

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE  
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Praha, 2018**

**BcA. Veronika Smolková**

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA**

Taneční umění

Nonverbální divadlo

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**NOVOCIRKUSOVÝ TRÉNINK**

**BcA. Veronika Smolková**

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Štefanová, Ph.D.

Oponent práce: MgA. Eliška Brtnická

Datum obhajoby: 4. 6. 2018

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2018

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**MUSIC AND DANCE FACULTY**

Dance Art

Nonverbal theatre

**MASTER 'S THESIS**

**Contemporary circus training**

**BcA. Veronika Smolková**

Supervisor: Mgr. Veronika Štefanová, Ph.D.

Opponent: MgA. Eliška Brtnická

Day of rebuttal: 4. 6. 2018

Conferred degree: Master of Arts (MgA.)

Prague, 2018

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

**Novocirkusový trénink**

vypracoval(a) 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.



## **Abstrakt:**

Práce se zabývá základními metodami novocirkusového tréninku zaměřeného na závěsnou akrobacii. Popisuje můj vlastní systém a metodu tréninku, které jsem si sestavila za dobu, po kterou se závěsnou akrobacií, akrobacií obecně a jejím praktikováním i učením zabývám. Předmětem práce je zdůraznit důležitost funkčního a komplexního (novocirkusového) tréninku jako základu pro kreativní proces v rámci této cirkusové disciplíny. Práce je rozdělena do tří hlavních částí. První se zabývá fyzickou přípravou. Popisuje především moji vlastní metodu, nazývanou Zvířátkový trénink, která slouží pro rozcvičení, mobilizaci, posílení a protažení různých částí těla. Druhá část práce se zabývá psychosomatickou přípravou. Zasaduje závěsnou akrobacii do kontextu cirkusových disciplín a popisuje její specifika. Pojednává ale také o tématech, jako jsou například strach, bolest, koncentrace, bezpečnost, a nastiňuje jak s těmito faktory pracovat. Poslední část práce demonstruje můj osobní přístup ke kreativnímu procesu v rámci závěsné akrobacie na příkladu tvorby konkrétního artistického čísla na statické visuté hrazdě.

## **Abstract:**

This thesis is dedicated to basic methods of contemporary circus aerial acrobatics training. It describes my own system and method which I have developed over the time I've been teaching, practicing and performing aerial acrobatics. The objective of this thesis is to emphasize the importance of comprehensive (contemporary-circus) training as the basis of the creative process in the field of this acrobatic technique. This thesis is divided into three main sections. The first one is devoted to physical preparation and mostly describes my own method called "The Animal Training" which facilitates warm-up, mobilization, strengthening and stretching of various parts of the body. The second major section deals with the psychosomatic preparation. It sets aerial acrobatics into the context of other circus techniques and describes its unique properties. It also discusses such topics as fear, pain, concentration and safety and outlines ways of working with these. The final section demonstrates my personal approach to the creative process in aerial acrobatics using the specific example of a concrete acrobatic number on the static trapeze.

## **Poděkování:**

Poděkování patří Mgr. Veronice Štefanové, Ph.D., která velmi konstruktivně a vstřícně vedla moji magisterskou diplomovou práci. Vřelé díky patří také CIRQUEONu – Centru pro nový cirkus, za poskytnutí nejen prostoru, ale i celkové záštity a zázemí pro moji práci. A to jak teoretickou, tak praktickou, uměleckou a pedagogickou. Děkuji také své rodině a přátelům za podporu, pomoc, inspiraci a neutuchající povzbuzování.

# Obsah

ÚVOD .....	1
1. FYZICKÁ PŘÍPRAVA .....	4
1.1. Inspirační zdroje pro vytvoření Zvířátkového tréninku .....	4
1.1.1. Ido Portal Metoda .....	4
1.1.1.1. Co konkrétně Ido Portal Metoda používá? .....	8
1.1.2. Animal Flow .....	9
1.1.3. Ginástica Natural .....	10
1.1.4. Shrnutí .....	11
1.2. Zvířátkový trénink .....	12
2. PSYCHOSOMATICKÁ PŘÍPRAVA .....	39
2.1. Specifika závěsné akrobacie .....	39
2.1.1. Gravitace .....	40
2.1.2. Vertikalita .....	41
2.1.3. Biomechanika .....	42
2.1.4. Práce proti gravitaci a ve změněných fyzikálních podmínkách....	43
2.2. Risk .....	46
2.3. Strach .....	50
2.4. Bolest .....	52
2.5. Koncentrace .....	55
2.6. Bezpečnost .....	58
3. KREATIVNÍ PROCES .....	60
3.1. Artistické číslo .....	61
3.2. Mé vlastní artistické číslo – Loutka .....	63
4. ZÁVĚR .....	68



# ÚVOD

Cílem této diplomové práce je představit a popsat vlastní přístup k novocirkusovému tréninku. Mojí hlavní cirkusovou disciplínou je závěsná akrobacie. V této práci se však omezím na práci se statickou visutou hrazdou. Každá z cirkusových disciplín vyžaduje odlišný systém a průběh přípravy a rozdílné klíčové kompetence kladené na jedince. Trénink žongléra bude vypadat odlišně od tréninku ekvilibristy nebo tréninku zaměřeného pro závěsnou akrobacii. Žonglér na rozdíl od artisty na visuté hrazdě nebude ke své disciplíně potřebovat takové fyzické předpoklady, sílu, flexibilitu, ale i dispozice poněkud více pragmatické, jakou je například odvaha pracovat ve výškách a vůbec v lehce změněných fyzikálních podmínkách. Systém tréninku, jenž ve své práci představuji, je určen především pro závěsnou akrobacii, konkrétně pro tréninkový proces předcházející práci ve vzduchu, tedy na závěsném nářadí. Tento systém (a to především systém popisovaný v první části této práce, v kapitole Fyzická příprava) může být nicméně použit i pro jiné cirkusové disciplíny, protože je to systém komplexní, mobilizující a posilující celé tělo.

Termín nový cirkus je v dnešní době velmi populární a často používaný. Obsahuje pro mě na rozdíl od klasické cirkusové linie jasný odkaz k fyzickému divadlu. Dokonce jej vnímám jako nedílnou součást fyzického divadla, a to se všemi znaky, které s sebou tento žánr nese. Hlavním výrazovým prostředkem nového cirkusu je pohyb a fyzická akce. Tělo je hlavním významotvorným prvkem. V novém cirkuse často přibývá k tělu, jakožto nástroji, ještě cirkusové nářadí. Pro nový cirkus a stejně tak fyzické divadlo je velmi důležitá fyzická příprava. Obzvláště pro nový cirkus platí pravidlo, které nás utvrzuje v tom, že bez důkladné předchozí přípravy (a to jak fyzické a technické, tak i mentální) není možné vůbec dospět k tvůrčímu procesu v rámci tohoto žánru.

Cílem této práce je tedy popsat proces tréninku, jež sama aplikuji před svou vlastní tvůrčí činností, ale i při lekcích, které vedu jako lektorka závěsné a párové akrobacie. V první části se budu věnovat přípravě fyzické, která by měla zahrnovat fyzická cvičení zlepšující mobilitu, sílu, flexibilitu, stabilitu a koordinaci. Druhá část práce se bude zabývat psychosomatickou přípravou. Ta je taktéž nedílnou součástí tréninku, především toho cirkusového, jenž velmi často pracuje s riskem, strachem, nebezpečím. V poslední části práce pak propojím oba tyto přístupy na konkrétním příkladu, na tvorbě mého artistického čísla na statické visuté hrazdě.

Za dlouholetou praxi jak artistickou cirkusovou a divadelní hereckou, tak i lektorskou podrobuji sama sebe nebo své studenty důkladnému tréninku a přípravě. Nasbírala jsem plno poznatků, inspirovala jsem se mnoha vzory i pedagogy v oboru i mimo něj.

Mnoho zkušeností a poznatků o závěsné akrobacii, především o technice a také o tom, jak se důkladně připravit na tuto cirkusovou disciplínu, jsem nasbírala během ročního studia na cirkusové škole ve finském Turku, kde mou pedagožkou závěsné akrobacie byla Heidi Aho<sup>1</sup>. Mezi další pedagogy, lektory, ale i přátele a kolegy, kteří ovlivnili mou cestu závěsnou akrobacií, jistě patří Eliška Brtnická, Stéphanie N´Duhirahe, Jonáš Janků, Tomáš Pintér a další. Hlavním inspirátorem pro vytvoření Zvířátkového tréninku je Jonáš Janků, jenž jako první začal rozvíjet tuto tréninkovou metodu v České republice. Účastnila jsem se také mnoha workshopů zaměřených na závěsnou akrobacii, a to jak v Čechách, tak i v zahraničí<sup>2</sup>. CIRQUEON – Centrum pro nový cirkus nabízí skvělou platformu pro osobní rozvoj, invenci nových prvků a technik, vzájemné sdílení zkušeností, ale také pro praxi uměleckou i lektorskou. Nečerpám ale pouze z prostředí cirkusového. Nechávám se inspirovat i mnoha dalšími technikami a směry (jóga, bojová umění, tanec a další), ale i technikami vycházejícími z divadla. Za své studium na HAMU, tedy škole zaměřené na nonverbální a fyzické divadlo, na škole akcentující především divadelní stránku, jsem měla možnost nasbírat mnoho nápadů, jak tuto divadelní praxi použít v cirkuse, a především ve svém novocirkusovém tréninku. Dalším konkrétním inspiračním zdrojem pro rozvoj mého vlastního systému fyzické přípravy bude věnována samostatná kapitola.

V českém prostředí neexistují téměř žádné zdroje věnující se novocirkusovému tréninku či závěsné akrobacii. Vycházím často z vlastní zkušenosti a praxe a uchyluji se ke zdrojům internetovým a k různým příručkám dostupným online a v anglickém jazyce.

Další problematickou částí je terminologie<sup>3</sup>, jež v českém jazyce není

---

<sup>1</sup> Heidi Aho vystudovala cirkusovou školu v Turku (Turku University of Applied Sciences), obor Circus in Performing Arts. Věnuje se především pedagogické činnosti, vyučuje závěsnou akrobacii, ale i základy akrobacie pozemní. Její hlavní disciplínou je párová hrazda.

<sup>2</sup> Mimo jiné např. Manchester Aerial Convention 2017, workshop s Evou Ordonez – Benedetto, Lucíí N´Duhirahe a Francescou Hyde, Stéphanie N´Duhirahe a Morgan Widmer, Eliškou Brtnickou a dalšími.

<sup>3</sup> V českém prostředí existuje *Artistický slovník* Ireny Zolarové, jenž však popisuje cirkusovou terminologii velmi technicky a z úhlu pohledu tradičního cirkusu. Cirkusová hesla v tomto

sjednocená a ucelená, v mnoha případech chybí zcela. Proto používám terminologii ze své vlastní praxe, jež je běžná a známá v prostředí, ve kterém působím a pracuji. Volím tuto vlastní inovativní formu tvorby terminologie nové, protože metodu a postupy tvorby tréninku, které v této práci představuji, si také vytvářím sama. Mnohdy čerpám ze zahraničních zdrojů, proto se terminologie používaná v této práci často uchyluje k anglickým výrazům či slangu.

System novocirkusového tréninku popisovaný v této diplomové práci rozhodně není systémem definitivním a kompletním. Je to neustále se rozvíjející, inovovaný a o nové poznatky obohacující se způsob nahlížení na téma fyzické i psychosomatické přípravy pro závěsnou akrobacii, ale je to také způsob nahlížení na lidské tělo, vnímání a vůbec lidské schopnosti a dovednosti.

---

slovníku jsou velmi obecná a nepřinášejí mnoho užitečného pro oblast závěsné akrobacie, pohybu a aspektů, o kterých tato práce pojednává.

# 1. FYZICKÁ PŘÍPRAVA

Závěsná akrobacie je cirkusovou disciplínou, která vyžaduje velkou fyzickou přípravu. Tomu, abychom ve vzduchu, na hrazdě nebo na jakémkoli jiném cirkusovém závěsném náradí vypadali lehce, ladně, a přitom pružně a silně, musí předcházet dlouhá a náročná příprava. Nejedná se pouze o naučení se specifických pohybů a triků ve vzduchu, ale jde vůbec i o to, abychom zaktivovali a posílili svaly, které v běžném životě málokdy používáme. Vis a pohyb v závěšení vyžaduje aktivitu opravdu specifických svalových skupin. Za dobu, po kterou se věnuji závěsné akrobacii, ale i dalším cirkusovým disciplínám, jsem si vytvořila vlastní systém tréninku, zahrnující přípravu jak ve vzduchu, tak i na zemi. Tréninkem ve vzduchu a v závěšení se v této práci zabývat nebudu. Předmětem této kapitoly bude právě pozemní trénink. Nazývám jej tzv. Zvířátkový trénink<sup>4</sup> a používám jej jak pro fyzickou přípravu vlastní, tak pro trénování svých studentů a kurzistů na hodinách a lekcích závěsné akrobacie, jež pravidelně vedu.

Jak již bylo nastíněno v úvodu této práce, není mým záměrem detailně popisovat kreativní proces při práci se statickou visutou hrazdou, mým cílem je zabývat se aktivitami tomuto kreativnímu procesu předcházejícími. Takový trénink může pak posloužit jako rutina pro efektivní rozcvičení zaměřené nejen na závěsnou akrobacii.

## 1.1. Inspirační zdroje pro vytvoření Zvířátkového tréninku

### 1.1.1. Ido Portal Metoda

Ido Portal je velmi významnou, uznávanou, ale také kontroverzní osobností

---

<sup>4</sup> Zvířátkový trénink (zkráceně Zvířátka). Tento termín zavádím ve své práci jako oficiální pojmenování svého systému fyzické přípravy. Zvířátkový proto, že je inspirovaný pohyby zvířat a každý jednotlivý pohyb je pojmenovaný podle daného tvora z živočišné říše. Používám tento termín, protože je v prostředí, kde působím, učím a tvořím, známý. Díky systému pohybů připomínajících pohyby zvířat je možné jej přiblížit všem věkovým skupinám, díky čemuž se stává velmi jednoduchým a efektivním způsobem cvičení.

moderního světa zabývajícího se pohybem. Svými ostře vymezenými názory a postoji na pohyb a celou pohybovou kulturu rozbíjí zažitě, a mnohdy i přežitě mýty a stereotypy fitness světa a vůbec dalších oblastí pracujících s pohybem. Pochází z Izraele. Jako mladý se věnoval capoeiře a dalším druhům bojového umění. Pak začal experimentovat s gymnastikou, powerliftingem<sup>5</sup>, intenzivně trénoval balet, jógu, praktikuje box a mnoho dalších. Ve všem primárně vidí pohyb, kvalitu pohybu.

Procestoval celý svět, kde se mohl učit a čerpat od velkých osobností svých oborů, fitness trenérů, profesionálních tanečníků, cirkusových umělců, jogínů, sportovců, performerů, bojovníků, fyzioterapeutů a dalších. Díky všem těmto zkušenostem si uvědomil, že každá určitá disciplína nahlíží na pohyb pouze ze svého úhlu pohledu. Ido ale hledal něco komplexního. Proto vytvořil vlastní propracovaný systém, který se těší stále větší a větší popularitě po celém světě a který inspiroval a inspiruje ohromné množství lidí.

Jeho hlavním a celoživotním tématem je pohyb. Zkoumá pohyb jako takový, snaží se čerpat ze specifických pohybových oblastí (bojová umění, sport, fitness, tanec a další), snaží se neustále obohacovat svou metodu o nové podněty, impulzy, ale zároveň se vymezuje vůči kategorizaci a různým dalším specializacím.

„Pohyb je obrovský. Mnohem větší než jakákoli specifická pohybová disciplína. Tento ohromný svět pohybu v sobě obsahuje fitness, tanec, cirkusové umění, bojové umění, sport, sílu, flexibilitu atd. Specializovat se na určitou věc je dobré. Ale je třeba si uvědomit, že v první řadě jsme lidé, v druhé řadě jsme pohybující se lidé, a až následně jsme specialisté na danou věc nebo obor,<sup>6</sup>“ komentuje Ido Portal.

Každý z nás zaplatí určitou cenu, záleží na tom, jak a za co budeme platit. Za nehybnost se platí bolestí a nemocí, za pohyb časem (a námahou), za specializaci omezením. To platí i pro to, když něco zanedbáváme nebo si toho nevšímáme (různé bolesti atd.). Proto dává smysl umět se nejdřív dobře pohybovat, být velice mobilní, ale mít v mobilitě i sílu, mít schopnost koordinace a pohybu v prostoru.

---

<sup>5</sup> Powerlifting neboli silový trojboj se skládá ze 3 disciplín: dřep, mrtvý tah a „bench press“ neboli zvedání závaží vleže na lavici. Silový trojboj je sport podobný vzpírání.

<sup>6</sup> „*Movement is big. Bigger than any specific movement discipline and it contains within it HUGE 'worlds' like the world of fitness, dance, martial arts, strength, flexibility, circus and more. Specializing is great - but beyond our specialties - we are all HUMAN first, MOVERS second and only then SPECIALISTS.*“

Ido Portal | Movement Culture | About Ido. *Ido Portal | Movement Culture | Home* [online].

Dostupné z: <http://www.idoport.com/ido>

Jak sám tvrdí, nevymyslel nový pohyb, ale dal dohromady zcela unikátní systém, kterým spojuje známé i neznámé principy, a vytváří tak komplexní trénink.

„Máme tato skvělá těla. Tak s nimi hýbejme. Pohyb. To neznamená 45 minut intenzivního cvičení třikrát týdně. To znamená pohybovat se neustále.“<sup>7</sup> Takto se Ido vymezuje vůči všudypřítomné kultuře fitness.

Každoročně pořádá tzv. The Movement Camps<sup>8</sup>, kam se sjíždějí lidé z celého světa napříč disciplínami, aby sdíleli, učili se, diskutovali o pohybu. Trvá vždy 7–10 dní a je výbornou platformou pro další rozvoj metody.

Základem Ido Portal metody je, jak již bylo řečeno, pohyb. Cílem je silnější, funkční a stabilnější tělo, jež se pohybuje volně, umí správně koordinovat pohyb a pohybuje všemi svými částmi. Ido nepoužívá ve svém tréninku přidanou zátěž, tudíž se jedná o trénink a posilování s vlastní vahou. Tím se také velmi ostře vymezuje vůči fitness kultuře. Pohyb je nekonečný, a tudíž jej lze stále rozvíjet a zlepšovat. Vždy existuje lepší způsob provedení dané věci či pohybu. A když jej objevíme a zdokonalíme, tak stále existuje ještě lepší. Tento princip nás vede k nekonečnému rozvoji našeho potenciálu. Podle Ida bychom se nikdy neměli cítit úspěšní. Měli bychom hledat stále nové kvality a intenzitu pohybu, objevovat nové rozměry a nikdy neustrnout na místě.

Zároveň se Ido navrácí ke kořenům. Člověk v moderní době ztrácí kontakt se zemí. A to kontakt všemi končetinami, a vlastně celým tělem. Naše těla tyto pohybové vzorce znají, ale zapoměla je kvůli kulturnímu zařazení, školní docházce a sedavému způsobu života. Základem je tedy kontakt se zemí, pružná, ohebná páteř a hbité, vnímavé tělo. O základních pozicích, ze kterých tato metoda a systém čerpá, bude zmínka níže.

Fitness trénink a posilování na strojích vždy předepisuje jasný pohybový vzorec, který lze modifikovat pouze přidanou či ubranou zátěží či množstvím opakování. Ido však nabízí nový úhel pohledu na onen rozvoj a progres. Nabízí tzv. training in imperfect alignment<sup>9</sup>. To znamená nácvik dané pohybové struktury mimo učebnicový

---

<sup>7</sup> „We move. A lot. We are designed to do so - hence we are in this amazing body. I don't mean 'training' for 45 minutes three times a week - I mean A LOT.“

Ido Portal | Movement Culture | About Ido. *Ido Portal | Movement Culture | Home* [online].

Dostupné z: <http://www.idoport.com/ido>

<sup>8</sup> Více informací lze nalézt na webových stránkách [www.idoport.com](http://www.idoport.com)

<sup>9</sup> Training in imperfect alignment lze do češtiny volně přeložit jako trénink v nedokonalém postavení těla.

předpis. Při cvičení v neperfektních pozicích, opatrně a kontrolovaně, lze nacvičit i jiný druh pohybu a připravit tělo na následné používání těchto pohybových vzorců. Uvedu příklad z bojového umění. Pokud budeme dělat kliky s obrácenými dlaněmi, připravíme tak pozici ruky a zápěstí i na jiné, špatné či jinak nasměřované údery. Pokud ale tělo na takový pohyb není připraveno, může se velmi snadno zranit. Návik pohybů v nedokonalém postavení těla navíc rozvíjí náš pohybový aparát i naše koordinační schopnosti mnohonásobně víc.

Podle Ido Portala každá činnost, a především učení se nové činnosti, prochází třemi fázemi. Izolací – integrací – improvizací. Těmito fázemi by měl člověk vždy projít pro správný rozvoj tělesných i mentálních dovedností.

Izolací se rozumí jasně dané pohybové vzorce, které se učíme izolovaně, snažíme se je pochopit, analyzovat a většinou zpočátku velmi bojujeme, protože jsou tyto prvky pro nás nové a neznámé.

Integrace staví na tréninku z předchozí fáze, kombinuje dané prvky dohromady a vytváří celé pohybové sekvence.

A nakonec improvizace je závěrečnou fází, ve které máme již všechny prvky natolik osvojené, že je můžeme libovolně kombinovat a improvizovat v této zóně volně a svobodně.

Proces učení a osvojování si dovedností pak Ido zároveň popisuje v jednom dokumentu<sup>10</sup> jako tři zóny. V první zóně se nám otevírá něco nového, na první pohled nezvladatelného. V druhé zóně, po předchozím tréninku, jsme danou věc schopni provádět, ale ne plynule. Ve třetí zóně ji zvládneme dokonale. V této zóně si také můžeme se všemi osvojenými prvky hrát a improvizovat. Zároveň zde upozorňuje na fakt, že bychom neměli v této fázi ustrnout a měli bychom stále hledat nové výzvy a nové podněty. Každý den se naučit něco nového. Je to teorie konzistentního tréninku a učení se novým věcem.

