivněji využívat a nacházet si chvíli pro odpočinek i při samotném průběhu tvorby.

Nemluvím zde pouze o potěšení, že zrovna nemusíme nic dělat. Pauza by měla sloužit především k tomu, abychom dali svalům i mozku nějaký čas na oddech a dokázali tak udržet energii a napětí v těle po celou dobu zkoušky. Ani herec není robot, a ač to může znít banálně, pravdou je, že tento fakt režiséři často zapomínají nebo minimálně přehlížejí. Ideální způsob jak se vyhnout přemíře tlaku ze strany režisérky byl, nastavit si harmonogram zkoušky již na jejím samém začátku. Ještě dříve než jsme začali s rozcvičkou, sešli jsme se v úzkém kroužku a řekli jsme v přesném časovém plánu, jak bude zkouška probíhat. Tím se nám podařilo si nastavit takové záchytné body, které jsme plus minus dodržovali jak my tak především tvůrčí tým. Díky tomuto systému málokdy docházelo k situacím, kdy na nás jako na herce bylo kladeno více, než jsme ještě stačili pobrat.

V průběhu zkoušení /Barunka is leaving/, jsem vyzorovala, že i pouhý příslib delší pauzy (na cigaretu, toaletu, občerstvení atd.) nahodil do zkoušení úplně novou vlnu energie a motivace, která nás hnala kupředu klidně ještě další hodinu. Obyčejná patnáctiminutová pauza se tak nakonec stala esem v rukávu naší režisérky Anny Klimešové, která dokonale ovládla načasování, kdy má tento trumf vytáhnout. Podávala nám chvíli volna jako odměnu za naši práci a tím se pro nás pauza stala vzácnější a snažili jsme se jí využít co nejvíce. To byl podle mě skvělý tah, díky kterému jsme dokázali vydržet v procesu zkoušení do posledního momentu soustředění, už jen pro to, že jsme věděli, že nás krátký odpočinek čeká už každou chvíli. V momentě, kdy jsme dostali rozchod, jsme přešli na režim pauzy, nechali jsme zkoušení daleko za námi a každý šel za potřebami, které si jeho tělo zrovna žádalo. Každá taková pauza byla časově nastavená tak, abychom stihli alespoň dva úkony (například vykouřit cigaretu a koupit si kávu nebo dojít si na toaletu a sníst svačinu). Bylo to většinou 15 min, které jsme se naučili rozvrhnout tak, abychom vše stihli a byli zpět na zkoušce v čas. Díky pocitu, že jsme vše stihli a vychutnali si tak svou „odměnu“ jsme opět načerpali dobrou náladu a chuť zas nějakou dobu pracovat.

Na zkouškách, které probíhají třeba i celý den, je opravdu snadné si zavařit mozek a nevědět, kudy se chceme vlastně vydat dál. Ať herci nebo režisér se jednoduše zaseknou a nehnou se z místa, ať už se snaží sebe víc. Po nějaké době se snad v každém kolektivu, začne také tvořit tzv. ponorka, při které vznikají časté kolize v rámci vztahů. V obou momentech se nám krátká pauza nabízí jako nejlepší řešení. V obou případech nám také pár minut volna poslouží jako prevence. Spoustu zbytečných konfliktů totiž vzniká právě ve chvíli, kdy jsme lehce přepracovaní, a naše trpělivost visí jen na tenkém vlásku. Tehdy nastává obrovské plýtvání naší energií a silou, kterou bychom mohli zužitkovat mnohem efektivněji. Je tedy důležité si uvědomit, že je kolikrát výhodnější na nějaký čas zkoušku přerušit a dát si pauzu, nežli ztrácet drahocenný čas dohadováním se a přemýšlením nad nesmyslnými řešeními.

Při precizní práci na detailech inscenace, se často stávalo, že režisérka pracovala pouze s menší skupinkou lidí nebo i s úplnými jednotlivci. Právě tyto momenty jsem se naučila vyhledávat a následně jich využívat k malé mentální přestávce. Ne vždy ale byla možnost se na chvíli úplně vzdálit a distancovat se od procesu. Většinou se jednalo o situace, kdy bylo potřeba vyčistit detaily nějaké již postavené situace, nebo nastaly technické problémy. Tak či onak bylo nutné, abychom zůstali na svých místech a pouze trpělivě a tiše vyčkávali, až nás bude opět zapotřebí. Vznikaly zde tedy takové krátké mini pauzy, ve kterých jsem měla chvíli času neodreagování se. Abych dosáhla svého, ale neztratila napojení na průběh zkoušky, našla jsem si několik způsobů, kterými jsem se dokázala rychle uvolnit, ale jen do té míry, abych byla schopna se v krátkém čase opět zapojit do práce. Všeobecně nejšťastnější způsob, jaký jsem nejčastěji volila, byla cvičení, která mi pomohla si vyčistit hlavu a zároveň jsem vykonala něco pro své tělo.