---

<sup>10</sup> Více informací lze nalézt v dokumentu o Ido Portalovi na kanálu YouTube.

Ido Portal - A Moving Conversation - PART 1/2 | London Real - YouTube. *YouTube* [online].

Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=X2pekL-tkBM&t=240s>

### 1.1.1.1. Co konkrétně Ido Portal Metoda používá?

Jak již bylo řečeno, pracuje se s vlastní vahou, používá se zem (neboli floor-work), ale také se občas používají různé objekty a náčiní jako např. gymnastické kruhy, obyčejné dřevěné tyče nebo tenisové míčky. Dvěma základními pozicemi jsou vis a hluboký dřep. Ido tvrdí, že člověk by měl během dne viset dohromady alespoň sedm minut. Jakožto potomci primátů jsme na vis zvyklí, narovnává nám vlivem gravitace páteř a vůbec celé postavení těla. Vis je tedy velmi zdravým pohybem. Z toho pak vychází mnoho dalších cvičení využívajících gymnastické kruhy či hrazdy.

Druhým základním pohybem či pozicí je hluboký dřep. Z něj vychází mnoho pohybů, tzv. animal flow pohybů, napodobujících pohyby zvířat. Dalším důležitým aspektem pohybu, a vlastně stěžejní částí lidského těla, je práce s páteří. Páteř by měla být co nejvíce flexibilní a pohyblivá. Proto Ido ve své metodě zahrnuje cvičení používající různé vlny v páteři. Cvičení jsou velmi komplexní, některá jsou zaměřená na rozhýbání, některá na zpevnění, posílení a balanc, jiná zase pracují s aktivní flexibilitou. Mě osobně nejvíce zaujala právě cvičení na zemi napodobující pohyby zvířat, kterými se budu podrobně zabývat dále v této diplomové práci, v kapitole, v níž představím svůj vlastní systém tréninku.

Cvičení na gymnastických kruzích, na hrazdě, ale i zvířecí pohyby na zemi a veškeré nácviky stoje na ruce komplexně zapojují veškeré potřebné svaly na těle, a to především centrum neboli „core“ a také zádové a mezilopatkové svaly, stabilizují lopatky, a tím také umožňují stabilizovat ramena a přenášet správně sílu. A jak již bylo řečeno, co se anatomie ramene a ruky týká, každý by měl viset. Lidské ruce, ramena a lopatky jsou dělané na shyby, visení, a to v různých úhlech a polohách.

Ido Portal nevydal ani jednu publikaci, kde by shrnul a popsal svou metodu. Předává své zkušenosti osobně, je výborným učitelem, který otevírá prostor pro nové nahlížení na pohyb a lidské tělo, ale také otevírá filozofickou platformu týkající se pohybu, a vůbec obecně lidské činnosti a směřování.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Informace o něm a jeho metodě lze získat pomocí kanálu YouTube, kde je možné zhlédnout několik dokumentů, ale také instruktážní videa se základními pohyby a pohybovými vzorci. Další podrobnosti o Idovi, o metodě a o akcích, které se pořádají a které se budou konat, lze najít na webových stránkách [www.idoport.com](http://www.idoport.com) či na jeho facebookovém profilu. V Praze působí jeho žák, Petr Růžička, jenž organizuje pravidelné semináře a je mentorem pro Ido Portal Metodu v České republice. Ido má spoustu žáků a asistentů, kteří tuto metodu šíří a provozují i v jiných zemích než jen v Izraeli, kde Ido působí. A proto může tato velmi populární



### 1.1.2. Animal Flow

Animal Flow je další pohybová metoda a systém cvičení, která mě inspiruje při tvoření mého vlastního systému tréninku. Je to především velmi populární fitness program, jež se vyznačuje stejně jako Ido Portal Metoda prací pouze s vahou vlastního těla. Využívá země, a jak je patrné z názvu, vychází z pohybů zvířat. Zakladatelem je Američan Mike Fitch. Tato metoda je také rozšířena po celém světě a je velmi populární jako alternativní způsob cvičení a pohybu ve fitness kultuře.

Stejně jako u Ido Portal Metody je cílem těchto komplexních cvičení větší mobilita, funkční flexibilita, síla, výdrž, koordinace pohybu a rozšířená stabilita. Metoda využívá neuromuskulární komunikace<sup>12</sup> a snaží se rozpohybovat tělo ve všech směrech a úhlech. Během našich každodenních aktivit jsme zvyklí pohybovat se omezenými směry – vpřed, vzad, maximálně nahoru a dolů. Metoda zapojuje často různé rotace v celém těle, a především v páteři, což přispívá ke zlepšení mobility a koordinace těla.

Mezi základní pozice či pohyby patří pozice opice, kočky, kraba, medvěda a další. Podrobně se nejen na tyto základní pozice zaměřím v samotném popisu Zvířátkového tréninku, tedy svého systému fyzické přípravy pro závěsnou akrobacii.

Podle Mika Fitcha<sup>13</sup> by se během tréninku metody Animal Flow mělo projít šesti fázemi neboli komponenty, kterými jsou:

- 1. Mobilizace zápěstí.** Jsou to cvičení mobilizující tento kloub, jenž je choulostivý na různá zranění a jenž je v následném cvičení velmi používaný. Tyto cviky podporují flexibilitu, ale i sílu v zápěstí.
- 2. Aktivace celého těla.** Jedná se o různé statické výdrže na zpevnění těla před dalším cvičením.
- 3. Specifické protahovací cviky.** Tyto pohyby již vycházejí ze základních pozic a pohybů zvířat a slouží k protažení celého těla.
- 4. Traveling forms neboli pohybové vzorce,** které se pohybují v prostoru. Těmi jsou např. kočka, opice, krab, žába a další. Slouží k celkové mobilizaci

---

metoda cvičení a pohybu stále rozšiřovat své pole.

<sup>12</sup> Neuromuskulární komunikace je komplexní propojení nervové soustavy se svaly lidského těla.

<sup>13</sup> The Six Components - Animal Flow. *Home - Animal Flow* [online]. Copyright © 2018 Global Bodyweight Training. All Rights Reserved. [cit. 20.02.2018]. Dostupné z: <https://www.animalflow.com/about/the-six-components/>

těla. Jedná se o jakési vytváření lidských zvířat.

5. **Improvizace.** Tyto naučené pohybové vzorce lze následně libovolně kombinovat a improvizovat s nimi díky zvládnutí předchozí fáze.
6. **Flow neboli Animal Flow.** V překladu znamená plynutí. Může být improvizací či choreografií. Jedná se o volný pohyb uvnitř pohybu strukturovaného.

Více informací o této metodě lze získat na oficiálních webových stránkách metody Animal Flow<sup>14</sup> nebo pomocí instruktážních videí na YouTube.

### 1.1.3. Ginástica Natural

V přehledu inspiračních zdrojů by vedle Ido Portal Metody a Animal Flow neměla chybět metoda Ginástica Natural, jejímž zakladatelem a inventorem je Brazilec Alvaro Romano. Již v roce 1982 začal profesor na univerzitě Estacio de Sa University v Brazílii, Alvaro Romano, se zkoumáním pohybu, a to především východních technik a pohybů primitivního člověka. Hlavní vliv na vytváření jeho metody měly pozemní pohyby jiu-jitsu, jež posloužily jako zásadní inspirační zdroj. Dohromady s technikami dýchání hatha jógy, cviky na protažení a aktivaci těla a posilování s vlastní vahou tvoří základ pro metodu Ginástica Natural. Na začátku 90. let Alvaro metodu testoval nejprve na sobě a na atletech, které trénoval. Následně ji začal šířit dál díky četným workshopům, seminářům a přednáškám. Ginástica Natural byla představena již ve 27 zemích po celém světě.

„Mojí vizí, jakožto profesionála ve sportovním vzdělávání, bylo vždy vyvinout tréninkový program, který by přesahoval pouhé fitness aktivity. Vytvořil jsem proto program aplikovaný na celkové zdraví, na kvalitu života, na dlouhověkost. Cvičení Ginástica Natural je určeno pro každého, kdo se snaží o integraci mezi tělem a duší. Ginástica Natural je revoluční tréninkový systém, jež léta používám jako své každodenní cvičení. Dnes s odstupem času můžu vidět, jak toto cvičení přispělo k mé fyzické, mentální a spirituální evoluci a jak zlepšilo mé zdraví a kvalitu života,“ říká

---

<sup>14</sup> [www.animalflow.com](http://www.animalflow.com)

zakladatel tohoto systému Alvaro Romano.<sup>15</sup>

Během více než třicetiletého zkoumání, během vlastního tréninku a také trénování vrcholových sportovců vytvořil alternativní a nekonvenční systém, který v sobě zahrnuje sílu, flexibilitu, výdrž, mobilitu všech částí těla, koordinaci pohybů, stabilitu, podporuje zdraví, fyzické i to psychické. Navíc kombinuje fyzické cvičení se správným dýcháním, na což se mnohdy při komplexnějších pohybech zapomíná.

#### **1.1.4. Shrnutí**

S různorodostí směrů a nárůstem potřeb lidí pohybovat se, cvičit, zvyšovat povědomí o svém těle jako protipól sedavého způsobu života, a také díky vyhledávání nových a funkčních praktik, narůstá i počet alternativních způsobů cvičení, systémů a metod. Ty ale povětšinou spadají do světa fitness. Proto se jim již dále ve své práci věnovat nebudu. Moje vlastní metoda Zvířátkového tréninku, která bude následně popsána, volně vychází z těchto výše popsaných technik a nechává se jimi inspirovat. Zároveň je ale ovlivněná i osobním výzkumem, tréninkem a lektorskou praxí závěsné, pozemní, párové akrobacie a cirkusu, tance a pohybu vůbec. Jak říká Ido Portal, nic nového už vymyslet nelze. Je potřeba tomu dát jen správnou formu a pracovat systematicky a funkčně.

---

<sup>15</sup> "As a physical education professional, my vision was to develop a training program, much beyond of just only fitness activities, I built a workout applied to health issues, quality of life and longevity; *Ginastica Natural*, can be practiced for everybody that wish an integration between, body and mind, following my concepts and philosophy of life. *Ginastica Natural* is a revolutionary training system that I use in my daily workout for decades, nowadays I can find how it contributed to my physical, mental and spiritual evolution, in my health and quality of life." Origin | *Ginástica Natural*. 302 Found [online]. Dostupné z: <http://www.ginasticanatural.com/origin/>

## 1.2. Zvířátkový trénink

V této kapitole se budu zabývat svým vlastním systémem tréninku. Používám název Zvířátkový trénink nebo zkráceně Zvířátka. Zvířátkový proto, že obsahuje specifické pohybové vzorce připomínající pohyby zvířat. Každý jednotlivý pohyb má pak své pojmenování podle daného zvířete. Některé pohyby jsou jednoduché, některé jsou komplikovanější a sestávají z více elementů nebo jsou variacemi a rozvinutím základní pohybové struktury. Vždy se budu snažit popsat nejprve pohyby jednodušší, základní, a teprve poté zařazovat prvky z nich vycházející nebo další prvky tyto základní pohyby rozvíjející. Variací pro tyto pohybové vzorce je nespočet. Stejně jako pohyb a jeho možnosti jsou neomezené, dalo by se vymyslet neomezené množství variací a kombinací těchto pohybů. Pokusím se tedy obsáhnout alespoň základní pohybové vzorce. Ty rozdělím do skupin podle jejich funkčního zaměření (opora všech čtyř končetin na zemi, váha na předních končetinách, mobilizace kyčlí a dolních končetin, skoky, země). U některých pohybů je ale obtížné toto zaměření přesně určit díky jejich komplexnosti. Proto bude toto rozdělení spíše orientační.

Ke každému pohybovému vzorci (ke každému pohybu – zvířátku) přikládám vizuální zobrazení<sup>16</sup> o jeho průběhu a poznámky doplňující a vysvětlující detaily pohybu. Ty jsou mnohdy velmi důležité pro plné pochopení daných pohybů a pro správné funkční zapojení požadovaných svalových skupin či částí těla. Pro tato upřesňující vysvětlení použiji symbol „!!!“, který bude umístěn vždy u ilustrativních obrázků dané pohybové struktury. Avšak ne všechny pohyby budou potřebovat doplňující vysvětlení. Proto k některým prvkům přikládám pouze obrazový materiál, zobrazující vše potřebné.

Zvířátková metoda je můj vlastní systém, jenž je inspirován mnoha dalšími metodami (viz kapitoly výše) a směry, ale i vlastním výzkumem a praxí. Používám jej sama před prací ve vzduchu a zavěšení, na visuté hrazdě, ale i jako trénink a rozcvičení se před párovou akrobacií a akrobacií obecně. Aplikuji jej také do svých lekcí závěsné a párové akrobacie, jež vedu. Jednodušší verzi pohybů lze použít i pro rozcvičení a nácvik koordinace a jednoduchých akrobatických prvků s dětmi.

---

<sup>16</sup> Všechny obrázky jsou pořízené digitálním fotoaparátem v prostorách CIRQUEONU – Centra pro nový cirkus. Následně jsou upraveny v programu Affinity Photo s využitím filtru Snap Art. Figurantkou je autorka této diplomové práce.

Výhodou takového tréninku je to, že pracuje také s představivostí a mimezí jednotlivých zvířat. Není jen pouhým cvičením, ale lze v něm nalézt další pohybové kvality. Stává se tak dobrým materiálem i pro fyzické divadlo jako takové. Uplatnění a variace těchto pohybů jsou tedy široké.

Pro závěsnou akrobacii je Zvířátkový trénink vhodný především proto, že je komplexní, zapojuje, mobilizuje či protahuje celé tělo. Při každém jednotlivém tréninku skládám sestavu pohybů tak, aby se zapojily postupně všechny části těla. Především ty, které jsou potřebné pro závěsnou akrobacii. Těmi jsou silné ruce a ramena, střed těla a zádové svaly. Svaly hlubokého stabilizačního systému musí být silné a funkční. V ostatních částech těla je třeba mít dobrou flexibilitu a mobilitu. Avšak tyto části většinou nejsou klíčové pro vis a práci v zavěšení.

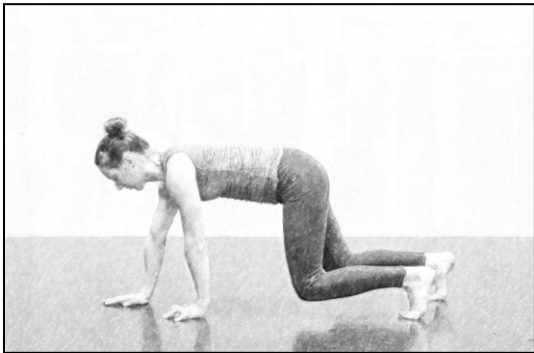
- **OPORA VŠECH ČTYŘ KONČETIN NA ZEMI**

Tyto zvířecí pohyby jsou velmi funkční a zapojují celé tělo. Jsou zaměřené především na mobilizaci končetin, ale také na centrum těla. Rozhýbávají, protahují, ale také velmi funkčně zpevňují.

Pro závěsnou akrobacii jsou důležité proto, že mobilizují a posilují ramena, ruce, ale také hluboké stabilizační svaly, které jsou potřebné pro vis a převrácené pozice. Tyto pohyby jsou dobrým základem pro rozehtání a posílení svalů používaných pro následná cvičení ve visu.

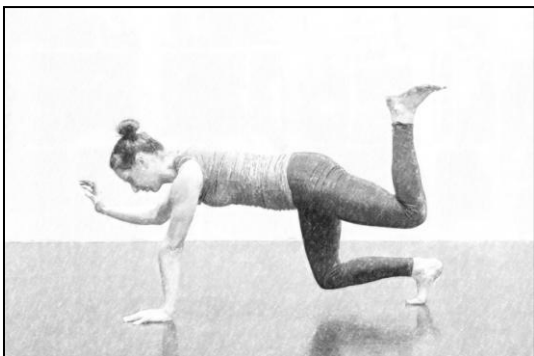
### **KOČKA:**



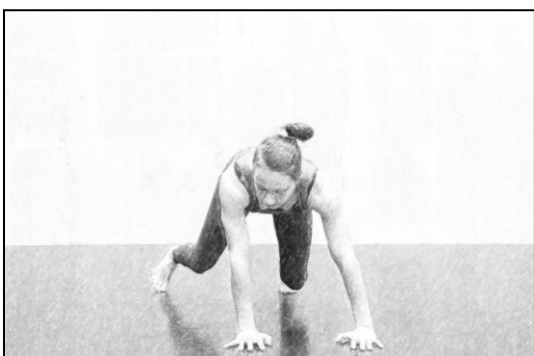
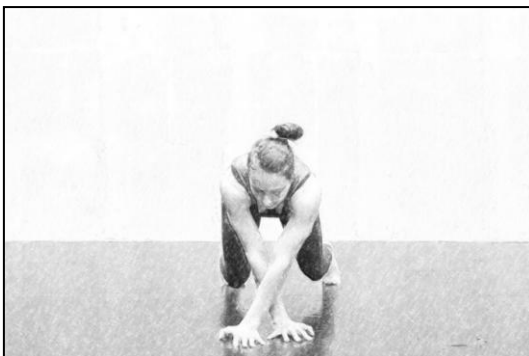
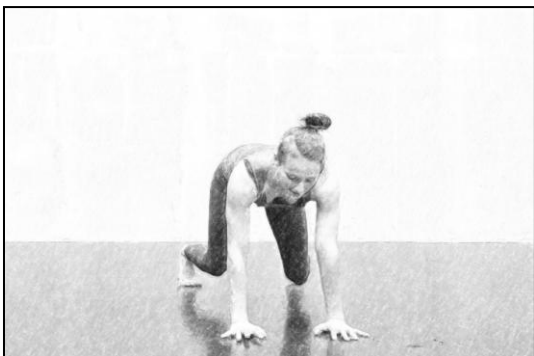


!!! Důležité je mít páteř rovnou a dlouhou a nevrstět boky ze strany na stranu. Proto je nutné vše fixovat vnitřními stabilizačními svaly středu těla. Kolena jsou po celou dobu pohybu těsně nad zemí, ale země se nedotýkají.

### Variace č. 1



### Variace č. 2



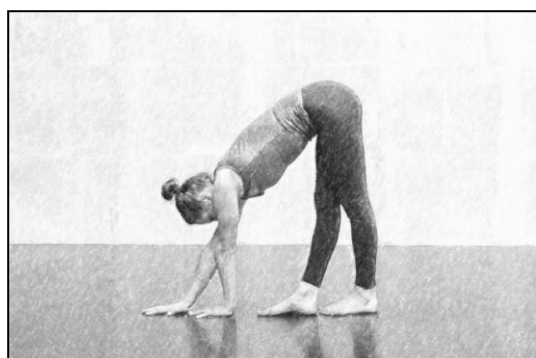
!!! Pohyb kočky lze provádět také stranou. Důležité je mít stále rovná záda a páteř.

## VELBLOUD:



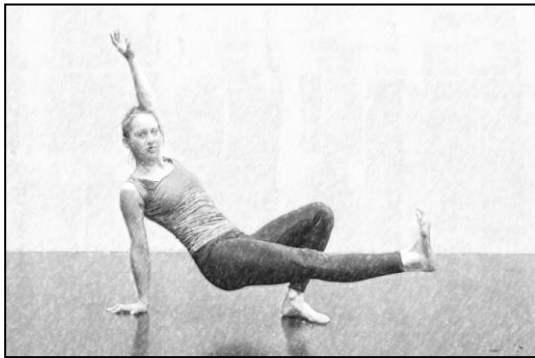
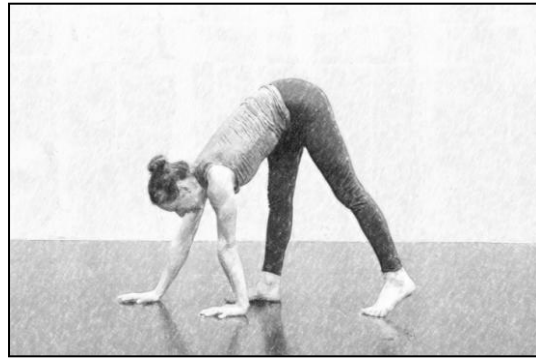
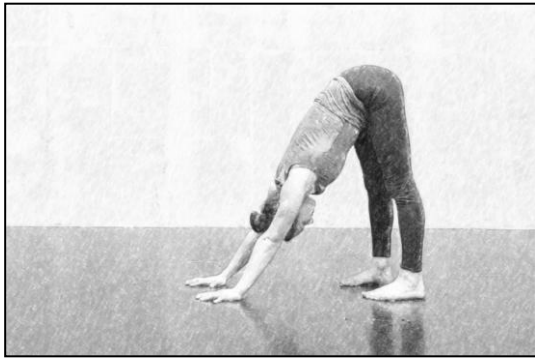
!!! U pohybu velblouda je potřeba mít natažené ruce i nohy. Kostrč je nejvyšším bodem na těle. Velbloud je mimochodník, tudíž chodí vždy stejnou rukou a stejnou nohou v jednu chvíli.

### Variace č. 1



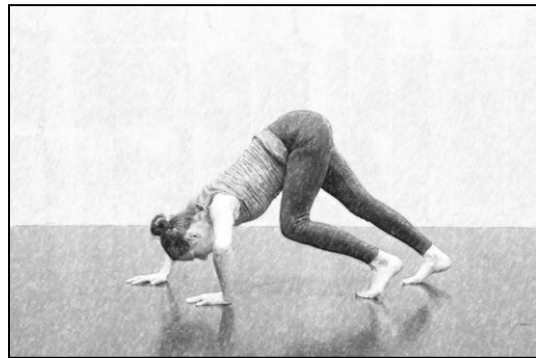
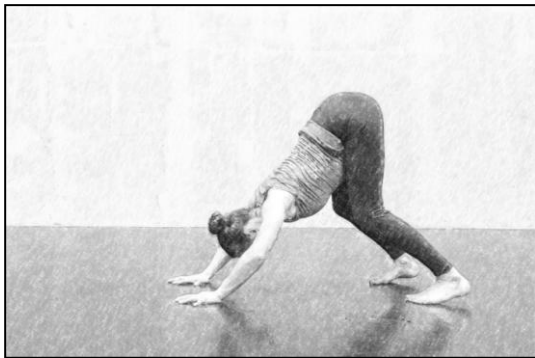
!!! Obtížnější variantou pohybu je umístit všechny končetiny do jedné linie.

## Variace č. 2



!!! Při každém kroku lze provést přetočení zády směrem k zemi.

## ZUBR:

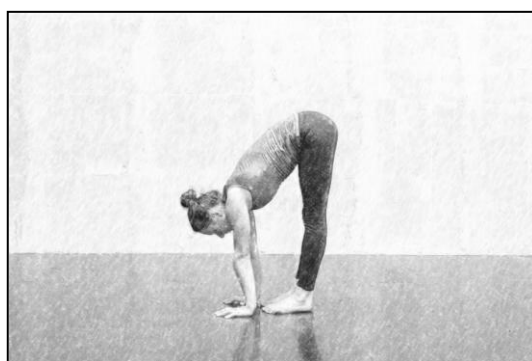
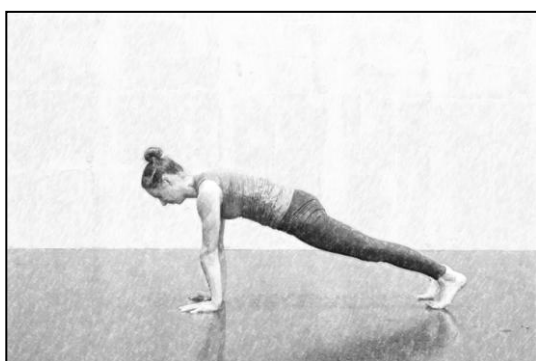
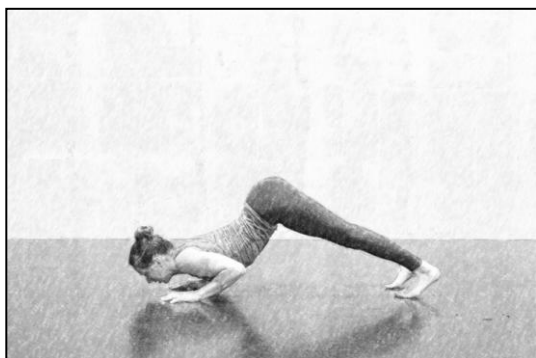
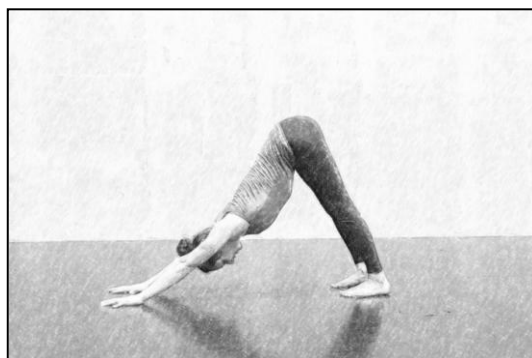
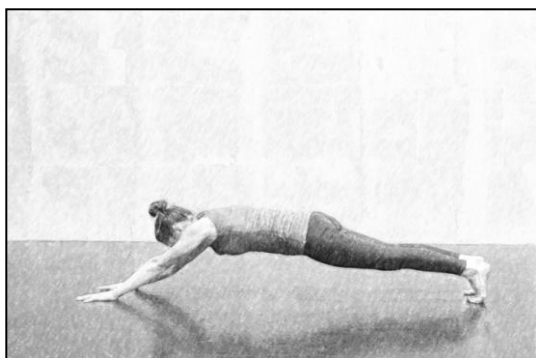
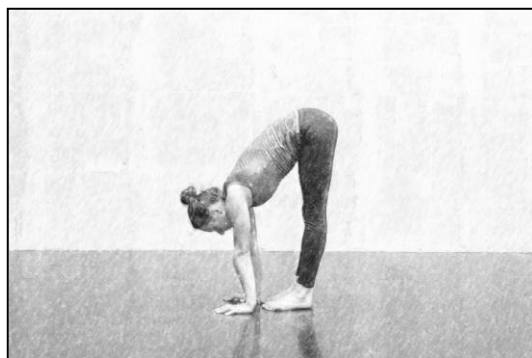
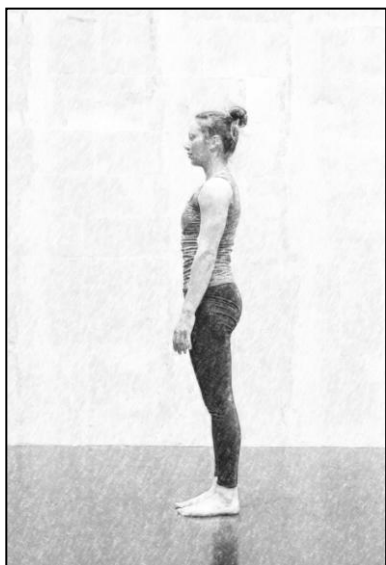


!!! Záda by měla být rovná a hlava v prodloužení páteře, nejlépe těsně nad zemí. Nohy i ruce pokrčené.



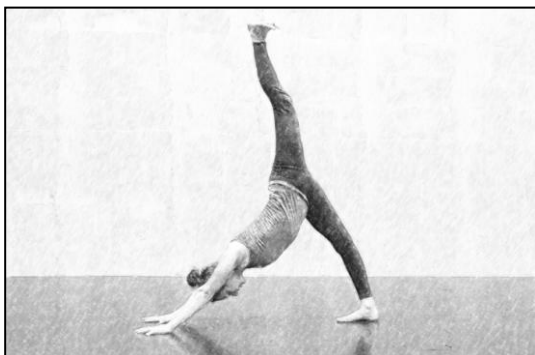
## PÍĎALKA:

!!! Po celou dobu jsou nohy napnuté.  
Nejdříve se pohybují vpřed ruce, na konci  
pohybové sekvence se nohy dostanou  
k rukám.



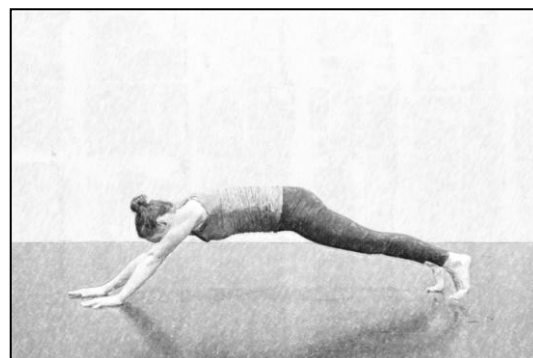
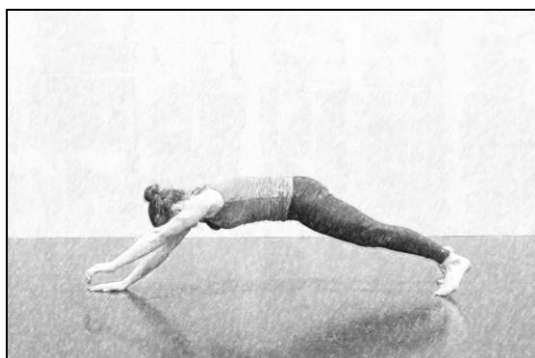
!!! Během pohybu do pozice kobry by měly být lokty těsně u těla. V pozici kobry jsou ramena co nejdále od uší, zasazená dolů.

### Variace č. 1



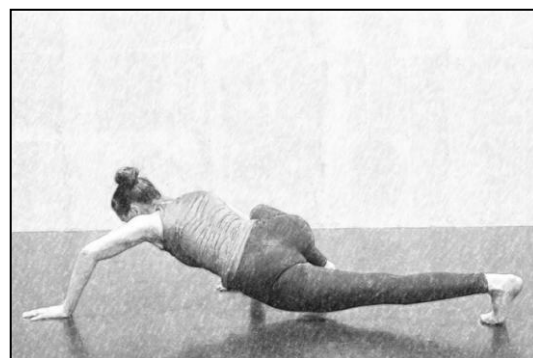
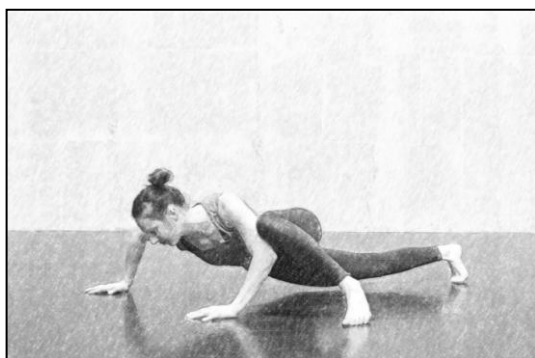
!!! V pozici střechy je možné protáhnout nohy směrem vzhůru.

### Variace č. 2

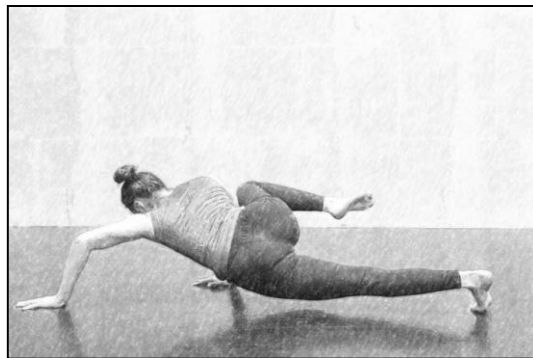
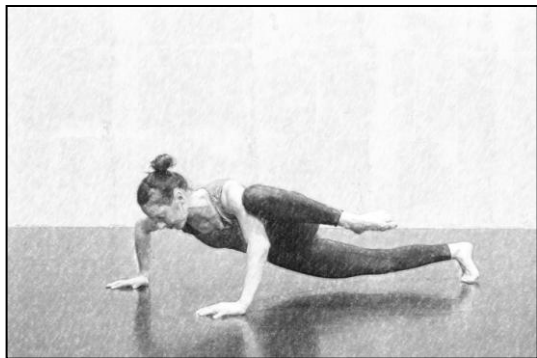


!!! V pozici širokého prkna lze kráčet malými krůčky vpřed. Je to pohyb poměrně náročný. Posiluje především centrum těla a ramena.

### JEŠTĚRKA:

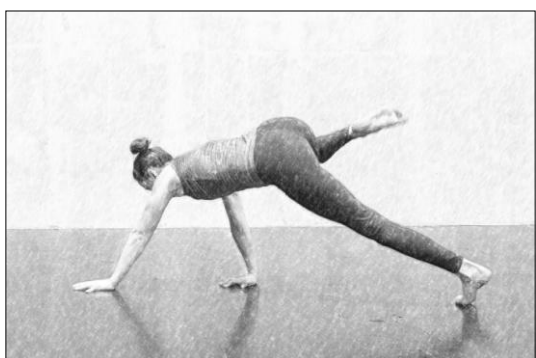
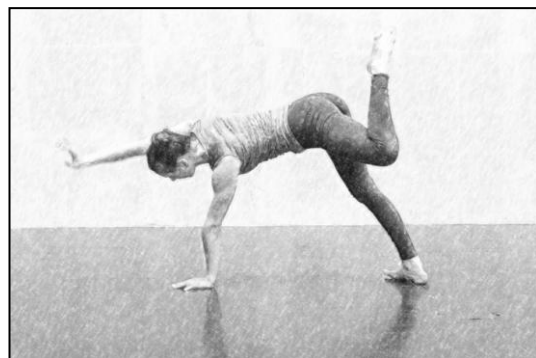
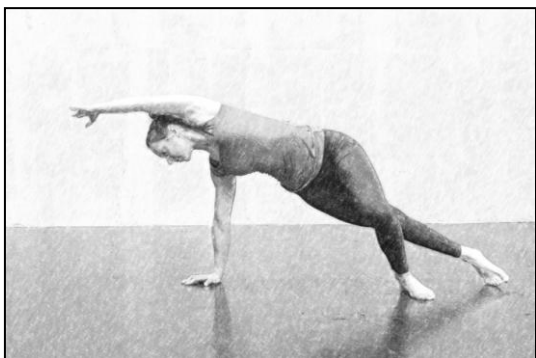
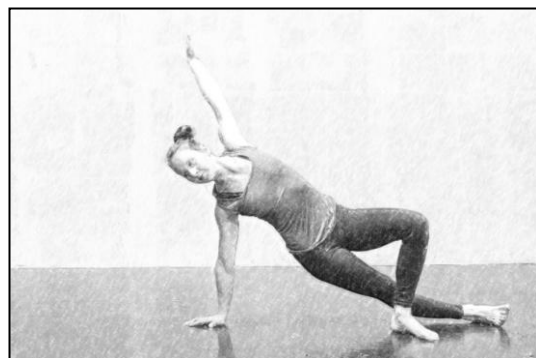
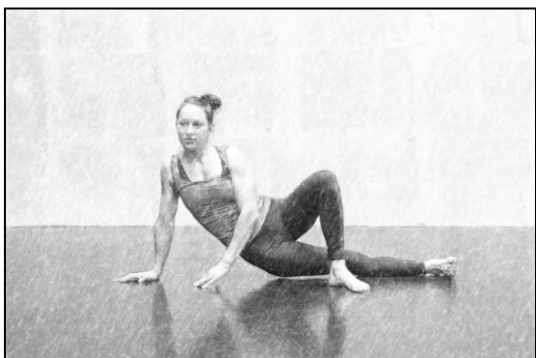


## Variace č. 1



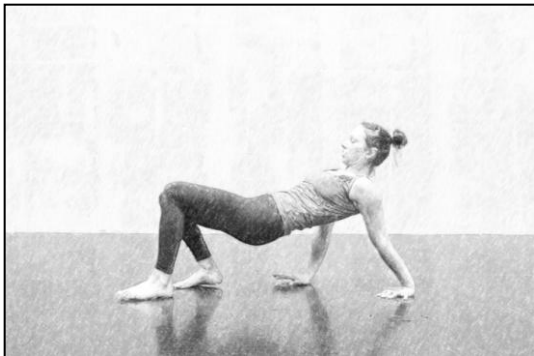
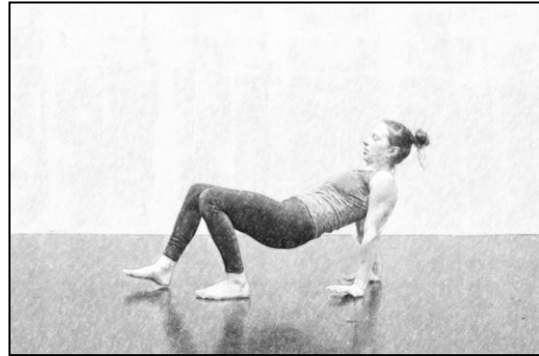
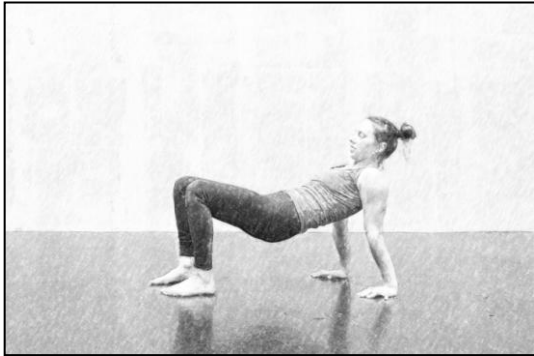
!!! Obtížnější variantou je při každém kroku ještěrky zvednout pokrčenou nohu a umístit ji na loket.

## Variace č. 2

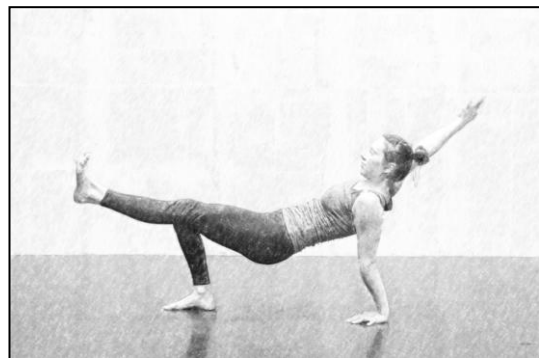
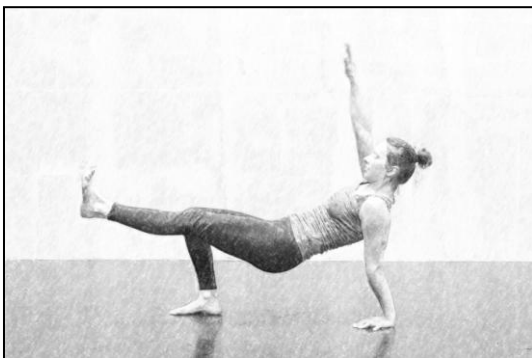


!!! Tato variace ještěrky využívá více pohybu boků. V ideálním případě by chodidla i dlaně měly být v jedné lince.

### RAK:

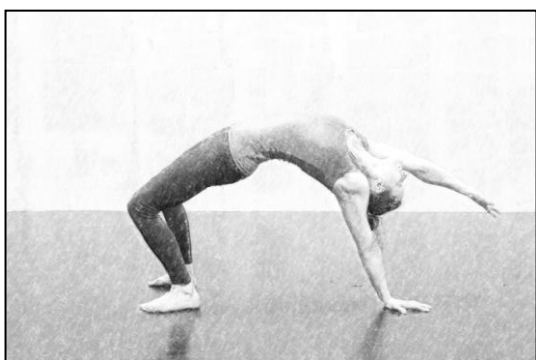
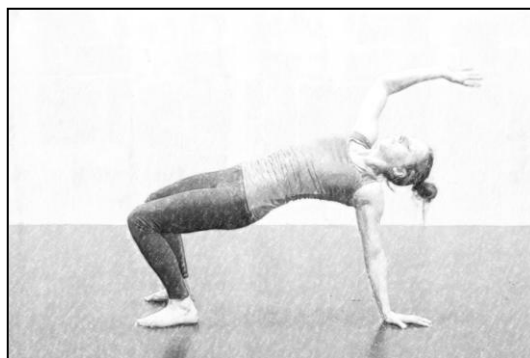


### Variace č. 1



!!! Během pohybu raka lze vyzkoušet balanc se zvednutou nohou a protilehlou rukou. Ruka může při tomto pohybu opsat velký kruh vzad, čímž se rozhýbává také rameno.

## Variace č. 2



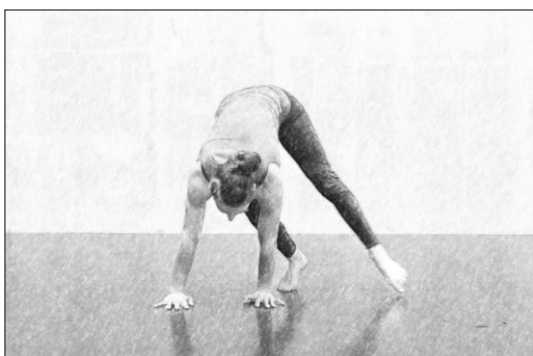
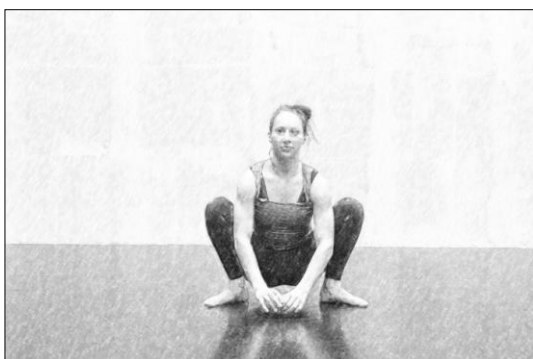
!!! Tento pohyb také vychází z pozice raka. Jedná se o prohnutí a protažení celého těla téměř do pozice mostu.

- **VÁHA NA PŘEDNÍCH KONČETINÁCH**

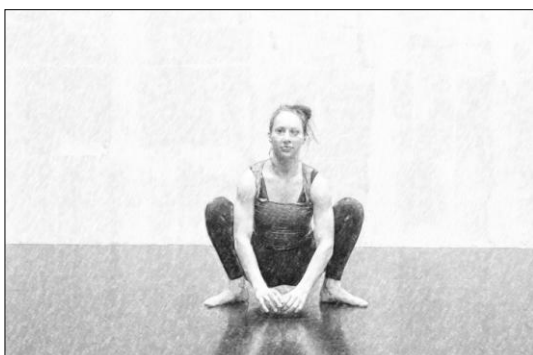
Tyto pohyby využívají přenášení váhy těla na horní končetiny. Tím se mobilizují a posilují především ruce a ramena, ale také se často využívá střed těla. Zároveň jsou tyto pohyby velmi funkční a mohou sloužit mimo jiné jako efektivní příprava na stoj na rukách a další pozemní akrobatické pozice.

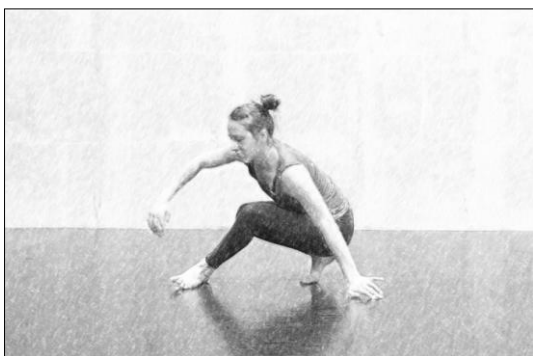
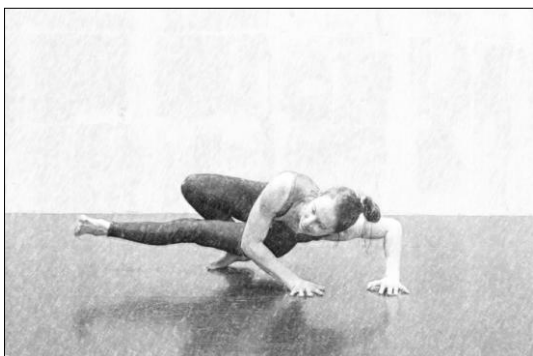
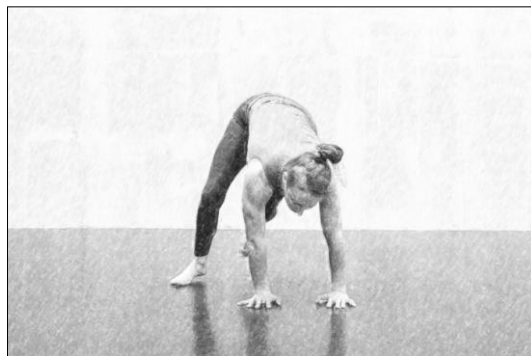
Pro závěsnou akrobacii jsou velmi užitečné, protože se zaměřují na práci s horní polovinou těla. Tedy dominantní částí potřebnou pro tuto cirkusovou disciplínu. Pracují s různými polohami rukou (v natažení i pokrčení), s různými polohami v ramenou a také s přenášením váhy na celé horní končetiny. Tyto pohyby představují velmi funkční a efektivní způsob posilování rukou, ramenou a celé horní poloviny těla.