Pro mě naprosto ideální způsob, jakým jsem se pokoušela rychle a aktivně odpočívat při pauzách na zkoušce náhodně vzniklých, byl lehká masáž hlavy, obličeje či šíje. Konkrétně jsem toto příjemné spojila i s užitečným a to tak, že jsem se ve stoje předklonila dolů směrem ke kotníkům, tělo uvolnila, takže mě táhlo vlastní vahou za temenem k zemi. V této pozici jsem protahovala a zároveň odpočívala a prokrvovala hlavu. Poté jsem si uchopila vlasy a od kořínků je lehce vytahovala z hlavy. Při tomto odpočinku jsem si v klidu zavřela oči a nemyslela pokud možno na nic. Vytahováním vlasů vznikal příjemný tlak, kterým se uvolňovala napnutá kůže na hlavě a s ní i stres, který náročné zkoušení může mnohdy přinést. V této poloze jsem si také silně promáčkala místa na těle, ve kterých jsem cítila tenzi (ruce, nohy, trapézy, mimické svalstvo atd.). Tímto způsobem jsem nijak nenarušovala dění zkoušky a během pár minut jsem si velmi efektivně prokrvila mozek a uvolnila svalstvo. Pokud je potřeba se opět zapojit do práce, je nezbytné se zvedat vzhůru tzv. rolováním. Můžete si pokrčit nohy a podsazením pánve se velmi pomalu narovnávat obratel po obratli. Pokud bychom se zvedli příliš prudce, mohla by se nám z přemíry krve v mozku zamotat hlava. Proto je třeba postupovat pomalu a přizpůsobit se tempu svého těla.

Lehce úsměvným avšak zaručeným klíčem k rychlému restartování mozku, které jsme při zkoušení představení /Barunka is leaving/ také využívali, byl princip rychlého úprku a návratu. Vedle sálu divadla Disk se nachází malý dvoreček, kde se nabízí nejbližší přísun čerstvého vzduchu či denního světla a slunce vůbec. Tam jsme také směřovali naše rychlé přesuny. Právě tento dvorek nám po dobu zhruba jednoho měsíce nabízel dokonalé útočiště, pro vybití naší negativní energie nashromážděné při zkoušení. Celé toto „cvičení“ spočívalo v tom, že jsme společně vyběhli na již zmíněný dvorek a tam za celou jednu minutu vykřičeli všechnu zlobu, nadávky, trápení atd., které jsme v sobě museli držet po dobu zkoušky. Po jedné minutě jsme se svižným poklusem opět přemístili zpět do kopy Divadla Disk a s dokonale restartovaným systémem našeho těla tak mohli zase pokračovat dál ve zkoušení. Celý proces této mini pauzy trval opravdu jen dvě nebo tři minuty, ale zafungoval mnohdy lépe, než dlouhá pauza na oběd. Myslím, že především proto, že nijak zvlášť nenarušila kontinuitu zkoušení, režisérka ani my neztratily pomyslnou nit myšlenek a mohlo se s čerstvou dávkou energie navázat dál.

Ať už jsou pauzy dlouhé či trvají jen pár minut, pokud je naplníme smysluplně a efektivně, mohou naše tělo velmi podpořit při procesu znovu načerpání energie. Naopak jejich absence je pro soustředěnou tvorbu a všeobecnou koncentraci značně nevýhodná.

### 2.1.1. Živý pohled

Načerpávat síly se dá jistojistě i v průběhu představení samotného a to i přes to, že je herec v dohledu diváka. Napětí v těle totiž nemusí přetrvávat úplně pořád, za předpokladu, že nám zůstane živý a koncentrovaný pohled. V evropské kultuře jsou oči brány jako „okno do duše“ nebo „zrcadlem duše“. Skrze oči poznáme, zda je člověk koncentrovaný, zda je rozhodnutý a ví, co činí.

*„Stává se, že během tréninku se tanečnicko cvičení zdá být neobyčejně zvládnuto, ale jednání nemá žádnou sílu, protože práce očí není přesně zaměřena. Na druhé straně, tělo může relaxovat, ale jsou-li oči aktivní – tj., hledí-li, aby pozorovaly- celé tanečnicko tělo ožívá. V tomto smyslu jsou oči něco jako druhá páteř...“<sup>6</sup>*

Díky pohledu, získává divák také informaci, o vnitřním prožitku herce nebo ho navádí, jakým směrem se má dívat. V každém případě, pokud je náš pohled dostatečně živý, můžeme tak přesvědčit diváka o naší vnitřní koncentraci v těle. Tak můžeme soustředit energii především do oblasti obličeje a zbytek těla tak může relaxovat a načerpávat síly. Lze tak jen ustrnout v jedné poloze a hrát očima.

Například na samém konci představení /Barunka is leaving/, kdy už začíná ubývat síly, nastává moment, kdy vedeme dialog s publikem formou kvízu. Klademe otázky, týkající se děje představení, na které divák může znát otázku. Poslední dotaz je ovšem chyták a nikdo na něj odpověď znát nemůže. V tu chvíli já a další polovina herců sedíme na zemi a svým způsobem tak odpočíváme. Diváka ovšem velmi aktivně kontaktujeme skrze pohled, který na něj upíráme. Já osobně očima poměrně rychle stříhám z diváka na diváka a tak vím, že publikum, sedící v mé blízkosti pozoruje hlavně práci mých očí, maximálně obličeje. Tázavý pohled v očích, kterým se s nimi kontaktuji, sebere totiž všechnu jejich pozornost a já si tak můžu fyzicky odpočinout.

### 2.2. Kolektivní koncentrace

*„Jen umělci spojení opravdovou vzájemnou sympatií v improvizující celek znají radost z nesobecké společné tvorby“ – Michail Čechov*

---

<sup>6</sup> BARBA, Eugenio. *Slovník divadelní antropologie: o skrytém umění herců*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2000, ISBN 80-7008-109-0.

Při tvůrčím procesu jakéhokoli druhu je velmi důležitá spolupráce v rámci týmu, který je pro dané umělecké dílo vytvořen. Jistě se v kolektivu najdou lidé, kteří se mezi sebou v některých věcech neshodnou, to ale neshledávám nikterak zásadní. Zásadní je napojení, které probíhá při zkoušení a pak dále i při představení samotném. Energie, se kterou se pracuje uvnitř kolektivu. Pokud totiž nedojde k napojení se na sebe a ostatní, nebudeme se poslouchat a respektovat v herecké akci a pak si opravdu přestaneme rozumět. Kolektiv nám může velmi dobře vybudovat atmosféru, snadno vytvářející napětí v našem těle ale zároveň nás velmi snadno ze soustředění může vytrhnout. Je proto důležité se soustředit nejen na práci s vlastním tělem, ale také na ostatní účastníky zkoušení a společně vytvářet napětí na jevišti. *„Na jevišti existuje samozřejmě mnoho jednotlivých impulsů, jako je atmosféra hry, její styl, dobře koncipované představení, výjimečně přesná režijní práce. A přesto skutečný jevištní celek potřebuje víc než tyto běžné jednotlivé prvky. Herec musí v sobě vypěstovat citlivost k tvůrčím impulsům ostatních.“*<sup>7</sup>

Při zkoušení /Barunka is leaving/ se nám nejvíce osvědčilo provádět cvičení na koncentraci a napojení skupiny až po rozcvičce. Stávalo se totiž, že jsme po rozcvičení překypovali energií a nedokázali jsme se plně koncentrovat na práci. Cvičení na napojení se na sebe nám skvěle sloužila i pro zklidnění. Díky nim jsme energii nevkládali do zbytečných aktivit, ale uzamkli jsme jí dovnitř skupiny a v průběhu zkoušky ji pomalu a rovnoměrně roztírali do prostoru a času. Na každém cvičení, které budu dále popisovat, můžeme pozorovat opakující se principy, které jsme shledali jako zaručené. Například všechna se odehrávají v kruhu. V tomto uskupení mezi sebou všichni mohou navázat oční kontakt, bez kterého by se napojení nemohlo uskutečnit. Kruh nám také navozuje pocit pospolitosti, jelikož prostor, který se mezi námi objevuje je svým způsobem soukromý, a tvoříme ho všichni společně. Také nám dává možnost poslat podle svých možností energii do středu kruhu a tím pádem ji nabídnout těm, kteří jí ten den nemají tolik, anebo právě naopak čerpat z ostatních pro sebe.

První příklad takového cvičení je následující. Všichni se postaví čelem do kruhu, a buď můžeme zůstat stát, nebo se klidně i posadit. Důležité je, aby byli všichni stejně. Dále si všichni zavřou oči a pokusí se co nejvíce uklidnit hlavu a napojit se na všechny kolem. Začíná se počítat od jedničky dál, dokud se neporuší základní pravidlo. To je, že se nesmí stát, že by jedno číslo řeklo více lidí najednou. Každé číslo smí vyslovit jen jeden člověk. Také by se nemělo pokazit pořadí, jak jdou přesně čísla za sebou. Vysloví-li jedno číslo více účastníků, počítáme opět od jedničky. Cílem je dojít k co nejvyššímu číslu. U tohoto cvičení je důležité nespěchat a pokusit se vycítit moment, kdy můžu promluvit, aniž bych se s někým střetla. Vyžaduje si to tedy velké soustředění a především napojení na kolektiv jako celek, který se společně snaží dojít k co nejlepšímu výsledku.

---

<sup>7</sup> ČECHOV, Michail Alexandrovič. *O herecké technice*. 1. vyd. Praha: Divadelní ústav, 1996, Světové divadlo. ISBN 80-7008-054-X.



Toto cvičení nám dávalo společnou motivaci a při dobrém výsledku i společnou radost. Opravdu dobře se na něm dá vyzorovat, jak jsme na sebe ten den naladěni. Také poznáme kdo je jak ambiciózní a tolerantní vůči ostatním, kteří se do cvičení zapojují opatrněji. Pokaždé je nejlepší najít v kolektivu rovnováhu, aby se každý účastník zasloužil o výsledek pokud možno rovným dílem. Takto jsme trénovali naši schopnost naslouchat si a dávat si navzájem na jevišti dostatek času a prostoru. A právě i díky tomuto cvičení jsme pochopili princip spravedlivého rozložení příležitostí například u improvizčních postupů v procesu hledání.

Druhý příklad cvičení na společné soustředění je o něco akčnější. Opět se odehrává v kruhu, ale tentokrát je zapotřebí chodit dokola, což je poměrně těžké samo o sobě. Je totiž nutné naprosto sladit tempo chůze, dodržovat mezi sebou stejný rozestup, nezrychlovat atd. Dalším společným rysem, který se objevuje ve všech cvičeních, které jsme za účelem napojení používali, je počítání. Tentokrát ale počítáme všichni společně od čísla osm směrem dolů. Toto cvičení má několik úrovní náročnosti.