## OPICE:



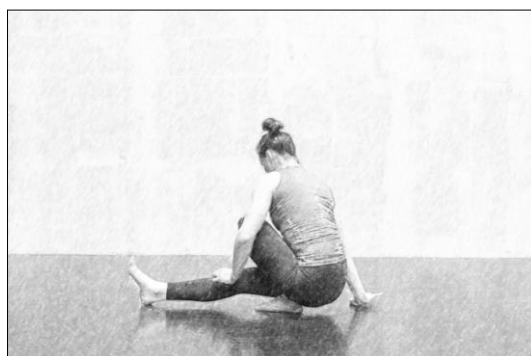
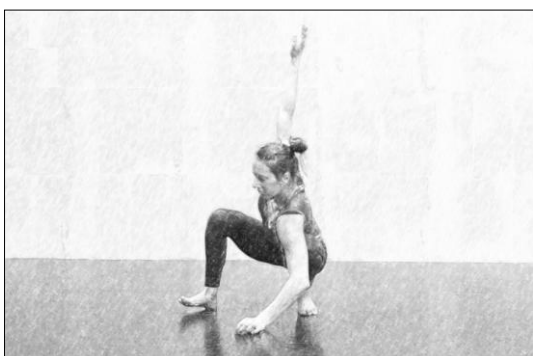
## Variace č. 1



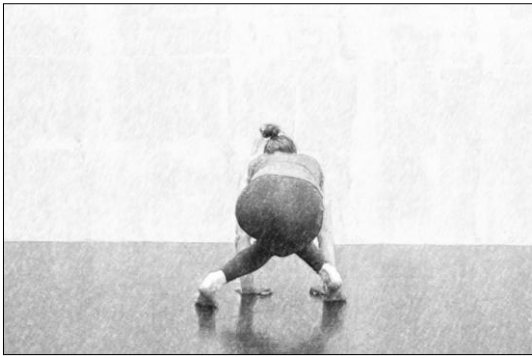
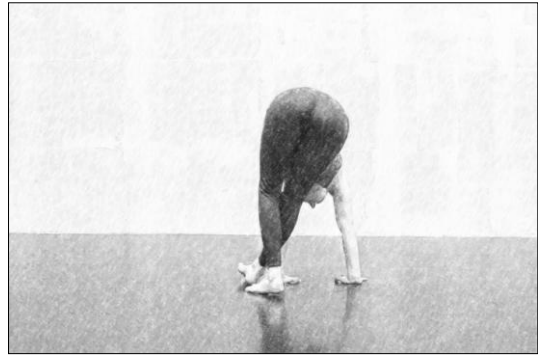
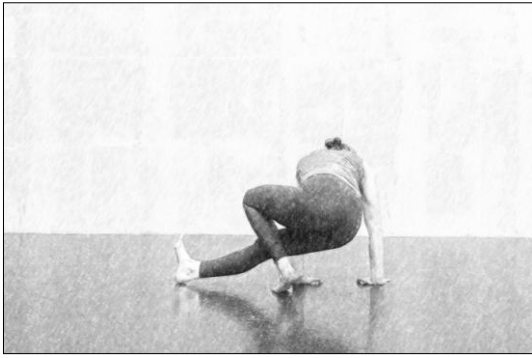


## Variace č. 2

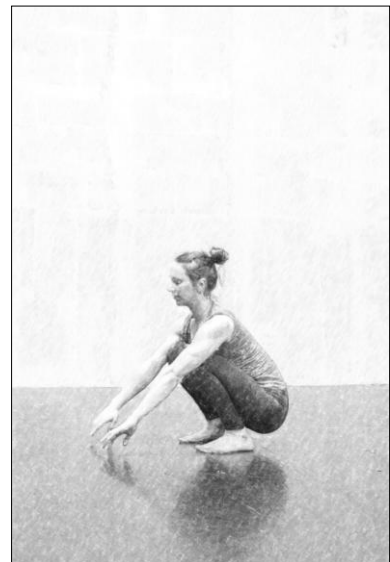
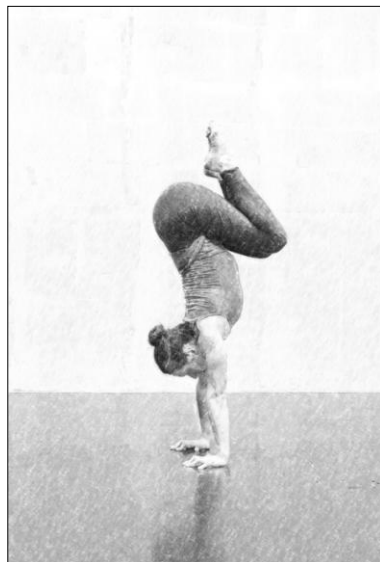
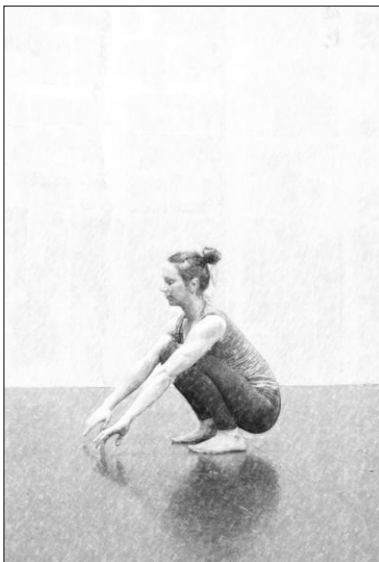
!!! Tato variace je pokračováním základního pohybu opice.





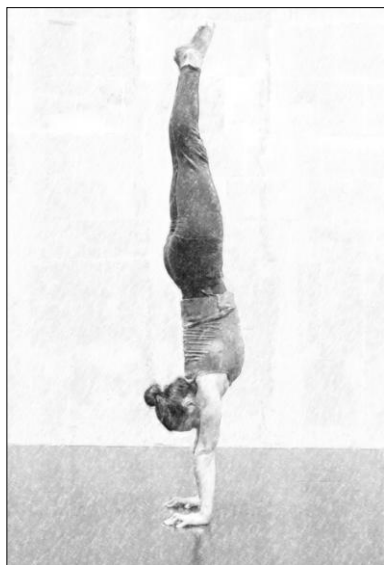


**OSEL:**



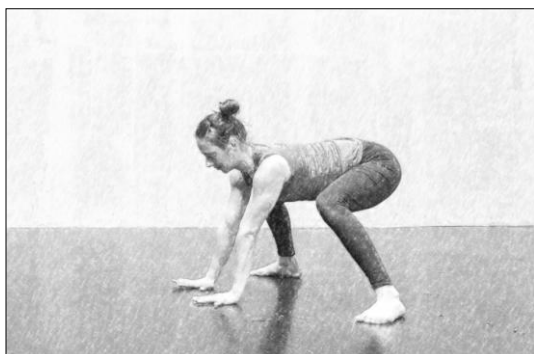


## Variace č. 1



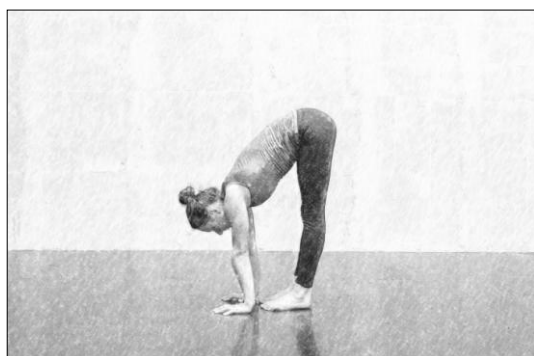
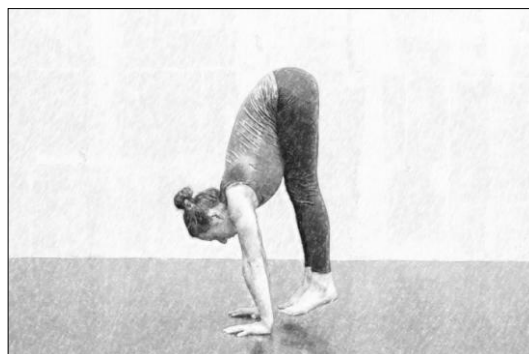
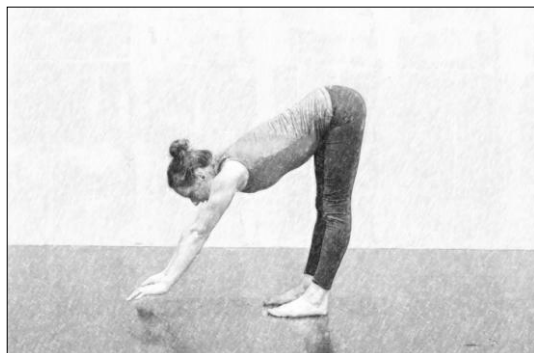
!!! Ze skrčené pozice osla lze dojít až do stoje na rukou a přes pokrčení nohou k hrudníku zpět.

## ZAJÍC:



!!! U tohoto pohybu je ideální držet pánev co nejnižší, kyčle ve vytočené pozici a nohama předskočit co nejdále před ruce.

## HOUSENKA:



!!! Pro větší efektivnost tohoto pohybu je dobré provádět jej tahem, to znamená stále s nataženými nohama, přenesením váhy na ruce a tahovým přitažením nohou (vyvarovat se odrazu a skoku) k rukám.

### Variace č. 1



!!! Tento velmi obtížný pohyb spočívá v přenesení váhy celého těla na ruce a umístění chodidel na předloktí. Je pro něj třeba velká flexibilita, především v kyčlích.

## SÁŇKUJÍCÍ PES:

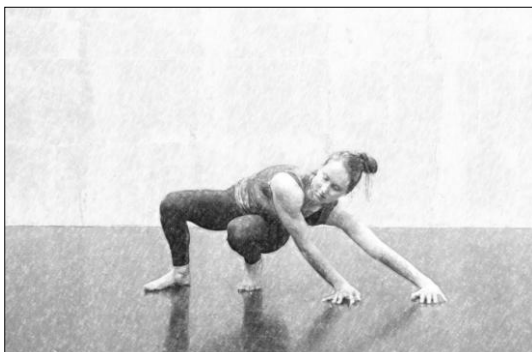
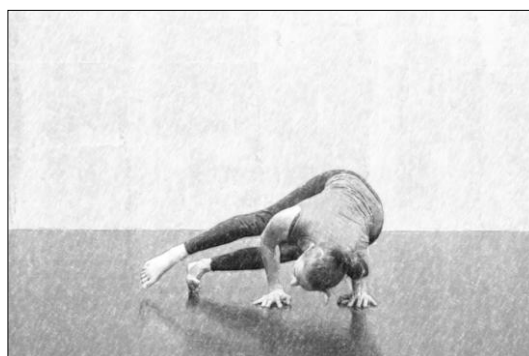
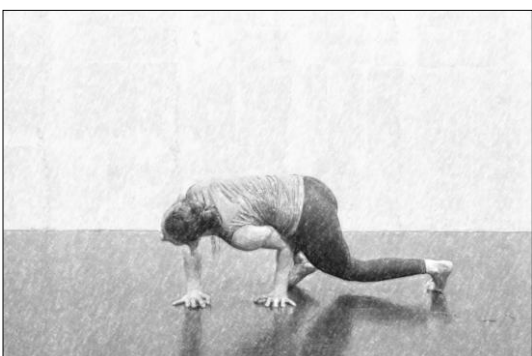


!!! Nohy by měly být celou dobu ve vzduchu. Posouváme pánev a celé tělo mezi rukama pouze pomocí vzporu na ruce.

## VRÁNA:

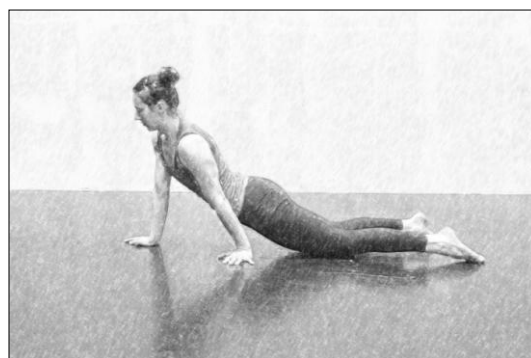
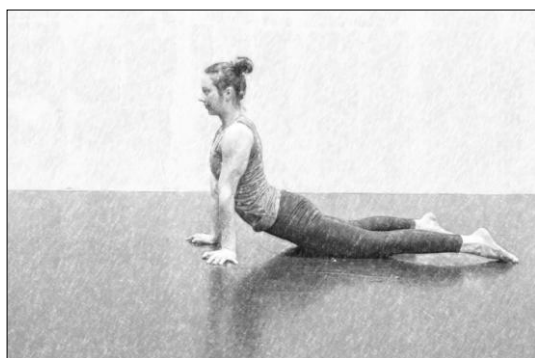


## KROKODÝL:



!!! Lokty je třeba umístit do těžiště těla, tedy nad pánevní hrbolk, a přenést váhu mírně vpřed. Tím se odlehčí nohy a lze je posunout na druhou stranu rukou, ve směru pohybu.

## LACHTAN:

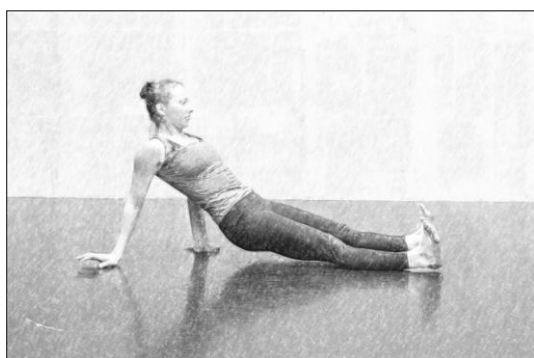
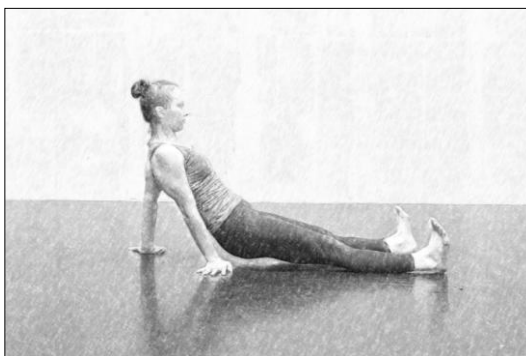
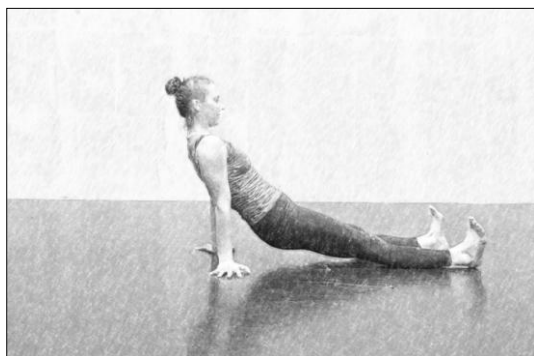


### Variace č. 1



!!! Jednodušší varianta s pokrčenýma nohama.

### Variace č. 2



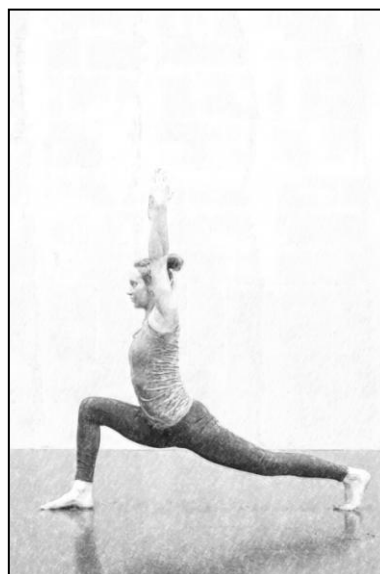
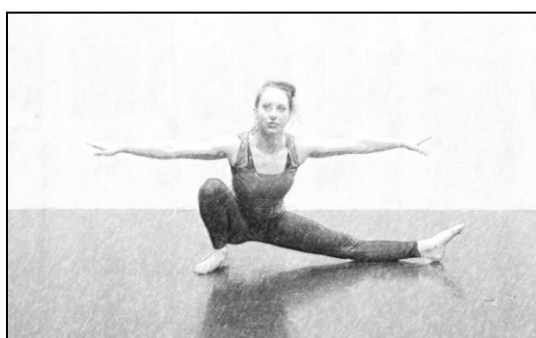
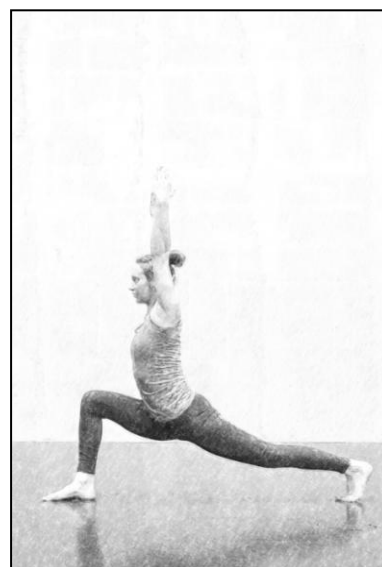
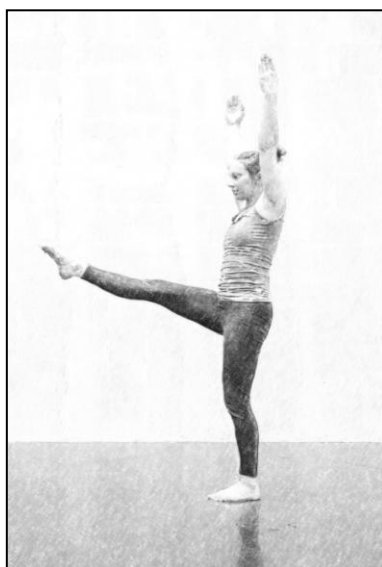
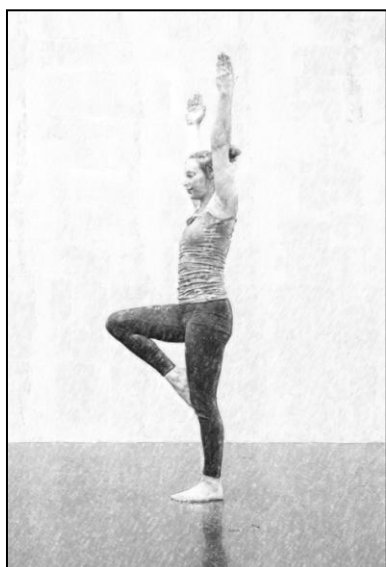
!!! Pohyb lachtana lze provádět i pozadu. Je dobré a příjemnější mít chodidla ve flexi a klouzat po zemi po lýtkách.

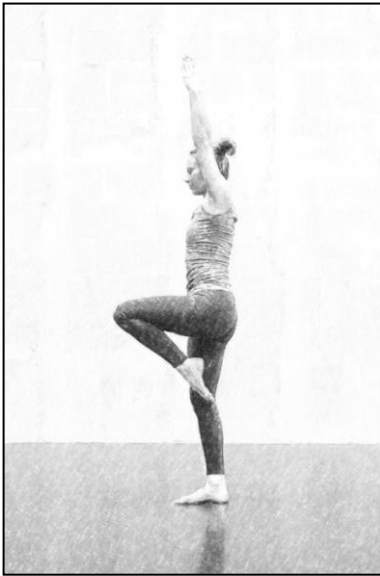
- **MOBILIZACE KYČLÍ A DOLNÍCH KONČETIN**

Tyto pohyby slouží na rozhýbání spodní části těla. Většinou využívají silné opory dolních končetin a pracují s rotací v kyčlích.

Ačkoli dominantními částmi těla používanými při práci ve visu a na závěsném náradí jsou většinou části horní poloviny těla (ruce, ramena, záda, centrum těla), je vždy potřeba mobilizovat a rozehtát také části těla dolní. Především kyčle a ostatní klouby dolních končetin. Při závěsné akrobacii často visíme pouze za nohy, za kolena, nártý, kotníky apod. Navíc mnoho pozic a pohybů vyžaduje velkou flexibilitu a rozsah, tudíž je potřeba rozcvičit a protáhnout i dolní končetiny.