Základní nejsnazší postup je, že se všichni naráz rozejdeme po kruhu do jednoho směru a počítáme si nahlas každý krok. Při osmém kroku se všichni společně otáčíme do protisměru a pokračujeme v chůzi a počítání na druhou stranu, ale tentokrát jen do čísla sedm. U sedmého kroku se směr znovu mění a my opět počítáme do čísla o jedno menší, než jsme ušli v kole předtím, do čísla šest. Tímto způsobem postupujeme ke stále častějšímu otáčení, až u jedničky uděláme jen krok jeden a ihned se otáčíme. V ten moment začínáme znovu od osmi kroků. Opakujeme několikrát za sebou, pokud se nám společně daří neudělat chybu, postoupíme k těžší verzi.

Druhá o něco těžší možnost této hry je nepočítat kroky nahlas, ale pouze každý sám v hlavě. Postup od osmičky do jedničky a zase znovu zůstává stejný. Zde buď můžeme říci číslo vždy při posledním kroku před otočením, nebo ho neříkat vůbec a spolehnout se pouze na vlastní počítání si v duchu a na společně nastolený rytmus celého kruhu.

Pokud i tento stupeň obtížnosti zvládneme bez problému a chceme zase o něco pokročit, můžeme zaměnit číslovky dny v týdnu. To znamená, že u osmého kroku řekneme pondělí a u sedmého kroku druhým směrem řekneme úterý atd. Jelikož se ale otáčíme osmkrát, nastane v druhé sadě kroků změna a při prvním otáčení se říká úterý, při druhém středa atd. Abychom zkusili jak těžká tato verze je, musíme tedy zopakovat sadu kroků alespoň dvakrát. Nejsložitější na této verzi je, že musíme jak počítat kroky, tak přemýšlet nad tím, který den v týdnu zrovna následuje. Vše nám ale usnadní rytmus, kterým se skupiny pohybuje a který nám udává počet kroků. Když všichni společně udržujeme stejnou rychlost a formu, udává nám to vnitřní temporytmus, díky kterému se pak odpočet kroků stává automatickým.

Díky tomuto cvičení se nám podaří nenáročně zaktivovat mozek a zábavnou formou najít i rytmus pro celou skupinu. Udržovat tempo a nasazení.

Posledním příkladem je cvičení, odehrávající se jak jinak než v kruhu. Opět zde figuruje i počítání. Tentokrát ovšem člověk zapojí jak hlavu, tak celé tělo stejným dílem. Na začátku je třeba určit jednoho člověka, u kterého musí vždy daná fáze skončit, aby bylo všem jasné, kdy má začít další. Takovému člověku budeme teď pro přehlednější popis říkat třeba BOB.

První kolo je jednoduché. Kdo stojí vlevo od člověka ukončující fáze, od BOBA, vyskočí a u toho řekne číslo jedna, když doskočí, to stejné udělá kolega stojící po jeho levici a ve stejném rytmu tak postupně učiní každý v kruhu. Nakonec vyskočí i BOB, a tím končí první kolo a začíná druhé o něco těžší. Tentokrát vyskočí dvojice lidí, kteří jsou na začátku nového kruhu a u toho řeknou společně číslo dvě. Po nich jde další dvojice a pak další, a pokud jsme v kruhu v sudém počtu, vyjde jako druhý z poslední vyskakující dvojice BOB a můžeme pokračovat. Pokud jsme ovšem v lichém počtu, s výskokem BOBA musí vyskočit i ten, který kruh znovu započíná. U BOBA tento impulz tedy neskončil a jedeme ve dvojicích ještě jednou dokola. Po dalším kole má BOB svou dvojičku po pravici a tím pádem u něj toto kolo končí a může začít kolo třetí. Následuje vyskakování po trojicích, když je BOB opět jako poslední, začínáme skákat po čtveřicích a tak postupujeme dál, dokud nevyskočí celý kruh naráz (když je nás jedenáct lidí v kruhu, končíme výskokem všech jedenácti). Číslovka, kterou říkáme, vždy koresponduje s počtem lidí, který vyskakuje.

Jestli se k tomuto bodu dostanete, můžete pokračovat zase směrem dolů. Nejprve vyskočí všichni, v dalším kole všichni bez jednoho a tak dále až do konce, kdy každý vyskakuje jednotlivě se slovem jedna. Osobně jsem se ovšem v žádném kolektivu nedostala ani do konce části hry, kdy se počítá směrem nahoru, takže s postupem směrem dolů jsem se nikdy nepotýkala.

Toto cvičení je velmi náročné na soustředění, protože se s každým kolem mění naše postavení a my musíme vždy přehodnocovat, s kým a v jakém počtu skáče a jaké číslo u toho vyslovujeme. Ideální je příliš nespěchat a nastavit už při prvním kole pomalé tempo, které nám umožní si věci promyslet.

Při procesu zkoušení /Barunka is leaving/ jsme cvičení, popisované jako poslední, využívali nejen na začátku zkoušky. Skvěle zafungovalo i v jejím průběhu, například po skončení pauzy pro opětovné a rychlé zkoncentrování se. Je totiž velmi náročné se celé zkoušení soustředit, držet v těle neustálé napětí a pokoušet přinášet na zkoušky nové věci, když necítíte oporu v ostatních z kolektivu. V rámci naší třídy bylo navázání sjednocení poměrně oříšek. Před diskovou inscenací jsme spolu dohromady dlouho nepracovali a ta jsme si na sebe nějakou dobu zvykali. Proto jsme druh tohoto cvičení opakovali každý zkoušecí den a tím se učili se v takové mase lidí znovu respektovat.

Společná koncentrace byla velkým klíčem i pro mou osobní. Bylo totiž velmi demotivující dávat zkouškám sto procent, když kolem sebe vidíte neustále nesoustředěné jedince, kteří jedou v jednom kuse jen na půl plynu. Kolektivní cvičení tohoto typu se pro mě stala velmi příjemnou součástí zkoušek. Osobně mám také problém se do věcí pustit bez nějakého sebehodnocení a strachu

z chyb či trapných momentů a čím více jsem se dokázala naladit na všechny kolem, tím méně jsem se bála, že mě budou jakkoli hodnotit. Nabíla jsem totiž dojmu, že jsme v tom tak nějak společně. To mi dále pomáhalo nad věcmi tolik nepřemýšlet, ale prostě je dělat. Ve chvílích, kdy jsem cítila, že jsme na jevišti jeden za všechny a všichni za jednoho, jsem se dokázala i lépe opřít o napětí celé skupiny a tím šetřila své vlastní síly.

Především co se týče improvizčních cvičení, které jsme dělali na samém počátku zkoušení inscenace /Barunka is leaving/, bylo velmi znát, kdy si vzájemně nasloucháme a kdy jsme se kolektivně absolutně nenapojili. Při prvních pokusech jsme nedosahovali ani zdaleka takové koncentrace, abychom vytvořili smysluplné dramatické situace. Často jsme si vzájemně nenabízeli vůbec žádné možnosti, kam situace posouvat a když už jeden takovou nabídku učinil, ostatní si jí buď nevšimli, nebo ji schválně nechali nevyužitou. Jako kolektiv jsme samozřejmě cítili, že se nám příliš nedaří a to některé z nás demotivovalo a úplně jsme vypustili energii z těla a s ní i napětí a chuť pokračovat.

Naopak, když se nám povedlo se sejít v dobré náladě a dokázali jsme se na sebe opravdu napojit, tvořili jsme dohromady celek, který fungoval a přinášel spoustu skvělých nápadů. Ostatně představení, které jsme všichni společně odpremiérovali 13. 4. 2017 v Divadle Disk to dokazuje. Jedno takové cvičení na soustředění a naladění se na sebe provádíme před každou reprízou, protože společná koncentrace nás provádí celým představením a je nutné z ní nepolevit, abychom neztratili rytmus, který tvoří jeho kostru.

### **2.3. Separace osobního od pracovního života**

Herec se v období zkoušecího procesu nachází prakticky neustále. Zkoušení na sebe buď plynule navazuje, nebo se dokonce překrývá a člověk je ve více projektech zároveň. Zároveň máme i osobní život, který nám sem tam dokáže připravit velice krušné chvíle. Kvůli nim pak nastávají nepříjemné situace, kdy se střetává soukromý život s tím pracovním. Z vlastních zkušeností vím, jak náročné je soustředit se na práci ve chvílích, kdy je člověk myšlenkami na úplně jiném místě. Nemluvím teď jen o problémech, které se nám staví do cesty. Často nás od práce odvádí myšlenka na hezké věci, díky kterým pak tzv. lítáme hlavou v oblacích.

Proto považuji jako jednu z důležitých dovedností, která nám ulehčuje se ponořit do pracovního záprahu, schopnost oddělování soukromého života od pracovního. Jedná se o řízené vytěšňování myšlenek do pozadí. Ukládání rušivých elementů do nevědomí na dobu určitou. Tuto dovednost dokáže podpořit hluboká koncentrace, díky které se naše myšlenky ubírají jen směrem k tvorbě.

Oddělování světa za stěnami divadla je o to snazší, když eliminujeme přítomnost věcí, předmětů nebo osob, které nás mohou po dobu zkoušení rozptylovat. Při zkoušení prakticky každé inscenace po dobu mého studia na DAMU jsme naráželi na obrovský problém s používáním mobilních telefonů na zkoušce. Samozřejmě se tento problém netýkal jen telefonů. V prvních měsících našeho studia se sporadicky objevovaly i notebooky či tablety. A jelikož se připojení na internet nachází prakticky všude, každého lákalo si jednou za čas například zkontrolovat poštu.

Při zkoušení inscenace /Barunka is leaving/ jsme tuto problematiku řešili skoro denně. Bylo prakticky nemožné, aby si všichni nechali po dobu zkoušení telefon vypnutý a v tašce. I v posledním předpremiérovém týdnu se stávalo, že někomu v průběhu scény vypadl telefon z kostýmu. V představení máme také velký praktikábl, pod kterým trávíme při představení poměrně dost času. Sem tam čekáme nějakou dobu i v portálech. To byly pro některé jedince příležitosti k vytažení telefonu a řešení svých soukromých záležitostí. Při zkouškách se tedy mnohdy stalo, že někdo prošvihnul svůj výstup jen proto, že se zakoukal do telefonu. Obyčejná prosba o uschovávání telefonů nebyla příliš úspěšná a ve stresu, který zkoušení často přináší, jsme se v jeden moment klonili k řešení, že na začátku zkoušky budeme všichni dávat své mobilní telefony do jedné tašky a dostaneme je zpět zase na jejím konci. Z tohoto opatření nakonec sešlo, a ačkoli by to jistě nějaký efekt mělo, myslím, že na tomto problému je potřeba zapracovat trochu jiným způsobem.