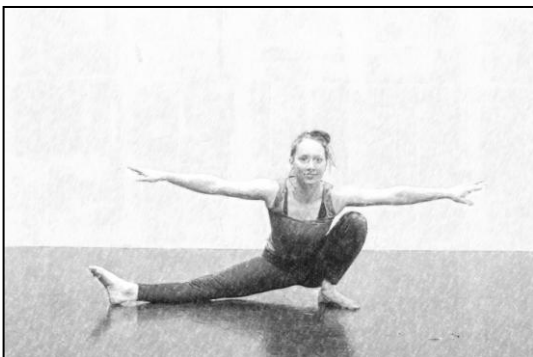
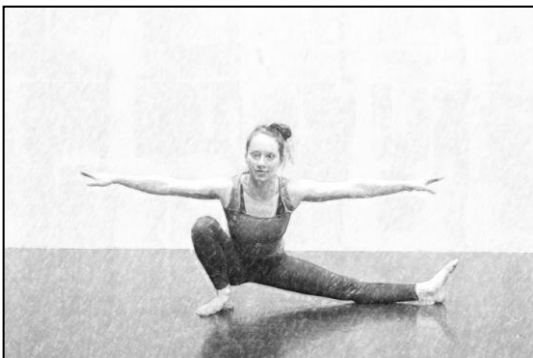
**ČÁP:**





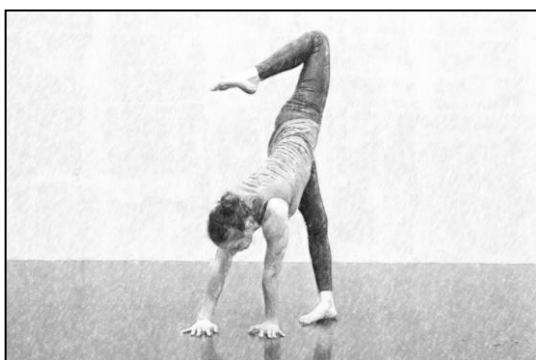
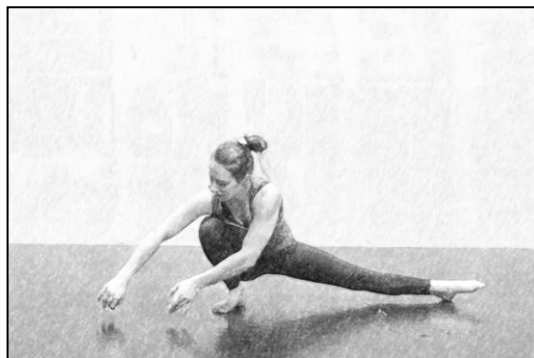
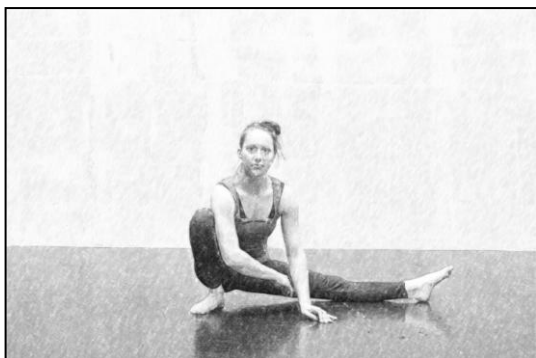
!!! Pro protažení dolních končetin je dobré v každé z pozic vydržet alespoň pár vteřin a teprve poté pohyb provádět více dynamicky. Při výpadu vpřed je třeba dbát na to, aby úhel v kolenu pokrčené nohy byl pravý nebo větší než pravý. Jinak může být taková pozice nezdravá pro koleno. Důležité je také dávat pozor na směr a umístění pánve, která by měla být kolmo k linii nohou.

### **KRAB:**

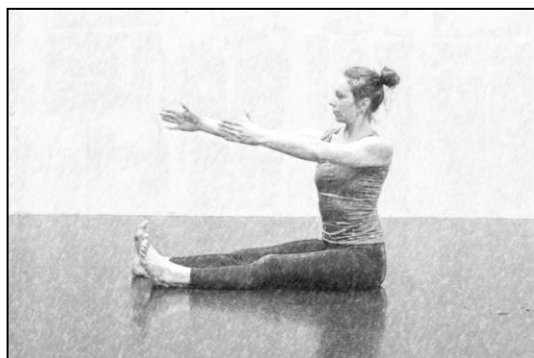


!!! U tohoto pohybu je třeba držet pánev co nejnižše a celý pohyb provádět, pokud možno, bez opory rukou.

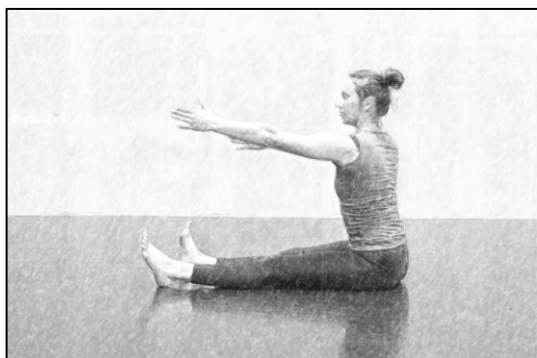
**KOBRA:**



**LENOCHOD:**







!!! K pohybu vpřed používáme sedací kosti a přenášení váhy z jedné strany pánve a nohy na druhou.

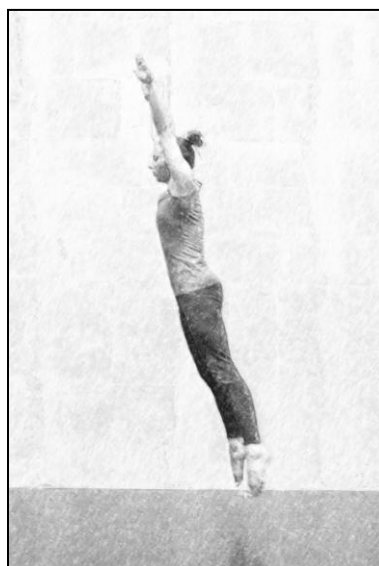
## • SKOKY

Tyto pohyby jsou účinné především na posílení a rozhýbání dolních končetin. Se zvyšující se intenzitou a tempem skoků lze přidávat na náročnosti, a tím zvyšovat fyzickou kondici. Skokové pohyby slouží jako dobrý způsob pro rozproudění energie v těle a aktivaci celého těla.

## ŽÁBA:



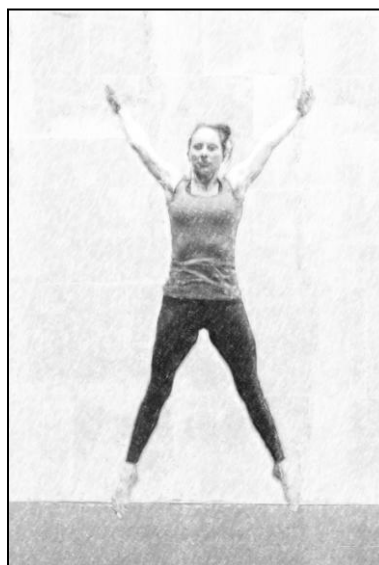
!!! Důležité je mít zpevněné tělo a vyskočit co nejvýš. Špičky by měly být propnuté a ruce směřují vzhůru ve směru pohybu.



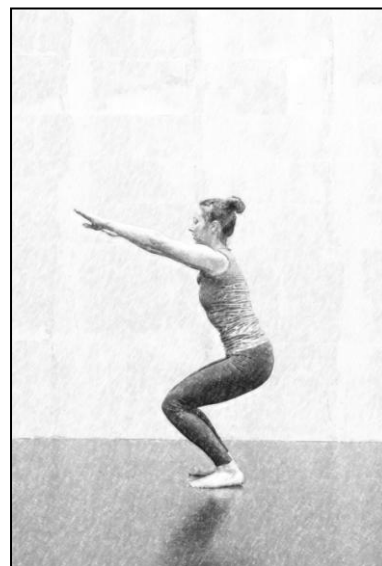
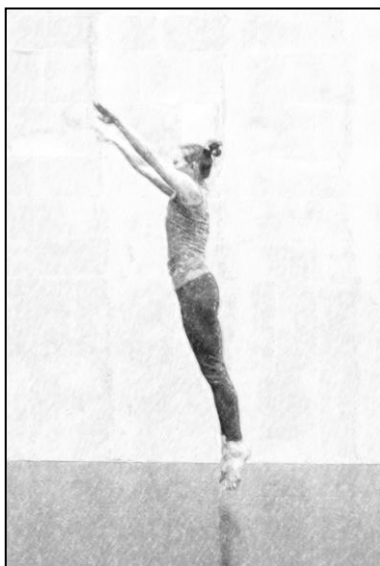
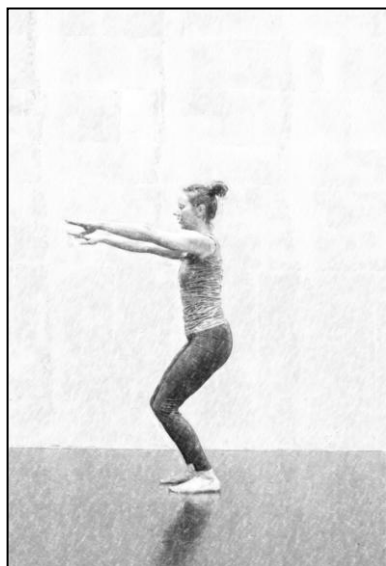
## Variace č. 1



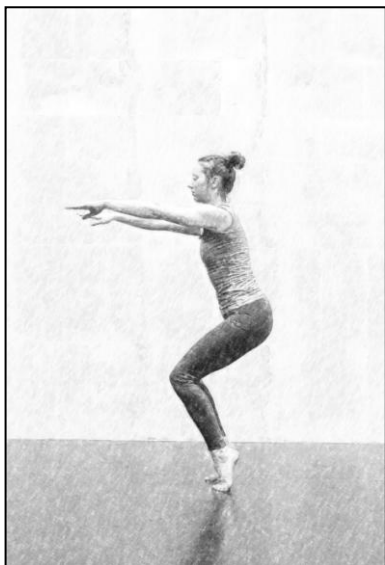
!!! Tato variace se nazývá žába poletucha.  
Ve vzduchu tělo zaujímá tvar písmene X.



## KLOKAN:

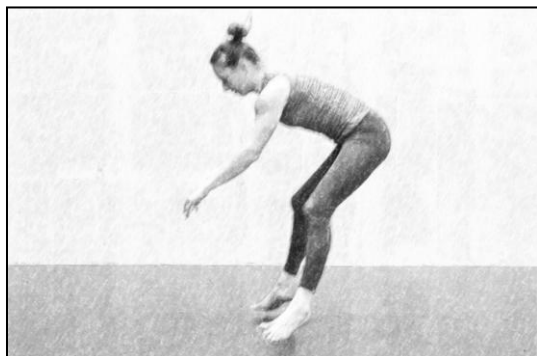
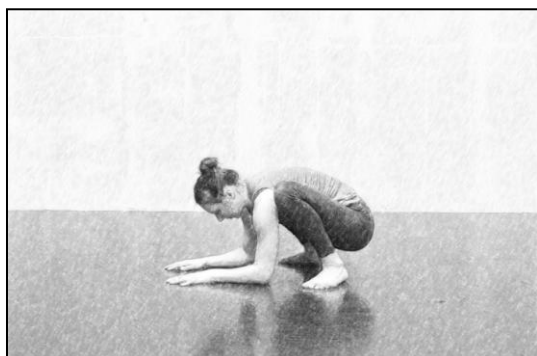


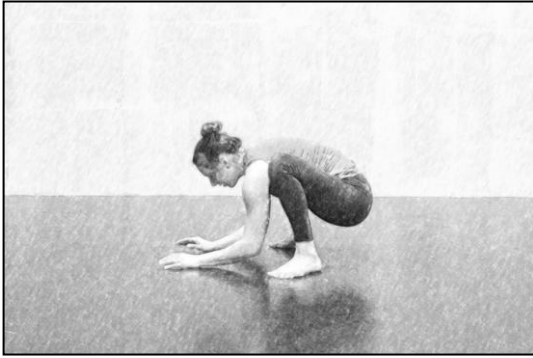
## Variace č. 1



!!! Po dopadu lze vyzkoušet balanc změnou pozice tak, že se postavíme na špičky (stále na pokrčených nohách).

## VESELÝ CHROUST:



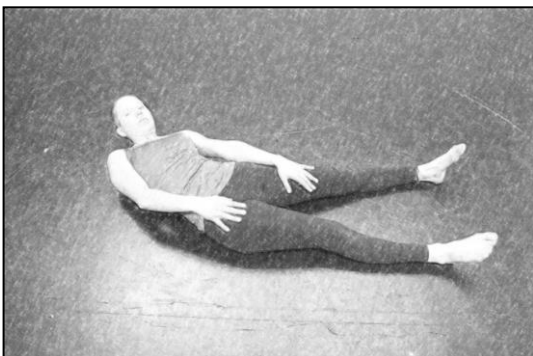
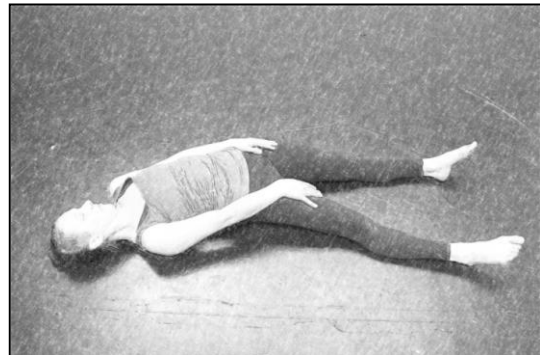


!!! Odraz je jak z nohou, tak z rukou, které se dotýkají země, v ideálním případě celým předloktím.

- **ZEMĚ**

Tyto pohyby využívají země, již se tělo dotýká velkou plochou. Většinou posilují střed těla, břišní svaly a rozhýbávají páteř. A tak pomáhají stimulovat přesně ty části těla, které jsou potřeba pro správný, podpořený vis, ale i pro schopnost dostat se do převrácených pozic hlavou dolů, a vůbec udržet stabilitu a rovnováhu.

**HAD:**



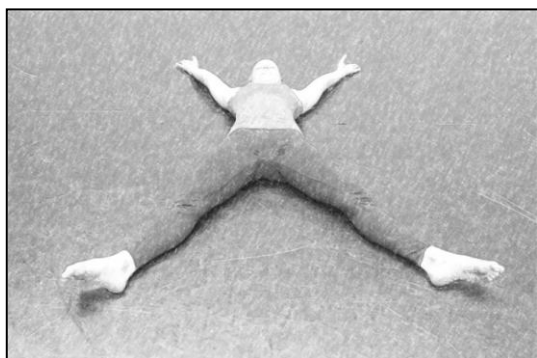
!!! Při pohybu hada by se neměly ruce dotýkat země a nohy by měly zůstat po celou dobu natažené. Posouváme se směrem vzad, za hlavou, tak, že se trup převaluje z ramene na rameno a tím se odtlačuje od země a posouvá se z místa.

## KREVETA:



!!! U tohoto pohybu je potřeba mít zakulacenou páteř a záda, po kterých se převalujeme zepředu dozadu. Ve chvíli, kdy je odlehčená horní část těla, posuneme ramena do boku. A naopak ve fázi pohybu, kdy se nadlehčí dolní část těla, posouváme do stejné strany boky. Tělo by se nemělo přetáčet a měli bychom najít plynulý pohyb do boku.

## JEŽEK:





!!! Pohyb začíná z pozice písmene X, tělo se napíná a protahuje do všech stran. Krčením loktů a kolen směrem k centru těla a do boku se převalíme do schoulené pozice. Těmito převaly se pohybujeme bokem do strany.

## **2. PSYCHOSOMATICKÁ PŘÍPRAVA**

Stejně tak důležitou složkou novocirkusového tréninku jako fyzická příprava je příprava a trénink mentální, duševní. Jsou to dvě složky, velmi těsně spjaté a ovlivňující jedna druhou. Proto by měly být během správně vedeného cirkusového tréninku obě tyto složky zastoupeny a měly by se vzájemně doplňovat a ovlivňovat. Nelze oddělit tělesnost od duševna. Taktéž nelze pouze stimulovat a posilovat tělo a svaly bez toho, aniž bychom pracovali s překonáváním svých vlastních limitů, s riskováním, se strachy, aniž bychom pracovali na koncentraci, přítomnosti a správném dýchání, aniž bychom se neuměli vypořádat s bolestí a vůbec s pohybem v jiných fyzikálních podmínkách. To vše znamená překonávat gravitaci a umět se pohybovat v jiném plánu, nad zemí, ve vzduchu, mnohdy i hlavou dolů.

V druhé části této diplomové práce se proto budu zabývat přípravou psychosomatickou, jež v sobě zahrnuje všechny tyto výše zmíněné atributy práce v rámci závěsné akrobacie. Termínem „psychosomatický“ rozumím propojenost mentální a tělesné stránky jedince a jejich vzájemné ovlivňování se. Následně pak lze hovořit o psychofyzickém aparátu lidského těla, který v sobě nese oba dva způsoby nahlížení na jedince jako na celek. Jak na jeho fyzické tělo a schopnosti, tak na duševní a mentální procesy.

### **2.1. Specifika závěsné akrobacie**

Ještě před tím, než se dostanu k samotnému procesu psychosomatické přípravy v rámci tréninku závěsné akrobacie, je nutné si přiblížit určitá specifika této cirkusové disciplíny. V první řadě bych ráda okrajově popsala různé fyzikální jevy, jež na člověka působí při vykonávání takové činnosti, jakou je závěsná akrobacie. Řeč bude o gravitační síle, o směrech v prostoru (především o vertikále, která je velmi důležitá pro chápání prostoru, v němž se jedinec při závěsné akrobacii ocitá), ale také o tíze, těžišti a dalších jevech a veličinách, jež ovlivňují náš pohyb ve vzduchu a v zavěšení. Při samotném vykonávání akrobatických pohybů ve vzduchu není nutné si být

neustále vědom všech těchto fyzikálních jevů, sil a veličin, ale je dobré o nich vědět, a o to lépe se pak umět s těmito změněnými fyzikálními podmínkami vypořádat.

Tato kapitola tedy bude věnována principům gravitace, vertikality a tíhy a dalším různým fyzikálním jevům ovlivňujícím pohyb v rámci závěsné akrobacie. Vycházím především z publikace FEDEC, Evropské federace profesionálních cirkusových škol, která se mimo jiné snaží sumarizovat a publikovat různé metodologické a pedagogické přístupy a inovace v oblasti jednotlivých cirkusových disciplín. Tato publikace, jejíž autorkou je Agathe Dumont a hlavními přispívajícími mluvčími Clare Anderson, Marie-Céline Daubagna, Roberto Magro, Chloé Moglia a Anne Morin, se nazývá se *Verticality, Weight and Gravity (Reflections on the concept in professional circus arts teaching. Static trapeze, chinese pole, rope and silks.)*<sup>17</sup>. Shrnuje mimo jiné také názory a poznatky výše zmíněných předních cirkusových pedagogů a režisérů na pedagogickou práci se studenty závěsné akrobacie, na trénink a také vytváření kreativního a bezpečného prostoru pro tvorbu.

### 2.1.1. Gravitace

Proto, abychom se mohli odlepit od země a přenést se do vzduchu, musíme nejen v závěsné akrobacii překonávat gravitaci. Gravitační síla je všudypřítomný fyzikální a přírodní jev, se kterým se musí naše tělo neustále vypořádávat. Je to síla, která veškerou hmotu přitahuje směrem k centru Země. Je to ale také zároveň síla, díky níž jsme vůbec schopni se na zemském povrchu udržet. Naše tělo tuto sílu překonává díky antigravitačním svalům, které jej drží vzpřímené. V závěsné akrobacii se ale dostáváme ze země do vzduchu a musíme o to více pracovat proti této gravitační síle. Abychom vyšplhali, abychom se převrátili hlavou dolů a dostali centrum těla výš, než je bod, na kterém visíme. Jaké jsou tyto mechanismy, které nám pomáhají překonávat gravitaci? A co nám může pomoci v práci s nebo proti gravitaci a uvědoměním si našeho pohybu a těla v prostoru ve vzduchu, mimo zem?

---

<sup>17</sup> DUMONT, Agathe. *Pedagogical guide: Verticality, weight and gravity. Reflections on the concepts of verticality, weight and gravity in circus arts' professional teaching. Static trapeze, chinese pole, rope and tissue.* [online]. Dostupné z: <http://file:///C:/Users/veronika/Downloads/INTENTS-guide-verticality-EN-WEB.pdf>



## 2.1.2. Vertikalita

Pohyb je v běžně vnímaném trojrozměrném prostoru definovaný třemi směry – vertikálním, horizontálním a úhlopříčným. Při pohybu se kombinují externí síly s těmi vnitřními, které vytváří naše tělo. A tím se generuje energie neboli síla.

Tím, že se dostáváme ze země nahoru do vzduchu, tím, že šplháme nebo se zavěsíme do výšky na hrazdu, porušujeme normální stav a normálně vnímané schéma. Porušujeme klasicky vnímanou vertikalitu. Tou je v běžném případě pomyslná linie – náš ortostatický postoj (stojící postava nebo také centrální linie v našem těle neboli páteř). V závěsné akrobacii se ale mnohdy ocitáme ve zcela jiných pozicích, a dalo by se říct i v jiných fyzikálních podmínkách. Zde tedy musíme na vertikalitu nahlížet z trochu jiného úhlu pohledu. Můžeme hovořit o tom, že tato pomyslná vertikální linie propojuje dva prostory – zemský povrch a vzduch. Je pro nás jakýmsi referenčním bodem, jak ve vztahu k našemu tělu, tak ve vztahu k ostatním objektům v prostoru. Tělo vždy musí mít určitý bod v prostoru, podle kterého se orientuje. K tomuto bodu se kotví. Gravitace zde také působí jako referenční bod. I když se snažíme pracovat proti gravitaci, stejně se následně vždy vrátíme do dané fyzikální reality, tedy nohama na zem. Práce proti gravitaci je to, co akrobata odlišuje od ostatních lidí stojících nohama na zemi a co jej může metaforicky posouvat do jiných prostorů a časů.

Toho se také již dávno v historii využívalo v divadle při různých představeních pro metaforická zobrazení, například jako zobrazování něčeho nadpozemského, povýšení postavy do jiných sfér, létání atd. V cirkuse pak pohyb ve vzduchu odkazuje na jednu z primárních estetických kvalit tohoto žánru, a to k vyvolávání úžasu z nadpřirozených fyzických schopností akrobatů.

Jak již bylo zmíněno, v cirkuse nevnímáme vertikálu pouze jako linii svého těla (ortostatický postoj – páteř), tedy objekt kolmý k zemskému povrchu. V cirkuse, a především v závěsné akrobacii, k této vertikále přibývají další objekty, a to cirkusové nářadí. To dohromady s naším tělem vytváří kreativní prostor. Ať už je tím cirkusovým nářadím cokoli – hrazda, šály, vertikální lano, strapsy<sup>18</sup>, chinese pole<sup>19</sup> a další – většinou jsou také jistým způsobem vizuálně vertikální. Proto se ve vztahu k nim

<sup>18</sup> Strapsy neboli řemínky. Cirkusová disciplína velmi podobná gymnastickým kruhům.

<sup>19</sup> Chinese pole je cirkusová disciplína využívající tyč, vysokou přibližně 3–9 m a širokou v průměru 5–9 cm. Tyč je potažená přílnavým a protiskluzovým materiálem (gumou) a využívá se pro různé akrobatické prvky, pózy, skluzy, skoky a další.

mnohem více zabýváme prostorem, který definuje nás, a definuje i objekty, jež využíváme.

### 2.1.3. Biomechanika

Biomechanika je vědní obor zkoumající účinek sil působících na člověka či jiné živé organizmy. Řeč byla již o gravitaci a o vnímání vertikály, jež je stěžejní linií pro definování prostoru v rámci závěsné akrobacie.

„Jde v prvé řadě o pochopení vztahu mezi příčinami pohybu, působení gravitace na naše tělo, možného silového těžiště a možných kloubních pák, které nám na tělo působí různou silou. Tuto sílu nám ovlivňuje jak postavení této páky z hlediska výšky, délky, tak optimální kvality v oblasti kloubu a možné souhry svalové práce.“<sup>20</sup>

Je proto třeba si uvědomit, že na naše tělo působí neustále mnoho sil. Je to především gravitační síla, různé páky, točivý silový moment či práce s těžištěm a jeho vychylování při změně tvaru těla či pozice. A při pohybu ve vzduchu, v zavěšení, se s těmito silami musíme umět o to lépe vypořádat. Například při šplhu vzhůru překonáváme gravitační sílu a musíme si vybudovat dostatečný svalový aparát na to, abychom tuto sílu překonali. Při většině pohybů bychom měli umět pracovat s těžištěm a vědět, kde se v těle nachází. Tím se dostáváme následně do stabilní a rovnovážné pozice.

Cirkus nás nutí dát naši běžnou vertikálitu a stabilitu v gravitačním poli Země všanc a nacházet jiné principy a postupy, jak s ní pracovat. Pracujeme se svou vahou, stabilitou, s naučenými pohybovými vzorci. K tomu používáme veškeré své smysly, zrak, hmat, kinestetický a kinetický cit, proprioreceptory<sup>21</sup>, orientaci v prostoru a smysl pro rovnováhu. Pracujeme také s těžištěm těla. To se ve vzpřímené pozici, pokud stojíme a máme ruce podél těla, nachází někde mezi druhým a třetím sakrálním obratlem, tedy zhruba v centru těla, v oblasti kolem pupku. Muži mívají

---

<sup>20</sup> CO JE BIOMECHANIKA POHYBU, JAK OVLIVŇUJE NAŠI TECHNIKU A JAK KE VŠEMU PŘÍSTUPOVAT? | CoreTraining.cz. *CoreTraining.cz* | *FUNKČNÍ, ZDRAVÉ, SILNÉ TĚLO* [online]. Copyright © 2015 [cit. 21.04.2018]. Dostupné z: <http://www.coretraining.cz/2015/08/co-je-biomechanika-pohybu-jak-ovlivnuje-nasi-techniku-a-jak-ke-vsemu-pristupovat/>

<sup>21</sup> Proprioreceptor je smyslový receptor, který vnímá polohu a pohyby jednotlivých částí těla. Proprioreceptory se nacházejí ve svalech, šlachách a také ve vnitřním uchu.

těžiště o trochu výš než ženy. To je způsobeno odlišným rozložením tělesné váhy a jinou tělesnou konstitucí danou biologickými faktory. Jakmile se pohneme, naše těžiště se vychýlí a s ním i centrum gravitace. Ve výsledku ani nemusí být těžiště uvnitř v těle, v různých pozicích se může posunout i mimo tělo.

Fyzikální teorie tyto jevy popisují velmi jasně. Avšak v běžném životě se tolik nezamýšlíme nad tím, jaká síla nás přitahuje k zemi, jakou silou my působíme na okolní objekty nebo jaký máme v danou chvíli například moment otáčení. Nejspíš se nad tím ani nezamýšlíme ve většině případů, kdy se ocitáme ve vzduchu a na cirkusovém náradí. Avšak pro chápání našeho těla a pohybu je třeba si tyto faktory uvědomovat. Tělo na ně většinou automaticky reaguje pomocí vrozených reflexů a dokáže je zpracovávat pomocí našich smyslů.

#### **2.1.4. Práce proti gravitaci a ve změněných fyzikálních podmínkách**

V cirkusové artistice se používá termín tzv. impossible body<sup>22</sup>. Volně přeloženo jako nemožné tělo, které se snaží zapomenout na gravitaci a normálně vnímanou vertikality. Cílem cirkusových čísel (a to především těch klasických – u novocirkusových přibývají další estetické kvality, a často to nelze takto jednoduše určit) je většinou uvádět diváky v údiv nad téměř nadpřirozenými schopnostmi artistů, nad neskutečnou silou a flexibilitou, nad odvahou, tvrdým tréninkem a disciplínou fyzickou i mentální. Obecně by akrobatické tělo mělo vypadat lehké a pevné. Pro akrobata ve vzduchu to znamená být v neustále fixované tenzi a rezistenci vůči gravitaci. Artistka tak uniká běžným lidským a fyzikálním podmínkám.

Je nám tedy gravitace přítelem, či nepřitelem? Myslím, že na tuto otázku nelze podat tak jednoduše odpověď. Gravitace je jev, který nelze popřít. Musíme se s ní umět vypořádat a naučit se s ní pracovat a využívat ji v náš prospěch. Díky jejímu překonání jsme pak schopni generovat akrobatický pohyb, vytvářet iluze popírání fyzikálních jevů a uvádět diváky v úžas nad našimi schopnostmi. Gravitace nám také

---

<sup>22</sup> DUMONT, Agathe. *Pedagogical guide: Verticality, weight and gravity. Reflections on the concepts of verticality, weight and gravity in circus arts' professional teaching. Static trapeze, chinese pole, rope and tissue.* [online]. Dostupné z: <http://file:///C:/Users/veronika/Downloads/INTENTS-guide-verticality-EN-WEB.pdf>, 21 s.

pomáhá dosahovat dynamických změn díky různým pádům, švihům, suspenzím atd. Musíme se jen naučit správně používat své tělo a posílit svaly, abychom s nimi mohli správně pracovat.

O konkrétních příkladech možných cvičení ke stimulaci svalů, rozvíjení pohybových a koordinačních řetězců a k přípravě těla na práci ve visu pojednává předchozí kapitola, ve které jsem představovala Zvířátkový trénink. Díky komplexnímu rozcvičení a zapojení všech částí těla během dobře vedeného fyzického tréninku se lze připravit na následnou práci na závěsném nářadí. Tato práce není však pouze prací fyzickou. Abychom byli schopni se svým tělem správně a efektivně pracovat, je třeba si uvědomovat aktivitu každé jeho části. Tím se dostáváme od čistě fyzické práce k práci mentální.

Ačkoli je tato část mé práce věnována přípravě psychosomatické, hlavní fokus je tedy kladen na procesy mentální, uvedu zde pár praktických fyzických příkladů, jak pracovat s nebo proti gravitaci a jak lépe tuto sílu vnímat a pracovat s ní v závěšení na hrazdě nebo jiném cirkusovém závěsném nářadí. Tato cvičení na hrazdě zařazuji cíleně nyní, do této části práce související se změněnými fyzikálními podmínkami, v nichž se ocitáme ve visu, tedy nad zemí ve vzduchu. Obsahují v sobě totiž také uvědomění si základních principů, na něž je nutné brát ohled pokaždé, když pracujeme s pohybem v rámci závěsné akrobacie.

Struktura akrobatických figur na hrazdě je komplikovaná a skládá se z řetězce drobných sestav, které není možné do detailu v této práci popisovat, což ani není jejím cílem. Omezím se proto na opravdu ty nejzákladnější principy a pravidla, které se dají následně aplikovat do komplexnějších pohybů a cviků.

Již v úvodu této práce bylo zmíněno, že se zaměřím pouze na práci s visutou statickou hrazdou. Nicméně většinu cviků a pohybů lze velmi snadno aplikovat i na jiné akrobatické nářadí. Doporučuji na rozcvičování a nácvik těchto základních pohybů použít například strapsy, které mají tu výhodu, že si do jejich ok můžeme jednoduše navléci ruce a nemusíme se dále držet dlaněmi a unavovat kůži na rukách pevným úchopem tyčky, jako je tomu u hrazdy.

1. **Vis.** Vis není pasivní pozice. Naše svaly stále musí pracovat proti gravitaci. Cvičení spočívá v tom, že se snažíme viset s nejmenší možnou námahou. Postupně se pokoušíme vypustit tenzi a aktivitu veškerých svalů, které k tomuto pasivnímu pohybu nejsou potřeba. Cílem je naučit se najít v této pozici uvolnění a jistým způsobem i odpočinek. Vis je podepřený, ne prověšený, je

aktivní, ale zároveň co nejvíc uvolněný. Zajímavé je zkoušet toto cvičení ve velké výšce. Čím jsme výš, tím větší je tenze v těle a ve svaích. Proto je dobré vědomě s těmito tenzemi pracovat a snažit se najít aktivní uvolnění.

2. **Vis na pokrčených rukou.** Mezi dva základní principy, jak šetřit energii ve vzduchu patří viset buď na napnutých rukách (viz výše), nebo viset na pokrčených rukou, co nejbližše skrčených u těla. Každá mezipoloha mezi napnutými nebo zcela pokrčenými rukama bude pro naše svaly mnohonásobně energeticky náročnější.
3. **Převrácení hlavou dolů.** Jako dobrý nácvik pro menší svalovou aktivitu a jednodušší pohyb pro naše svalstvo proti gravitaci je zkoušet převrácení hlavou dolů z pokrčených rukou do natažených. Ruce se musí natahovat rovnoměrně v průběhu tohoto pohybu. Trajektorie našeho centra a nejtěžší části těla (pánve) je tím pádem mnohem menší, než kdybychom se převraceli na rukou napnutých. Totéž je možné zkoušet i směrem zpět, z převrácené pozice s napnutými rukama do pokrčených rukou. Teprve dobře posílené svaly a tělo je schopné se překlomit hlavou dolů na natažených rukách. Obecně platí, že to, co nezvládáme vytáhnout směrem nahoru (tedy proti gravitaci), lze posilovat a nacvičit pohybem opačným, a to dolů (s gravitací). Kontrolovaný pohyb dolů poslouží ke stimulaci příslušných svalových skupin a postupem času se vytvoří funkční svalové řetězce, které umožní i komplexnější pohyb převrácení se hlavou dolů.
4. **Pozice svíčky.** Jedná se opět o překlopení se do převrácené pozice (nejlépe zase z pokrčených rukou do natažených) a následné natažení nohou do pozice svíčky. Celá páteř by měla být vertikálou, hlava v prodloužení páteře také pomůže narovnat tuto pozici do opravdu vertikální linie. Ve svíčce zkusíme výdrž a zasazovat správně lopatky. Tak, aby ramena vedla od uší a lopatky byly stabilizované. Toto cvičení napomáhá porozumět základnímu principu, jak zvednout pánev a centrum těla nad hlavu, a zároveň pomáhá stabilizovat tělo v pozici hlavou dolů.
5. **Roznožka.** Opět jde o převrácení hlavou dolů a zvedání centra nad hlavu. Ruce umístíme na tyčku těsně vedle sebe. V této pozici je třeba dbát na to, abychom

měli rovná záda, aby byla hlava v prodloužení páteře, oči upřené na zem, rovná páteř od kostrče až po hlavu.

6. **Shyby.** Shyb je sice velmi silový pohyb, ale je dobré zkusit jej provádět v co nejmenší tenzi celého těla, soustředit se na části, které jsou opravdu nezbytně nutné, aby pracovaly, a najít co nejmenší úsilí k vykonání tohoto pohybu. Důležité je správně dýchat. Každému vyhovuje jiný princip (výdech při svalové aktivitě a nádech po vykonání pohybu či naopak), nutné je však na dech nezapomenout.
7. **„Skin the cat”<sup>23</sup>**. Tento pohyb prochází převrácenou pozicí, nohy a pánev prochází mezi nataženýma rukama a pokračují dále v tomto pohybu až do úplného vyvěšení. Důležitý a velmi silový je pak pohyb zpět a vytažení celého prověšeného těla zpět do převrácené pozice a dále zpět do visu. Při tomto pohybu pracuje především centrum, celá záda a ramena.
8. **Výmyk.** Jedná se o velmi komplexní pohyb. Je důležité soustředit se na to, že potřebujeme dostat již během pohybu vzhůru pánev (centrum těla) co nejbližše tyčce hrazdy. Pohyb by měl být plynulý. Velmi pomáhá krčit ruce a přitahovat se směrem k tyčce nahoru.

## 2.2. Risk

S jakýmkoli adrenalinovým nebo více či méně rizikovým sportem a aktivitou se pojí riskování. Proč riskujeme? Proč vycházíme ze své komfortní zóny a snažíme se překonávat své limity? Co nám takové překonávání sebe sama přináší?

Žijeme ve velmi komfortním prostředí. Plno lidí proto vyhledává zpestření svých každodenních životů něčím, co by je vytrhlo z normálu. Moderní civilizace prahne po autentickém vjemu a prožitku. A to je nejspíš i důvod ohromného nárůstu poptávky

---

<sup>23</sup> V české terminologii neexistuje označení pro tento pohyb. Nicméně anglický název je rozšířený a zažitý. V českém jazyce zatím chybí terminologie pro závěsnou akrobacii. V některých případech lze použít terminologii gymnastickou, pro složitější figury již tato terminologie ale nestačí. Proto se hledají, vymýšlejí nebo se přejímají nová označení pro tyto pohyby, která jsou pak srozumitelná v prostředí, ve kterém jedinec pracuje a tvoří.

po adrenalinových sportech a aktivitách.

Podle kategorizace Rogera Cailloise, citované v práci Kateřiny Červenkové<sup>24</sup>, lze prožitky rozdělit do čtyř skupin:

1. Agón (boj) – jedinec se spoléhá pouze na své schopnosti a dovednosti, snaží se udělat vše co je v jeho silách. Je považován za jeden z nejstarších, dle fyziologického hlediska. U starých kultur nacházíme pohybové rituály boje a symbol přemožení. Lov a boj jsou součástí lidské přirozenosti. Také u moderního člověka nacházíme soupeření jako základ výkonové motivace. Ritualizovaná i sportovní podoba boje je zdrojem silných prožitků.
2. Alea (kostky) – tímto středověkým názvem pro hrací kostky je pojmenována další kategorie, spojená s hazardem. Pravděpodobnost úspěšného výsledku je těžko předpověditelná. Výsledek činnosti je závislý na náhodných a nekontrolovatelných vlivech. Považujeme za ně štěstí a náhodu. Tedy vlivy, které nezávisí na jedinci. Mezi tyto hry jsou řazeny loterie, sázení atd.
3. Mimikry – jsou založeny na schopnosti imaginace jedince. Ten si představuje fiktivní světy, svou vlastní osobu jako někoho jiného. Charakterističtí jsou v tomto herci, ti představují cizí postavu v jiném světě. Jedná se o prožitky spojené se změnou sociální role, to vše v nevážené situaci. Oblíbenost rituálních tanců, maškarních průvodů, karnevalů je od nepaměti velká.
4. Ilinx (vertigo, závrať) – jedná se o opojení pohybem. Jakožto nejstarší fylogenetický typ prožitků. Kolotoče jsou nejznámějším příkladem. Potřeba vychýlení vlastního těla z rovnováhy a překonání vědomí sebe sama je velice silná. Vertigální prožitky jsou spojeny s polohou a rychlostí pohybu člověka. Na vzniku prožitku se podílejí počítky z vestibulárního aparátu<sup>25</sup>, komplex vjemů zrakových a kinestetických. S těmito prožitky se setkáváme v akrobatických, parašutistických a „benzínových“ sportech.

V závěsné akrobacii je tedy dominantním typem prožitku čtvrtá kategorie, ilinx. Nejedná se však pouze o fyzickou či sportovní činnost. Závěsná akrobacie je

---

<sup>24</sup> ČERVENKOVÁ, Kateřina. *Tendence vyhledávání mimořádných prožitků vysokoškolských studentů Aktivit v přírodě ve vztahu k jejich osobnostním charakteristikám*. Praha, 2010, diplomová práce, Univerzita Karlova Fakulta tělesné výchovy a sportu v Praze, 11 s.

<sup>25</sup> Vestibulární aparát je smyslový orgán v labyrintu vnitřního ucha obratlovců, zodpovědný za vnímání rovnováhy.

kombinací pohybu, mnohdy extrémního a rizikového, ale také umění, imaginace (mimikry), jistého hazardu, riskování, pouštění se do neznáma, strachu z prázdna ve vzduchu (alea) i spoléhání se na vlastní schopnosti, reflexy atd. (agón). Jistě také záleží na tom, jak daný jedinec situaci prožívá, jaké má pro tuto aktivitu dispozice, jak moc musí překonávat sám sebe, své limity atd.

„Oblast vyhledávání napětí a dobrodružství vyjadřuje touhu zabývat se činnostmi, které jsou fyzicky náročné a vyžadují určité úsilí. Jsou spojeny s rychlostí a gravitací, které přinášejí neobvyklé prožitky. Velmi často se jedná o souboj, při kterém je nutno vynaložit značné fyzické úsilí. Souboj se soupeři nebo sám se sebou, při překonávání přírodních nebo jiných překážek. Osobnost je vystavena fyzickému riziku, kterému musí čelit pomocí vlastních sil a dovedností na hranici vlastních možností. Soutěžení a sebepoznání, fyzické riziko, všechny tyto faktory dále ovlivňují upevnění sebedůvěry a sebevědomí. Pokud s sebou vykonávané činnosti nesou značnou míru rizika, je možno hovořit o sebepoznání v mezních životních situacích. Sportovní činnost může také jako jediná umožnit sociálně akceptovatelnou formu přímých fyzických soubojů, jejichž kořeny můžeme hledat v dávných dobách.“<sup>26</sup>

Pohyb je vždy spojen s emocemi. Mezi pozitivní emoce patří euforie, která je způsobena vyplavováním endorfinů z hypofýzy do krve. Při fyzické zátěži dochází k lokálnímu vylučování tohoto „hormonu štěstí“, díky němuž může člověk přestávat cítit bolest z námahy a zažívat radostné stavy. Pohyb je tedy potřebný nejen biologicky, ale také psychologicky. Může pomáhat rozpouštět deprese, bolesti, vyvolává dobrou náladu. Čím je adrenalin při dané aktivitě větší, tím je také umocněn euforický prožitek po ní. Strach také umocňuje prožitek, a tím pádem i následnou euforii z jeho překonání.

Bez riskování by nebylo možné posouvat své limity a dovednosti dál, učit se novým věcem, trikům, pohybům. Pro vývoj schopností a dovedností je třeba pohybovat se v akceptovatelném riziku. A nutno říct, že u závěsné akrobacie, kde se pohybujeme ve výšce, mnohdy hlavou dolů, visíme na malé části našeho těla a kde je potřeba naprostá kontrola toho, co děláme, je risk všudypřítomný. Je nutné proto nejprve eliminovat všechna případná nebezpečí ze strany technického zabezpečení, selhání materiálu, zavěšení náradí. Neměli bychom se odchylovat od základních

---

<sup>26</sup> KUBAN, Jiří. *Potřeba mimořádného prožitku: diagnostika a využití*. Dizertační práce. Praha: Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2003. 15 s.



pravidel a zásad bezpečnosti.

Důležitá je však také bezpečnost našich vlastních pohybů a prevence pochybení. Riskování je spojené s něčím novým, neznámým. Pokud provádíme, byť komplikovanější a komplexnější akrobatické prvky, je třeba, abychom si byli naprosto jistí, jak pohyb začíná, abychom si byli jistí jeho průběhem i koncem. Zároveň na takovýto akrobatický prvek musíme být dostatečně fyzicky připravení. Pokaždé je možné použít různá průpravná cvičení a metody, a najít tak snadnější verzi onoho pohybu. Pokud máme důvěru sami v sebe a ve své schopnosti a také pokud eliminujeme veškerá technická nebezpečí a pochybení, teprve pak se můžeme pustit do něčeho nového a neznámého. Samozřejmě je zde přítomný strach, který člověka paralyzuje, kvůli čemuž například často zapomíná dýchat. Proto je dobré se při takových situacích vždy soustředit na dech, koncentrovat se na daný pohyb a důvěřovat si. Velice také pomáhá mít kolem sebe psychickou podporu, svého trenéra, pedagoga nebo kohokoli, kdo může případně poskytnout pomoc ve formě spottingu<sup>27</sup>.

To jsou základní principy pro to, jak s riskem efektivně pracovat. Risk k cirkusu neodmyslitelně patří. V cirkuse a v závěsné akrobacii v zásadě neexistuje nulové riziko. Avšak díky profesionalitě artisty a jeho přístupu ke své disciplíně je možné s tímto rizikem pracovat a snižovat jej. Nový cirkus, na rozdíl od toho tradičního, se ve většině případů snaží riziko eliminovat. Do popředí se dostávají i jiné estetické kvality než risk a nebezpečí. Proto je důležité do dobře vedeného novocirkusového tréninku zařazovat i práci s rizikovými faktory a snažit se je minimalizovat. Samotným tréninkem, nácvikem nebezpečných prvků a každým jejich opakováním se možné riziko selhání, pádu či zranění taktéž zmenšuje.