Naprostě ideálním místem, kde samy vymizely všechny problémy tohoto druhu, bylo učební a výcvikové středisko AMU v Poněšicích, kam jsme s celým kolektivem, tvůrčím teamem a produkčními vyrazili na krátké soustředění. Ačkoli náš tamější pobyt trval jen tři dny, i za tak krátkou dobu jsme učinili v práci velký progres. V místě střediska se člověk nesetká pomalu ani se signálem mobilní sítě natož s připojením na internet. Člověk je naprostě odstřižnutý od všeho dění mimo. Zvyknout si na klid přírody a nedostupnost informací trvá většinou jen pár hodin a poté si už ani nevzpomene, že nějaký telefon má. A s odložením telefonů se často i naše myšlenky začaly ubírat především směrem k procesu. Zkoušky probíhaly vždy dvoufázově. První trvala od 10hodin od rána do zhruba 13:30, pak následoval oběd a krátká siesta. Odpoledne jsme pracovali od 15hodin většinou do 19hodin. Po večeri probíhaly porady a reflexe. Tento pobyt jsme absolvovali na úplném začátku zkoušecího procesu, práce zde byla ale natolik plodná, že většinu principů, využitých ve výsledném tvaru představení, jsme našli právě tam.

Odjezd mimo prostředí, ve kterém se pohybujeme většinu času, byl opravdu jedna z nejpřínosnějších akcí celého zkoušení. Co se týče hereckého kolektivu, tam byl znát asi největší rozdíl. Většina z nás totiž nestrávila pár dní mimo Prahu velmi dlouho. Proto jsme si, i přese všechnu práci, která se oproti Praze ještě zintenzivnila, po psychické stránce opravdu odpočinuli.

Co jsem já osobně ocenila nejvíce, byla atmosféra, kterou toto soustředění nabízelo. Tím, že jsme věděli, že nás nebudou v době našeho pobytu tam nikde shánět, naprosto vymizela tendence neustále někam spěchat. A ve chvíli, kdy jsme nikdo neměl jiné povinnosti, nežli dojít v čas na zkoušku a na oběd, můj mozek pak nezaměstnávalo nic než proces zkoušení /Barunka is leaving/.

Před každou zkouškou jsme prováděli kolektivní cvičení, které nám mělo dopomáhat k vyplavení špatné energie a doplnění té dobré. Všichni účastníci zkoušky se postaví do kroužku, velmi blízko sebe, rameno na rameno a čelem do kruhu. Do středu tohoto kruhu se postaví vždy jeden člověk a zavře oči. Je ovšem potřeba aby tělo úplně neuvolnil a zůstal aspoň v mírném napětí, aby držel pevně rovnováhu. Zbytek lidí, stojící okolo něho, začnou třít dlaněmi o sebe, vytvářejí tak teplo a energii, kterou v zápětí předají člověku ve středu. Tření může probíhat jen krátkou chvíli. Na to celý kolektiv ve stejný moment přejede jedinci v kruhu konečky prstů od hlavy až úplně dolů k patám. Tento pohyb je rychlý a pojí se s ním i důrazný výdech. Postupně se v kruhu vystřídá každý. Samozřejmě pro některé, je takové cvičení příliš kontaktní, ani u nás v kolektivu se nezúčastnili vždy všichni. Pokud je někomu tak intenzivní dotek nepříjemný, je lepší cvičení neprovádět. Pocitově nám to evokuje ledovou sprchu nebo přívál adrenalinu. Rozhodně to člověka probudí a nakopne do práce. Ideální je to také v případě, že člověk potřebuje jako kdyby setřást stres a všechno negativní, co ho limituje.

Při tvůrčím procesu /Barunka s leaving/ jsem já osobně našla vlastní klíč k mentální koncentraci. Pokud jsem v myšlenkách odcházela do jiných sfér, udělala jsem nějaký naprosto neočekávaný pohyb, který mou hlavu tzv. restartoval. Například stojku na rukách, vyklepání celého těla, hlasitý zvukový projev nebo jen lehké poplácání po tvářích. Cokoli čím jsem trošku překvapila své vlastní tělo, které se zaleklo a opět se začalo soustředit na práci.

Přepnutí mozku z osobního života na pracovní je podle mě schopnost, kterou si člověk vytváří velmi dlouhou dobu. Čím déle se v divadelním prostředí pohybujeme, tím více imunní se vůči takovým střetům stáváme. Každopádně dokud nejsme schopni, nechat některé záležitosti za dveřmi šatny, budou nás vlastní myšlenky vytrhávat z koncentrace. Znam ale spoustu případů, kdy herec prožíval velmi krušné momenty ve svém soukromí, ale na jeviště vstupoval s naprosto čistým štítem a prázdnou hlavou. To si myslím, že je také jedna z možných cest, díky které se v naší herecké přítomnosti objeví nová kvalita napětí.

## 2.4. vnitřní režisér

Jak k osobnímu rozvoji, tak pro dobro inscenace je dobré mít schopnost sám sebe vést a určitým způsobem sám sebe také režírovat. Každý reálný režisér inscenace vede zkoušení tak, jak umí a vždy po svém. Jeden má potřebu mít veškerý pohyb na jevišti přesný jako choreografii, druhý zas dává hercům volnou ruku a režíruje pouze rámcově. Ale ať už se tvoří jakýmkoli způsobem, je jasné, že není v režisérových silách, aby ovládnul veškeré dění. Taková náplň jeho práce by ani být neměla. Ne vždy se najde čas nebo příležitost, aby každý dostal přesné informace k vnitřním motivacím apod. Náplň režiséřské práce by taková ani být neměla. Proto je podle mého názoru nutné, aby byl každý herec schopen být sám sobě také režisérem.