„Už na počátku vzniku novocirkusového hnutí byla snaha umělců riziko snižovat, a především na ně a priori nestrhávat pozornost diváků. Cílem bylo vytrhnout cirkus z reálného světa rizika a více stimulovat diváckou představivost. Artista nebo artistka tak sice předvádějí riskantní výkon, ale jejich cílem není působit na diváka efektně, nýbrž expresivně. Záměrně proto upozadují fenomenální tělo a pokouší se o fyzické i psychické přetělesnění do herecké postavy. V takových momentech artista často „vypadne z role“ – při výkonu náročné figury upřednostní fyzický výkon na úkor významového záměru tohoto pohybu. V takové situaci je jeho

---

<sup>27</sup> Spotting neboli záchrana. Jedná se o fyzickou přítomnost partnera, který se snaží eliminovat nebezpečí pádu a úrazu. K takové záchraně a pomoci se často používají jistící opasky (lounge) nebo jiné jistící systémy. Občas stačí pouze dopomoc a záchrana rukama či vlastním tělem.

působení v prostoru více performativní než dramatické. Výkon novocirkusového artisty má pak zákonitě dvojí povahu – performativní a dramatickou –, má povahu prezentace a reprezentace, mimeze (představování) a ostenze (ukazování). Artista nejenže pomocí artistiky navozuje nálady, představuje jinou skutečnost, rozvíjí fantaskní představy, ale zároveň ukazuje skutečnost, kterou je reálné a všudypřítomné riziko. Tělesný pohyb je skutečný a tato skutečnost je postihována ve své přirozené podstatě. Divák v tomto případě hraje důležitou úlohu – ztělesňuje se s fyzickým výkonem artisty a dekóduje jeho význam.“<sup>28</sup>

Myslím, že je třeba najít rovnováhu mezi hrozícím nebezpečím a možností osobního překonání. To nám pomáhá posouvat hranice a zdokonalovat se. Osvojení si každého nového prvku v sobě nese plno překonání sama sebe a také riskování. Pokud bychom zdravě neriskovali, ustrnuli bychom na místě a nebylo by možné rozvíjet svůj potenciál. A to jak ten fyzický, tak i potenciál spojený s kreativitou, invencí něčeho nového, osobitého. V jisté fázi tréninku již nestačí zdokonalovat techniku, ale je třeba zaměřit se na osobité vyjádření jedince a nalézání nových, vlastních prvků, pohybů a přechodů mezi pohyby. A k tomu je zapotřebí vždy trochu riskovat. Zároveň se domnívám, že takovouto aktivitu, jakou je závěsná akrobacie, aktivitu plnou nebezpečí a riskování, si nevybere jedinec, který nebude umět snášet tuto zdravou míru risku a také strachu. O strachu bude pojednávat následující kapitola. Je to emoce velmi těsně spjatá s riskováním. Myslím, že cirkus bez risku by zkrátka nemohl existovat. Risk ve smyslu nebezpečné aktivity přinášející cirkusovým umělcům radost a euforii a také risk vyvolávající v divácích napětí a následné uvolnění a katarzi z artistického zážitku.

### **2.3. Strach**

Díky tomu, že se ocitáme nad zemí, ve vzduchu a mnohdy v převrácených pozicích hlavou dolů, že se cirkusového závěsného nářadí či jiného objektu dotýkáme jen malou částí těla, kterému musíme naprosto důvěřovat, a díky tomu, že visíme

---

<sup>28</sup> ŠTEFANOVÁ, Veronika. *Nový cirkus jako dramatické umění. Analýza inscenací nového cirkusu jako cesta k jeho estetickému diskurzu*. Dizertační práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra divadelní vědy, 2015, 201 s.

často ve výšce a bez jištění, musíme čelit v závěsné akrobacii četným strachům. Nemusí to být pouze závratě, a strach z výšek, ale může to být také strach z prázdna a z dalších faktorů, které tuto adrenalinovou aktivitu doprovází. U začátečníků strach pochází většinou z nedostatku fyzické zdatnosti, síly a koordinace. U pokročilejších může strach pramenit ze vztahu k náradí a ze změněných fyzikálních podmínek. Můžou zde také nastat obavy z odsudku, tréma při vystupování, strach z pádu a jeho následků, ale i strach ze strachu. Zvládání a ovládání strachů je velmi individuální. Každý má své hranice a na každého platí jiné metody a postupy, jak se svými strachy pracovat.

Strach je přirozená fyzická a psychická reakce. Je to emoce, jež vzniká jako reakce na hrozící nebezpečí. Doprovází jej často neurovegetativní projevy, jakými jsou bušení srdce, zrychlený tep, zvýšené pocení, zblednutí a další.

Strach ale nemusí být jen negativní součástí procesu tréninku či vystupování. Je nedílnou součástí a může jedince pozitivně motivovat k tomu, aby byl pozorný a vyvaroval se chyb. Při překonávání strachu je vždy přítomen diskomfort. Na druhou stranu překonávání sebe sama a svých strachů a limitů nás posouvá dál. Strach se těsně pojí s riskem a risk přináší kreativitu. Kdybychom nikdy nepřekročili svou komfortní zónu, nebyli bychom schopni se posunout dál.

Vezmeme-li si za příklad strach z výšky, který je u závěsné akrobacie velmi často přítomný, můžeme si na tomto příkladu ukázat postupný proces, jak tento strach zvládat, anebo s ním alespoň umět pracovat. Z vlastní zkušenosti moc dobře vím, jak obtížné a stresové pro mě bylo v mých akrobatických začátcích vylézt na hrazdu, pověsit se pouze za kolena, převrátit se hlavou dolů a pustit se rukama. Bylo to pro mě téměř nemožné a také nepochopitelné, že je možné se udržet pouze visením za kolena. Nicméně nyní mi tento jednoduchý a základní pohyb již nečiní potíže. A to ani ve velké výšce. Hraje zde velkou roli zvyk, trénink, zkušenost a také důvěra ve své fyzické i psychické schopnosti. Na začátku tělo ani mysl často nebývají na tyto pohyby a pozice připravené. Nemáme dostatečně silné svaly, které by nás bezpečně udržely, a hlavně se bojíme, protože jsme tyto pro nás nové pohyby v odlišných fyzikálních podmínkách nikdy před tím nezkoušeli a nemáme v sebe důvěru. Proto je dobré začínat pomalu, v malé výšce, se všemi možnými bezpečnostními pomůckami (žíněňky apod.) a s podporou – ať už fyzickou ve formě spottingu, nebo mentální. Tím, že je u nás někdo zkrátka přítomný. Postupně si na pohyb s přibývajícím fyzickou zdatností a důvěrou v sebe sama zvykáme a můžeme se posouvat do větších výšek.

Pro překonávání strachů zajisté také pomáhá dobrá koncentrace, bytí v přítomnosti, znalost vlastních schopností a limitů a eliminace veškerých rizik, ať už spojených s bezpečností pohybu na závěsném nářadí, nebo rizik více osobních. Těmi může být i něco velmi bazálního jako momentální psychické a fyzické rozpoložení, přetížení, únava, stres apod. Proto by každý měl být maximálně vnímavý k sobě, ke svému momentálnímu stavu a cítění a k tomu, co je v danou chvíli pro něj bezpečné, a zda je možné strach bezpečně překonat nebo daný pohyb či trik a jeho nácvik nechat například na příště.

## 2.4. Bolest

K cirkusu zajisté patří i bolest. Ne nadarmo se říká, že cirkus bolí. Kde je ale únosná mez bolesti? A proč jsme schopni a ochotni tuto bolest snášet, a dokonce ji opakovaně překonávat? Například při tréninku určitých prvků se pokaždé musíme konfrontovat s četnými modřinami a odřeninami, které se prý v budoucnu a při dalším a dalším tréninku takzvaně „obolí“. Stáváme se tak během tréninku vůči bolesti inertní, a možná dokonce na této bolesti jistým způsobem závislí? Nebo bolest postupně ustupuje, případně se vůči ní stáváme imunní?

Každý by měl znát své limity a umět bolest zvládat. Bytí ve výšce může vypadat lehce a silově, ale zároveň přináší plno strachu z riskování. Strach a úzkost vyvolávají v těle tenzi a ta způsobuje bolest. Bolest ale může být způsobená i jinými faktory, nejen těmi vnitřními. Těmi je nejčastěji samotný pohyb na cirkusovém nářadí. Od různých oděrek, odřenin, mozolů na dlaních, až po veliké modřiny, otláčeniny, natažené svaly, šlachy, bolavé klouby atd. A to nezmiňuji bolest způsobenou pádem či jiným úrazem a chybami, kterým se ale snažíme co nejvíce vyhýbat. S narůstající rizikovostí aktivity stoupá i fyzická a psychická náročnost a také možnost případné bolesti a strachu.

Zajímavý je ale fakt, že ve vnímání bolesti můžeme vidět rozdíl mezi začátečníky a pokročilými. Lidé, kteří teprve začínají, si mnohem častěji stěžují na bolesti (mozoly, bolesti svalů, šlach, kloubů, oděrky), nad kterými pokročilejší mávnou rukou. Jedním z důvodů může být to, že pokročilejší jsou již více vybaveni technicky a jsou fyzicky zdatnější oproti začátečníkům. Dalším aspektem může být to, že časem, po několikanásobném pocítění určité bolesti vůči ní začne být jedinec imunní. Tomu se

v psychologii říká desenzibilizace.

Desenzibilizací se rozumí „snižování citlivosti člověka na opakované podněty, především v relaxovaném stavu, které může vést až k úplnému vymizení reakce“.<sup>29</sup> Desenzibilizace je velmi přirozený jev, který nás doprovází i v běžném životě. U závěsné akrobacie můžeme desenzibilizaci také sledovat u zvykání si na výšku a strach z ní. Zpočátku jsem měla veliký strach být pouze kousek nad zemí a nyní po několikaletém tréninku a s nabytím sebedůvěry při pohybu ve výšce se výšek do 10 metrů nad zemí téměř nebojím.

Dalším jevem popisovaným v psychologii, který by mohl se zvykáním si na bolest souviset, je habitualizace. Tou je spíše zeslabování odpovědí a přivykání si na stimul. V běžném životě například, když si po nějakém čase zvykneme na pach na určitém místě a už jej nevnímáme. V závěsné akrobacii tak můžeme bolest a bolestivé stimuly po nějakém čase zkrátka přestat vnímat.

Oba tyto procesy, desenzibilizace i habitualizace, jsou adaptační mechanismy jedince. Opakující se stimuly a podněty, a to i ty bolestivé, postupně snižují adaptační úroveň. To je úroveň, na které tento jedinec a jeho receptory podněty přestává vnímat. Změna adaptační úrovně může být trvalá. Člověk se v průběhu celého svého života neustále na něco adaptuje. A je velmi pravděpodobné, že se lze jistým způsobem adaptovat i na bolestivé podněty. A to i přesto, že je adaptace na bolest jednou z nejsložitějších adaptací v našem životě. Tyto mechanismy mohou být psychologickým vysvětlením toho, proč si postupem času zvykáme na bolest nebo ji již tolik nevnímáme.

Zároveň se zde nabízí další vysvětlení toho, proč jsou závěsní akrobaté schopni a ochotni tolik a opakovaně zvládat a překonávat bolest. Tím je to, že každý pociťuje svůj práh bolesti někde jinde. A jedinec s nízkým prahem bolesti si nejspíš nevybere takovou zátěžovou a namáhavou aktivitu. V souvislosti s prahem bolesti je třeba také zmínit pud sebezáchovy, který jistě hraje velkou roli ve vnímání bolesti, vyhýbání se jí a také překonávání strachu.

Pociťování bolesti ale také ovlivňují endorfiny a flow efekt<sup>30</sup>. Stav plynutí je

---

<sup>29</sup> VIČAR Michal. *Práh bolesti a horolezectví*. Bakalářská diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie, 2007, 8 s.

<sup>30</sup> Flow efekt. Anglický výraz „flow“ lze do češtiny přeložit jako plynutí. Pro termín „Flow efekt“ pak lze použít český ekvivalent – stav plynutí.

obecně charakterizován jako „subjektivní stav, kdy je člověk zapojen do úkolu, zatímco vyloučí jiné stimuly, a pozornost je zaměřena na náročnou, ale dosažitelnou aktivitu.“<sup>31</sup>

Stavy plynutí bývají člověku většinou příjemné a vyvolávají touhu po opakování činnosti. Můžou dokonce způsobit i to, že při takovýchto stavech přestáváme vnímat bolest, a to úplně.

„Zároveň se díky dosahování tohoto stavu posiluje sebevědomí. Člověk má kontrolu nad situací, nad vlastní psychickou energií a veškerá činnost lépe uspořádává jedincovo vědomí.“<sup>32</sup>

Když se mě mí studenti ptají na to, co dělat, aby to při tréninku závěsné akrobacie tolik nebolelo, odpovídám obligátní frází, kterou jsem také slýchala od svých učitelů: To obolí! Což je fráze lehce frustrující, ale víceméně výstižná. Domnívám se ale, že každý si může najít svůj způsob a mechanismy, jak čelit bolesti a jak ji překonávat. Můj názor je zdravě bolest přemáhat a pokaždé lehce překračovat své vlastní limity. Ale hlavně také správně dýchat. To je klíčem k tomu, aby naše tělo bylo správně okysličené, svaly, ale i naše mysl, nebyly zbytečně v tenzi a bolest se ještě nezvětšovala. Správné dýchání nám také pomůže při zvládnutí strachů.

„Pro různé strachy a stres jsou důležité různé typy dechu. Blokování dechu brání svalovému systému, aby správně fungoval. Uvolňování dechu je tedy velmi důležité. Má zároveň velký vliv na tělo a jeho funkce, na vědomí o vlastním těle a pozornost.“<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> ČAŠKOVÁ, Barbora: *Vliv efektu flow na prožívání, chování a zkušenost člověka*. Diplomová práce, Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, 2015, 23 s.

<sup>32</sup> ČAŠKOVÁ, Barbora: *Vliv efektu flow na prožívání, chování a zkušenost člověka*. Diplomová práce, Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, 2015, 24 s.

<sup>33</sup> "Different types of breath are more or less relevant for different types of stress. Respiratory blockages block the muscular system; releasing the breath is very important. This has as much effect on the body as awareness and attention."

DUMONT, Agathe. *Pedagogical guide: Verticality, weight and gravity. Reflections on the concepts of verticality, weight and gravity in circus arts' professional teaching. Static trapeze, chinese pole, rope and tissue*. [online]. Dostupné z:

<http://file:///C:/Users/veronika/Downloads/INTENTS-guide-verticality-EN-WEB.pdf>, 49 s.

Zajímavé je zkusit si provádět určitý pohyb nejprve s nádechem a poté jej provést s výdechem, případně se zadržít dechu. Nejspíš nám pohyb bude připadat pokaždé jinak namáhavý nebo zkrátka odlišný. Toto je jednoduché cvičení, na kterém často pracuji a aplikuji ho do situací, které jsou pro mě nebo mé studenty obtížné nebo příliš náročné. Často se stane, že se změnou dýchání se pohyb stane mnohem snazším, anebo dostane jinou a lepší kvalitu. Čím víc se povědomí o dechu dostane do tréninku a do pohybu, tím více bude tento plynulý tok dechu automatický a nebudeme muset o něm tolik přemýšlet.

## **2.5. Koncentrace**

Již několikrát bylo zmíněno, že závěsná akrobacie je aktivita spojená s potenciálním velkým nebezpečím, riskováním, strachem, bolestí. Proto je potřeba se umět maximálně koncentrovat a při pohybu ve vzduchu být v přítomném okamžiku a nebloudit v myšlenkách kdesi jinde. Technik a cvičení na dosažení maximální koncentrace je mnoho a každému vyhovuje něco jiného. Od meditačních cvičení po cvičení víceméně herecká, pracující se schopností být přítomný a s připraveností celého těla a mysli.

V této kapitole popíšu cvičení, která vycházejí většinou z herecké praxe, ale které se velmi snadno dají aplikovat do tréninku cirkusového. Jsou zaměřeny na koncentraci, připravenost a aktivizaci těla a mysli, reflexy. V každém cvičení popíšu, oč přesně se jedná, co je jeho cílem a jaké jsou v něm úkoly pro člověka, který cvičení provádí. Zároveň přidám vlastní komentář toho, co si myslím, že jsou klíčové body k tomu, aby cvičení mělo maximální účinek. Tato cvičení jsem převzala od francouzského režiséra a pedagoga Lionela Ménarda, který často pracuje s herci pocházejícími z prostředí nového cirkusu a závěsné akrobacie. Měla jsem možnost s ním několikrát spolupracovat a účastnit se jeho workshopů, kde jsem si tato cvičení sama vyzkoušela.

## **Míčky:**

### **1. Důvěra, reflex**

K tomuto cvičení potřebujeme dva míčky. Ideální je použít tenisové míčky, které relativně rychle padají, dají se snadno chytit, a navíc jsou velmi dostupné. Při cvičení pracujeme ve dvojicích. Cvičení je zaměřeno na pohotovou, spontánní reakci, aktivitu těla a mysli, na reflexy chytání míčků, ale také na práci proti běžným reflexům.

Jeden leží na zemi na zádech. Druhý má v ruce připravený míček přesně nad jeho hlavou. Počítá do tří a pak míček pouští (takže v tuto chvíli máme jasný impuls pro pouštění a chytání míčku). Úkolem je uhnout hlavou z místa dopadu míčku, jinak bude hlava zasažena. Ležící by měl být co nejvíc uvolněný a po celou dobu pádu míčku jej očima sledovat.

### **2. Správné reflexy**

Po chvíli přidáme druhý míček. Míčky jsou nyní připravené k pádu opět nad hlavou ležícího, tentokrát symetricky po jejích stranách. Nejprve se ležící snaží chytat míček proti automatickému reflexu. Tzn. pokud letí míček vlevo, snaží se jej chytit křížem pravou rukou. Pokud letí vpravo, naopak jej chytá levou rukou.

Pokud jsou puštěny oba míčky najednou, ležící je chytá oběma rukama normálním reflexem (pravou rukou míček vpravo a levou rukou míček vlevo). Nejprve můžeme začít s cvičením pomaleji a předem ukazovat, který míček (či oba míčky) bude padat, později s přibývajícím náročností se kombinují různé pády míčku bez předchozí informace, zrychluje se tempo pouštění a chytání.

Při tomto cvičení by měl být ležící opravdu uvolněný v těle i v mysli a chytat míčky co nejvíc spontánně. Dobrou radou je neanticipovat, který míček asi poletí. Myslím, že toto uvolnění, ale zároveň uvolnění v naprosté připravenosti a v bytí v přítomnosti, nám dá mnohem více času na reakci a samotné chycení míčku. Pokud jsme v tenzi (a to jak té tělesné, tak i mentální – to znamená, že panikaříme), nikdy nebude naše reakce tak rychlá a správná. Dobré je také nemyslet na nic jiného, jen se uvolnit a koncentrovat na to, co se děje okolo.

### **3. Periferní vidění, připravenost těla i mysli**

V tomto cvičení je ideální pracovat ve skupinách po pěti lidech. Minimální počet míčků (opět například tenisových) je čtyři.

Jeden člověk leží na zemi na břiše. Snaží se být po celou dobu co nejbližší zemi



všemi částmi těla a kouká se vpřed. Ostatní čtyři lidi jsou okolo a posílají si míčky pod ležícím. Ten se snaží sledovat vše periferně (nesleduje míčky přímo pohledem. Tomu pomáhá pohled stále vpřed), snaží se uhýbat, nadzvedávat se pouze vždy jen tou nejpotřebnější částí těla a snaží se vnímat vše kolem sebe, kolem dokola.

Toto cvičení napomáhá rozprostřít svou pozornost do prostoru a vnímat vše okolo. Zároveň aktivuje tělo a nutí jej rychle reagovat na impulzy přicházející zvenčí.

## **Hůlky:**

### **1. Reflex rychlého chytání**

V tomto cvičení pracujeme nejprve ve dvojicích, v druhém, náročnějším kroku se přidá další člověk. Budeme potřebovat dvě hůlky, nejlépe klasické umělohmotné čínské hůlky na jídlo. Jedná se o cvičení na rychlý postřeh, koncentraci a opět na nácvik „uvolněné aktivity“ těla.

Jeden drží hůlku ve vodorovné poloze mezi svými rukama. Druhý má svou ruku připravenou nad touto hůlkou. Úkolem je chytit hůlku v nečekaném pádu na zem.

Obtížnější variantu tohoto cvičení lze provádět ve trojicích, přidáme do hry druhou hůlku. Úkolem je tedy rozptýlit pozornost na obě hůlky a snažit se chytit tu, která padá (případně obě).

I u tohoto jednoduchého cvičení je třeba být připravený, být aktivní a přítomný, ale ne v tenzi a křečovitý. Je až neuvěřitelné, kolik času v tu chvíli přibude na chycení hůlky, když se tělo i mysl uvolní a koncentruje se jen na tento pohyb.

### **2. Rozptýlená pozornost a koordinace**

Na toto cvičení budeme potřebovat více čínských hůlek, ideálně čtyři, a může se jej účastnit postupně až pět lidí. Princip tohoto cvičení je v tom, že jeden člověk cvičení provádí a ostatní manipulují hůlkami. Pro každou hůlku vyplývá odlišný úkol. Ty se pak snažíme plnit všechny najednou.

Začneme s jednou hůlkou. Jejím hrotem kreslíme před očima toho, kdo provádí cvičení, pomyslné trajektorie, které se snaží sledovat pouze očima. Hlava by se neměla u toho hýbat.

Po chvíli vezmeme jinou hůlku (ideálně pokud je barevně odlišná). S tou začneme manipulovat tak, jako by to byla maska před obličejem toho, kdo provádí cvičení. Je dobré najít správný distanc od obličeje, aby hůlka nebyla příliš daleko, ale

zároveň bylo možné ji stíhat sledovat periferním viděním.

Poté, co si vyzkoušíme manipulaci a sledování obou hůlek odděleně, zkusíme provádět obě dvě činnosti najednou. To znamená, že oči sledují hrot jedné hůlky a hlava se pohybuje podle pohybu a náklonů hůlky druhé.

V dalším kroku přibude ještě jedna hůlka a také jedna osoba. Ta bude manipulovat hůlkou prostorem tak, že osoba provádějící cvičení má na její hrot stále namířený prst na ruce. Pokud dostane od manipulátora impulz (klepání hůlky), musí hůlku vzít do ruky, podat si ji za svými zády do druhé ruky a předat ji zpět manipulujícímu. Přibývá tedy další úkol ke sledování a plnění.

Obtížnost plnění úkolů stále narůstá. Oba dva manipulátoři můžou začít klást otázky, na které musí ten, co provádí cvičení odpovídat. A zároveň plnit vše předešlé. Jeden se ptá na otázky více aritmetické, druhý na otázky prozaické.

Celé toto můžeme po chvíli převést do prostoru tak, že se osoba provádějící cvičení začne pohybovat libovolně po prostoru. A stále plní všechny předešlé úkoly a zadání.

Posledním krokem je to, že přibude poslední člověk. Ten stojí za dvojicí manipulujících a ukazuje na prstech jedné ruky čísla, které musí ten, kdo provádí cvičení, říkat nahlas.