*„Myslitelé ve snaze vyjádřit se vytvářejí vlastní filosofické systémy. Podobně umělec, který touží vyjádřit své vnitřní přesvědčení, improvizuje svými vlastními prostředky, svou formou umění. Totéž platí i o umění herce. Jeho nejvyšší cíl může být dosažen pouze prostřednictvím svobodné improvizace.“*<sup>8</sup> Především pro pocity, do kterých se při vývoji inscenace musí člověk dostávat a opět z nich vystupovat, je nezbytné, najít si motivace, které nám pomohou při vytváření postavy. Pokud nám zkoušecí proces umožňuje volně improvizovat a dává nám čas pro hledání, je to nejlepší způsob, jak si vlastními silami vytvořit pevný základ pro náš charakter a jednání na jevišti. Skrze motivace dochází k rozvoji naší přítomnosti a tím se dostáváme i do většího napětí, které nás vtahuje do inscenační tvorby a dopomáhá nám k lepší koncentraci a práci. Takové uvažování nad postavou je ovšem činnost, která si vyžaduje větší přípravu. Je to ovšem podle mého názoru klíč nejen k efektivnější práci, ale také k rozvoji osobitosti a k samostatnosti herce. Takový nezávislý herec pak dokáže práci režiséra ještě zdvojnásobit a učinit ji o něco hodnotnější. Samozřejmě s ohledem na celek přidá do již zrežirovaného rámce svůj osobní přínos a naplní tak jeho obsah.

Při tvorbě inscenace /Barunka is leaving/ jsem si právě tuto problematiku velice uvědomovala. S ubývajícím časem, bylo stále méně příležitostí se režisérky doptávat na detaily našich postav. O to více, když je nás v kolektivu jedenáct herců. V posledních dvou týdnech jsme měli nasbíráno opravdu spoustu materiálu a režiséřská činnost tak spočívala především v jeho redukci a smysluplné skladbě scén. Ve vzpomínkové části příběhu jsme byli všichni hmota, která společnými silami vytvářela především atmosféru dané vzpomínky. Bylo tak o něco snazší najít si nepřiliš rušivé charaktery jednotlivých postav příběhu. Nešlo zde totiž o jednotlivce, ale spíše o celek, který musel společně fungovat. Základní motivace se v takových scénách často opakovala a byla pro všechny stejná – vytvořit univerzální svět vzpomínek, který je pro všechny velmi dobře známý. K tomu jsme docházeli v celém průběhu zkoušení, kdy jsme přinášeli své

---

<sup>8</sup> ČECHOV, Michail Alexandrovič. *O herecké technice*. 1. vyd. Praha: Divadelní ústav, 1996, Světové divadlo. ISBN 80-7008-054-X.

vlastní zážitky ze situací, zmiňovaných v představení (první láska, hodina tělocviku, výlet k moři, ples, atd.). Z těch se poté vytvořila malá koláž, která nám každému dávala možnost najít si v konkrétní scéně krom všeobecné atmosféry ještě osobní podtext či motivaci.

Pro mě osobně nastal problém ve chvíli, kdy jsem vytvářela postavu babičky. Připomínky při tvorbě scén s babičkou byly v podstatě pouze technické. Jednalo se totiž především o práci s maskou jako takovou a trochu se pozapomínalo, že se na ní nachází člověk, který potřebuje znát motivaci svého počínání. A ačkoli jsem se ocitla v postavě babičky ve chvíli, kdy ne každá její činnost měla logické opodstatnění (z důvodu ztráty krátkodobé paměti), přesto jsem minimálně k zapamatování pohybů, potřebovala své osobní odůvodnění. Pokud jsem totiž neměla své důvody, proč jakou věc dělám, i navenek činnost působila prázdňě a zmateně.

K vypracovávání scén, kde figuruje pouze babička, sloužili individuální zkoušky, které ovšem stačili jen k vytvoření určité choreografie. Pro tvůrčí tým bylo nejdůležitější, z jakého bodu vychází a kde její činnost skončí. Proč k takovému postupu dojde, se již příliš neřešilo. V tu chvíli bylo potřeba najít v sobě vlastního režiséra, který myšlenkové pochody mé postavy objasní.

Pokud jsem chtěla nacházet své vlastní počínání a vnitřní příběhy, aniž bych narušila temporytmus nebo náladu našeho představení, musela jsem brát ohledy na to, v jakém duchu je inscenace tvořena. K tomu mi ovšem stačila trocha empatie a respektu k celku. A mimo to, že se mi těchto dvou vlastností dostávalo, mi na inscenaci /Barunka is leaving/ také velmi záleželo. Proto jsem se nepokoušela nalézt co nejbizardnější charaktery, abych se v tom nejlepším světle ukázala já jako herečka, ale spíše takové, které opravdu obohatí a doplní celé představení.

Když jsem dostala poprvé do rukou masku Babičky, nedokázala jsem příliš odhadnout, jak působí na diváka. Co si s tak specifickým předmětem smím dovolit a co už nepůsobí dobře. Nemluvím teď pouze o pohybu postavy, ale o způsobu, jakým se v prostoru chová a jakým způsobem přemýšlí. Je totiž potřeba si uvědomit, že jakmile jsme jako herec ochuzeni o mimiku našeho obličeje, ztrácíme jistou půdu pod nohama. Tak často docházelo k nejasným momentům a rozporuplným výkladům mého počínání. Působila jsme zmateně a nebylo jednoznačné, o co mi v konkrétních momentech jde.

Velmi těžko se dávala dohromady například situace, kdy jsem v postavě Babičky nabízela divákům kávu a v zápětí zapomněla, kdo si ji objednal a jestli vůbec. Celá akce trvá jen pár minut, ale variant vzniklo nespočet. Protože jsem nepoužívala slovo, ale pouze výraz těla, musela jsem situaci vystavět tak, aby celou tuto absurdní etudu divák pochopil jen ze způsobu mého chování. Po ne příliš úspěšném vymýšlení všemožných kombinací jsem se rozhodla naprosto detailně podpořit každý pohyb konkrétní motivací. Díky tomu jsem si vytvořila takový vnitřní monolog, který si v duchu přeříkávám a simuluji jím myšlenkový pochod, který chci, aby divák rozluštil.

Abych na sebe i v masce dokázala nahlížet zvenčí, několik momentů jsem si nechala natočit na kameru nebo mobilní telefon. Když jsem viděla, jaký rozdíl je mezi mou představou o tom, jak věci dělám a o tom, jak je doopravdy dělám, byla jsem nemile překvapená. Díky tomu jsem pochopila, že budu do počínání Babičky muset dát více než skvěle naučenou trajektorii pohybu. Je proto nutné mít pro činnosti naprosto jasné motivace, které divák přečte a spojí si je s činností, kterou postava vykonává.

Dalším příkladem mého vnitřního režiséra je situace, kdy jde Babička do lednice pro krupičku a místo ní pak dovnitř vloží stolní fotbálek. Díky jasnému zadání jsem přesně věděla, že mám z od stolu vzít fotbálek, jít k lednici a zaměnit ho s krupičkou. Pohyb byl lehce zvládnutelný a nachozenou dráhu jsem měla prakticky ihned. Ovšem nebylo úplně jasné, proč jsem fotbálek do lednice vložila. To, že moje postava již trpí senilitou, mi bylo poměrně málo. Proto jsem si vytvořila ještě jednu malou akci, která mě i divákovi objasní mé myšlenkové pochody. Vedle lednice stojí televize a tu jsem po cestě zapnula. Následně jsem se do pořadu tolik zakoukala, že jsem si ani nevšimla, že při vyndávání krupičky, jsem do lednice vložila i fotbálek. Televize mi jako motivace posloužila i v další části této scény, kdy Babička z nepozornosti vysype celý obsah již zmiňované krupičky na zem. Samotný obraz sypání krupice byl od začátku velmi funkční a hezký, ale teprve až při doplnění o tuto motivaci došlo k logickému naplnění obsahu scény.

Autorská tvorba, jako je například inscenace */Barunka is leaving/*, se nás ve většině případů nějakým způsobem osobně dotýká. Proto je takovýto osobní příspěvek velmi důležitý jak pro tvorbu, tak pro výsledný tvar. Být sám sobě režisérem nám umožňuje do díla vložit kus sebe a najít si tak k představení bližší vztah. A pokud má herecký kolektiv k představení osobní pouto, přistupuju k němu s větším respektem a opatrností. V případě */Barunka is leaving/* i s něžností, která je jí vlastní.

Díky takovým motivacím, dochází také k značné úspoře času i energie. Jelikož režisér nemusí každého herce přesně instruovat, může se soustředit na celkovou kompozici inscenace.



### **3. Závěr**

Mým cílem při psaní této bakalářské práce bylo nalézt jakýsi návod ke zlepšení tělesné koncentrace a napětí v průběhu zkoušení i při následném představení. Vytyčený cíl jsem do určité míry splnila a vytvořila tak (alespoň pro sebe) výčet funkčních cvičení a příkladů, které lze použít při další inscenační tvorbě.

V průběhu psaní této bakalářské práce jsem si uvědomila, jak důležitá tato problematika pro mě, jako pro herečku, je a kolik neprobádaných technik a možností se pro mě v tomto tématu skrývá. V práci jsem se zabývala pouze těmi technikami, se kterými jsem se po dobu mého studia na DAMU na katedře alternativního a loutkového divadla osobně setkala a mohla jsem tak z nich vycházet. Rozhodně by ovšem stálo za to, se tímto tématem dále zabývat a rozvíjet ho v navazujícím magisterském studiu. Buď formou magisterské práce, nebo pouze formou domácího studování a následným využitím technik v praxi.

## Obrazová příloha



**Ukázka masky Babičky, představení Barunka is leaving**



**Ukázka ze vzpomínky tělocviku – nástup, představení Barunka is leaving**



**Závěrečná scéna, představení Barunka is leaving**

## Literatura

BARBA, Eugenio. *Slovník divadelní antropologie: o skrytém umění herců*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2000, ISBN 80-7008-109-0.

ČECHOV, Michail Alexandrovič. *O herecké technice*. 1. vyd. Praha: Divadelní ústav, 1996, Světové divadlo. ISBN 80-7008-054-X.

JACOBS, Dore. *Bewegungsbildung, Menschenbildung*. Kastellaun: Henn, 1978, ISBN 3450099000.

VOSTRÝ, Jaroslav. *Předpoklady hereckého projevu*. 1. vyd. Praha: Ministerství školství, mládeže a tělovýchovy ČR, 1991.