## 2.6. Bezpečnost

V této kapitole se nebudu zabývat konkrétními, veskrze technickými pravidly bezpečnosti, jakými je bezpečné zavěšení náčiní, rigging atd. Tyto informace lze velmi snadno získat na webových stránkách FEDEC<sup>34</sup>, kde je možné najít manuály a užitečné materiály popisující toto téma. Naopak se na bezpečnost opět podívám z úhlu pohledu, jež se více pojí k duchovnímu přístupu a mentálnímu tréninku. Bezpečnost se velmi úzce váže na koncentraci a umění být přítomný, tady a teď. Je třeba nebloudit v myšlenkách nikam jinam než k samotnému pohybu a svému vlastnímu tělu. Myslím, že dobrým návodem na takovéto koncentrované zvnitřnění je nemyslet. Ne ve smyslu vypnutí veškerých myšlenkových procesů, ale odpoutání se od vnějšího světa a všech problémů, jež řešíme v běžném životě. Měli bychom umět správně reflektovat své

---

<sup>34</sup> <http://www.fedec.eu/file/238/download>

aktuální bytí a cítění a umět analyzovat svůj pohyb. Jak naše tělo reaguje, jak se cítí, jaké následuje linie a trajektorie v prostoru, kdy dochází ke svalovým kontrakcím, a kdy naopak můžou svaly relaxovat.

Pro mentální trénink a také pro bezpečnost při tréninku obecně je dobré umět pracovat s emocemi, které nám fyzická akce přináší. Nemusí to být pouze strachy a obavy, můžou to být i pocity euforické či jiné. Každý pohyb je plný emocí, a naopak každá emoce je plná pohybu. Proto je dobré nezaměřovat se pouze na trénink fyzický, ale snažit se tyto dvě stránky propojovat a kombinovat. Obojí trvá dlouhou dobu si osvojit. Ale díky tomu je pak možné například také velmi dobře předcházet a léčit zranění. A opět se vracím k metodě správného dýchání, již jsem zmiňovala v předchozích kapitolách. Koncentrace na dech také pomáhá v procesu zvnitřňování, nastoluje správnou funkci tělesných částí, odplavuje strachy a bolesti.

Myslím, že tato závěrečná podkapitola druhé části mé diplomové práce o bezpečnosti v sobě shrnuje vše předešlé. Závěsná akrobacie je cirkusovou disciplínou velmi nebezpečnou. Obsahuje v sobě mnoho riskování a také strachů a jejich překonávání. Proto je potřeba vždy přemýšlet o tom, jak vše provádět bezpečně a jak se vyvarovat případným zraněním, pádům, přebytečným tensím v těle apod. Je tedy nutné být maximálně koncentrovaný a znát své tělo i mysl. A to i ve změněných fyzikálních podmínkách, ve výškách, hlavou dolů atd. Je také potřeba znát své limity a postupně si budovat důvěru ve vlastní schopnosti. Ta přichází s narůstajícími zkušenostmi a dlouhodobým nácvikem dílčích pohybů. Z toho všeho je patrné, že závěsná akrobacie je disciplínou velmi náročnou, ale zároveň také komplexní. A její zvládnutí a zvládání dílčích cílů nám přináší o to větší satisfakci a radost. Proto je potřeba pracovat nejen fyzicky a budovat veškeré fyzické schopnosti, ale do tréninku zapojit i stránku mentální, jež nám pomůže vypořádat se na této dlouhé a složité cestě s mnohými nesnázemi.

### 3. KREATIVNÍ PROCES

V předchozích kapitolách jsem popisovala novocirkusový trénink, a to jak fyzický, tak psychosomatický. Tedy komplexní přípravu na to, abychom vůbec mohli začít pracovat na závěsném nářadí (v mém případě se v celé své práci omezují pouze na statickou visutou hrazdu) a mohli jsme začít tvořit. Jak již bylo nastíněno v úvodu této diplomové práce, hlavním tématem není popisovat proces kreativní, ale proces jemu předcházející. Nicméně právě tato komplexní příprava je velmi důležitá pro samotný proces tvorby. Ať už je to artistické číslo trvající pár minut, nebo celé představení. Ty se pak stávají výsledným dílem, jež divák vidí a také hodnotí. Nevidí a nezná celý ten dlouhý a náročný proces před tím, dřinu a dril. Vidí hotové dílo, které by mělo být nacvičené natolik, aby bylo prováděné s lehkostí a samozřejmostí a zároveň aby bylo přes veškeré riskování bezpečné.

Přístupů a postupů k tvorbě je nespočet. Kreativní proces je individuální záležitostí. Díky tomu nám nabízí široké pole pro osobní autentické vyjádření. Pro mě je tvorba v rámci cirkusových disciplín relativně novou záležitostí. Jakožto performerka a herečka nonverbálního divadla pocházím spíše z divadelního prostředí a moje výrazové prostředky a přemýšlení o celku jsou stále více divadelní než jen čistě technické, cirkusové. Ve své tvorbě využívám závěsnou akrobacii, ale využívám ji jako výrazový prostředek, s nímž pracuji v rámci autorského divadla. Tedy jako autorka, dramaturgyně, režisérka v jedné osobě.

V této kapitole popíšu v bodech proces přípravy svého artistického čísla na visuté hrazdě. S tímto číslem jsem vystupovala několikrát, mimo jiné na festivalu Letní Letná 2017 v rámci představení Cirksession. Z tohoto představení také přikládám do příloh videozáznam. Toto artistické číslo jsem tvořila sama v průběhu jara 2017. Základem bylo číslo, se kterým jsem vystupovala v kabaretním představení v rámci projektu Cirque Lanka.

Jedná se o můj vlastní přístup, který jsem si vytvořila za dobu, po níž se závěsnou akrobacií zabývám, a který jsem použila konkrétně pro toto artistické číslo. Je důležité podotknout, že každé jiné číslo si vyžaduje rozdílný přístup a postup při tvorbě. Nicméně si myslím, že často se určité postupy mohou opakovat, a tím se vytváří jistý autorský rukopis daného umělce.

### 3.1. Artistické číslo

Před tím, než se dostanu k samotné analýze svého tvůrčího procesu při tvorbě artistického čísla, pokusím se definovat, co to artistické číslo je a jaké vlastnosti a prvky s sebou nese.

Artistické číslo je základním stavebním a významovým prvkem pro cirkusovou či novocirkusovou inscenaci. Nicméně může fungovat také samo o sobě jako celek. Toho využívají různá představení formy kabaretů, varieté, komponovaných představení atd. Domnívám se, že v dnešní době je pro cirkusového artistu důležité mít ve svém repertoáru alespoň pár takovýchto kratších čísel, se kterými je možné vystupovat a prezentovat se.

„Číslo sestává z řady základních cviků (triků) daných příslušníkům artistickým oborem a cviků doplňkových z jiných oborů. Všechny cviky jsou sladěny v harmonický celek – úvod, stupňování obtížnosti, závěrečná gradace. Číslo je základní jednotkou cirkusového a varietního programu.“<sup>35</sup>

Toto chápání cirkusového čísla je spíše pojímáno v rámci tradičního cirkusu. Číslo je vnímáno jako technický, fyzický prvek a hlavní součást cirkusového představení.

„V novém cirkusu ale číslo nabývá nových hodnot a funkcí. Je distinktivní jednotkou a součástí cirkusové složky inscenace, která v sobě primárně obsahuje cirkusové kvality, ale ve chvíli, kdy číslo vstupuje do kontextu dramatického děje, se ke kvalitám cirkusovým přidávají i kvality sémantické. Číslo tak v inscenaci nového cirkusu nabývá nového významu, přičemž tento význam je ovlivněn skladbou celé inscenace. (...) Artistické nebo též cirkusové číslo se dále rozkládá na jednotlivé figury, které podléhají pravidlům dané cirkusové disciplíny, to znamená, že se dále dělí na jednotlivé figury složené ze samostatných pohybových prvků.“<sup>36</sup>

Pomocí těchto figur postavy a artisté jednájí v rámci dramatických situací vznikajících v inscenacích nového cirkusu. A to díky mimice, tělesnému výrazu a vztahům jak mezi artisty, tak i mezi artistou a jeho cirkusovým náčiním.

V novém cirkuse se tedy objevují i další kvality u artistických čísel, jakými jsou

---

<sup>35</sup> ZOLAROVÁ, Irena. *Artistický slovník*. Praha: Divadelní ústav, 1964, 63 s.

<sup>36</sup> ŠTEFANOVÁ, Veronika. *Nový cirkus jako dramatické umění. Analýza inscenací nového cirkusu jako cesta k jeho estetickému diskurzu*. Dizertační práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra divadelní vědy, 2015, 198 s.

například emoce, specifické pohybové kvality a intence, situace atd. Zde se novocirkusové artistické číslo posouvá dál od čísla cirkusu tradičního, kde takové číslo sice sleduje jistou dramaturgii, stupňování a gradaci napětí (většinou volbou náročnějších prvků), ale zároveň zůstává pouhým předváděním dovedností a schopností artistů. Artistické číslo se novocirkusovým stává ve chvíli, kdy do nacvičených technických pohybů vstupují individuální prvky – osobitý styl, variace známých prvků, prvky nové, rytmus, tempo, emoce, pohybové intence apod.

Artistická čísla mohou vznikat velmi rozdílně. Někteří postupují od formy k obsahu, někdo naopak začíná svou tvorbu od obsahu, a teprve následně hledá vhodnou formu pro své vyjádření. Stejně tak inspiračních zdrojů a vůbec forem a způsobů, jak dojít k výslednému celku, je nespočet. Zajímavě však popisuje vznik artistického čísla Paul Bouissac, kterého cituje Veronika Štefanová ve své dizertační práci:

„Číslo vzniká v následujícím pořadí: budoucí akrobat podstoupí období tréninků, během nichž se kompletně naučí určitý počet pohybů, od těch základních až po ty nejsložitější. Následně si vybere ty pohyby, které se pak stanou součástí jeho sestavy. [...] Tyto modely skýtají artistům možnost individuálních úprav a jistých obměn jednotlivých prvků. Artista může také inovovat, tedy ukázat nový pohyb, který bude sice originální, ale vždy v rámci dané kategorie.“<sup>37</sup>

Myslím, že mé artistické číslo s názvem Loutka je příkladem čísla patřícího do žánru nového cirkusu. Nepředvádím pouze technické prvky, snažím se o vytvoření jistého charakteru (inspirovaného loutkou, charakteru bez emocí, bez výrazu) a také pracuji s pohybovou kvalitou tohoto charakteru, dynamikou, rytmem. Snažím se vnímat hrazdu jako objekt, jenž pomáhá tomuto charakteru vzniknout a definuje jeho chování a jednání v daném prostoru. Vycházím víceméně z principu tvorby od formy k obsahu a myslím, že můj přístup k tvorbě je poměrně analytický.

---

<sup>37</sup> ŠTEFANOVÁ, Veronika. *Nový cirkus jako dramatické umění. Analýza inscenací nového cirkusu jako cesta k jeho estetickému diskurzu*. Dizertační práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra divadelní vědy, 2015, 200 s.

### 3.2. Mé vlastní artistické číslo – Loutka<sup>38</sup>

Pokud bych měla zanalyzovat svůj přístup k tvorbě, na příkladu tohoto čísla, jedná se o kombinaci teoretické a praktické práce. Teoretickým přístupem myslím to, že velmi často pracuji i s představou, pracuji mimo hrazdu, na zemi, s tužkou a papírem. Ale stěžejní část je vždy ta praktická. Velmi důležitá je pro mě vizuální stránka a často se soustředím na to, aby se z technického materiálu stal materiál více výrazový. Protože jsem toto číslo tvořila sama, používala jsem opakovaně videozáznam, abych mohla vidět, jak pohyb vypadá, a následně jsem jej mohla upravovat a pracovat s ním dál. Níže popíšu v bodech, jak jsem při tomto tvůrčím procesu postupovala. A pokusím se na konkrétních příkladech při tvorbě zdůraznit důležitost některých postupů při novocirkusovém tréninku, které jsem popisovala v předchozích dvou velkých kapitolách této diplomové práce.

1. **Téma.** Již dlouho mě zajímalo zpracovat téma ženy jakožto loutky. Ženy, která je silná, ale přesto tak křehká a jaksi „vypuštěná“, bez emocí, pocitů a vlastní identity. Proto jsem si vybrala tento pohybový princip, princip loutky, používající tah a napětí v těle s následným uvolněním a suspenzí pohybu, s mechaničností, sekaností a geometričností pohybu, s přímými liniemi v prostoru a s naprostým odosobněným výrazem. Výrazný je také pohled a důraz je kladen na úchop rukou. Jako představa pro takovou loutkovitou postavu mi posloužil obrázek panenky, již je možné zohýbat do různých pozic, a ona si to nechá vše líbit, protože panenky přece nemluví.
2. **Technické parametry.** Před samotným procesem tvorby je nutné si určit nejen to, jaké konkrétní závěsné nářadí budeme používat, ale také mít alespoň přibližnou představu, do jakých prostorů a na jaké příležitosti bude takové artistické číslo určeno. Pro toto číslo jsem se rozhodla používat klasické zavěšení hrazdy, ve výšce takové, aby bylo možné na hrazdu vyskočit ze země bez dopomoci někoho jiného. Hrazda je tedy cca 2,5 m nad zemí (výška od země k tyčce), minimální výška pro zavěšení je zde cca

---

<sup>38</sup> Videozáznam artistického čísla přikládám v příloze na DVD. Lze jej také zhlédnout na YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=y7wibNWHrMk&t=67s>)

5,5 m (výška od země po závěsné body). S těmito technickými parametry se musí pokaždé počítat. Zde je důležité zdůraznit hledisko bezpečnosti. A to především té materiální a technické.

3. **Fyzická příprava, hledání technických prvků.** Začátku tvorby u mě většinou předchází dlouhá příprava fyzická a také technická. Nacvičuji a hledám technické prvky, které jsou pro mě nové a zajímavé a které bych následně mohla použít. Vybírám i takové, které jsou pro mě výzvou, a vím, že díky jejich následnému zařazení do choreografie a drilu s jejím nacvičováním spojeným, si je osvojím a nacvičím. A hledám i různé variace téhož triku a také pozice, které jsou zajímavé nejen technicky, ale především vizuálně. Všechny tyto triky a technické prvky si sepíšu, a pokud je to možné, tak i rozkreslím na papír. V této fázi je velmi potřebná dobrá fyzická příprava. Pro rozcvičení a posílení určitých svalových skupin používám vybrané cviky ze Zvířátkového tréninku, zaměřené na dané partie těla. Během fyzické přípravy pracuji také často ve vzduchu a posiluji potřebné části těla v zavěšení. Každý technický prvek z choreografie artistického čísla musí být nakonec provedený jistě a bezpečně.

4. **Kostra choreografie.** S tímto nashromážděným materiálem následně přemýšlím (nejprve dole na zemi, následně hlavně prakticky, na hrazdě) nad vhodnými kombinacemi a přechody mezi jednotlivými prvky. Mnohdy již při první fázi, při tréninku technických prvků, nacházím logické souvislosti mezi jednotlivými pohyby nebo zajímavé přechody. Z triků se tak stává soustava pohybů, které se přelévají jeden do druhého. U některých triků a jednotlivých pohybů to tak ale není a fungují zatím jen samostatně. Pro takové pohyby se snažím nacházet zajímavou cestu do výsledné pozice a odlišnou cestu z ní. To je jedno z pravidel, které se snažím dodržovat a dávat na něj pozor. Na to, aby se trik nestal pouhým trikem a cesta do něj nebyla stejná jako cesta z něj.

S tímto bodem souvisí téma risku a odvaha zkoušet nové věci. Jak bylo zmíněno, bez risku a bez překračování hranic a limitů nelze experimentovat, inovovat a pracovat více kreativně.

Zároveň při tvorbě kostry choreografie vždy přemýšlím nad prostorovým



uspořádáním prvků. Když pracuji s hrazdou, rozdělují prostor do třech částí:

- prostor pod tyčkou
- prostor na tyčce
- prostor nad tyčkou, na lanech

Při vytváření choreografie se zamýšlím nad tím, aby byl tento prostor zaplňován rovnoměrně, ale zároveň logicky (to souvisí také s tím, že prvky by na sebe měly navazovat nějakým logickým způsobem). To znamená zaplňovat prostor v celé vertikále a dbát na to, aby tento vertikální rozměr prostoru byl rovnoměrně zaplňován. Přemýšlím o tom, kdy zařadit prvky, které se pohybují v nejvyšším plánu, i s ohledem na dramaturgii celého čísla a na zajímavost jednotlivých pohybů, a kdy zařadit naopak ty nejnižší.

Nejprve se vše snažím představit si v hlavě (s pomocí obrázků a zápisků), případně si zkouším představovat si pohyby konkrétně a provádět je v náznacích na zemi. A teprve pak jdu vše vyzkoušet v reálu na hrazdu. Pokud zjistím, že některé pohyby není reálně provést v takovém sledu, v jakém jsem si to předem vymyslela, vracím se o krok zpět a vše znovu analyzuji a přehodnocuji.

Takto si za nějaký čas vytvořím technickou kostru artistického čísla. Zatím opravdu jen čistě technickou, bez výrazových prostředků, bez rytmu, bez hudby.

Hotovou kostru si natočím a podívám se na to, jak vypadá, abych s tímto materiálem mohla pracovat dál.

**5. Rytmus, pohybová kvalita, dynamika.** Opět se vrátím k uvažování a přemýšlení o choreografii a vizualizování si jednotlivých pohybů v mysli. V duchu si představuji každý pohyb a snažím se vybavit si, jak by vypadal, kdyby místo mě byla na hrazdě panenka nebo loutka. S touto představou pak vylezu na hrazdu a zkusím jednotlivé pohyby. S přidáním pohybové kvality se objeví i jiný rytmus a dynamika pohybu. Takto opakovaně pracuji s pomocí videozáznamů, případně s asistencí někoho zvenčí, kdo mi řekne své postřehy.

Při této fázi kreativního procesu se také zaměřuji na to, jaké má pohyb trajektorie. To znamená, zda jsou jeho trajektorie lineární, přímé, či oblé, a jaké linie pohyb vykresluje v prostoru. V tomto čísle jsem se rozhodla, že

budu více pracovat s dvojrozměrností prostoru. To znamená využívat hrazdu, její tvar, lana a prostor v ní i kolem ní jako plochý rámeček. Tím pádem eliminuji v mnoha případech výrazný pohyb do hloubky a také pohyb hrazdy jako objektu v prostoru. Právě tento vizuální rámeček mi koresponduje s pocitem loutky a jejího mechanického pohybu uvnitř konkrétně vymezeného prostoru, jakéhosi rámu volně umístěného ve vzduchu. Hrazda má velmi klasický a typický tvar a v tomto čísle jsem se rozhodla právě tuto její typičnost využít k dosažení tohoto vizuálního účinku.

6. **Hudba.** Teprve v této fázi zapojuji do procesu hudbu. Uvědomila jsem si, že je pro mě důležité hledat nejprve rytmus v samotném čistém pohybu, a teprve pak pohyb nechat ovlivnit rytmem, jež nabízí hudba. Zároveň hudba a její rytmus nabídne mnoho nových podnětů. Pro toto číslo jsem vybrala hudbu rytmicky velmi monotónní, složenou z cinkání hracích strojků. Znovu, jako v předchozích fázích, jsem si nejprve hudbu pustila a v duchu si představovala choreografii na hrazdě. Snažila jsem se najít výrazná místa a předěly v hudbě a k těmto pasážím přiřadit odpovídající pohyb. Teprve poté jsem vše vyzkoušela v reálu, na hrazdě, a začala jsem s dalšími úpravami. S hudbou, tedy s novým elementem, se choreografie opět lehce změní, některé prvky a pohyby se musí zrychlit či zpomalit, některé úplně vynechat a na některé dát větší důraz.
7. **Korekce, detaily.** Jak již bylo několikrát zmíněno, pokud nemám u sebe někoho jako tzv. „oko zvenčí“, používám videozáznam, na nějž se pak dívám, abych viděla, jak choreografie vypadá. Takto můžu vyladit detaily a upravit, co je třeba.
8. **Dril.** A poslední, velmi podstatnou částí tvůrčího procesu je dril. Artistické číslo je třeba v celku a naplno vyzkoušet mnohokrát. Aby se jistým způsobem zautomatizovalo a takzvaně usadilo. Abych nemusela přemýšlet, jaký prvek následuje po jakém, abych se nemusela bát obtížnějších pasáží nebo toho, že některý prvek nevyjde vůbec. Teprve v takovém usazeném celku pak můžu hledat prostor pro herectví, teprve pak se pohyb může stát autentický, a ne jen technický.

To také souvisí s bezpečností a eliminací risku, o nichž byla řeč v předchozí části této práce věnované psychosomatické přípravě. Právě opakováním a dobře vedeným komplexním tréninkem je možné toto riziko eliminovat a zvyšovat nejen bezpečnost, ale i sebedůvěru a jistotu při pohybu ve vzduchu a zavěšení. Pozornost pak může být přenesena od techniky a technických pohybů k hledání autentického vyjádření, procítění emocí a charakteru.

## 4. ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo představit novocirkusový trénink zaměřený na závěsnou akrobacii. Tento trénink v sobě zahrnuje jak přípravu fyzickou, tak psychosomatickou. Spolu pak dohromady tvoří komplexní základ pro kreativní proces v rámci této cirkusové disciplíny. Bez práce na fyzické stránce jedince, bez důkladného rozcvičení, posílení svalů a potřebných svalových skupin, bez flexibility a dobré stability by nebylo možné pracovat na závěsném náradí, ve výšce, a tedy ani následně dojít k procesu tvorby. To samé platí o přípravě psychosomatické, která v sobě zahrnuje práci s mentální stránkou jedince, tedy pochopení specifik této cirkusové disciplíny a vnímání různých fyzikálních jevů a sil, působících na člověka ve změněných fyzikálních podmínkách, ve vzduchu a v zavěšení (tímto se zabývá tzv. biomechanika pohybu). Psychosomatická příprava v sobě zahrnuje také správnou koncentraci, sebedůvěru a pocit bezpečí, ale i vypořádávání se se strachem, riskem, bolestí.

V první části věnované fyzické přípravě jsem popsala svůj vlastní trénink. Nazývám jej Zvířátkový trénink, protože pohybové vzorce v něm obsažené napodobují pohyby zvířat. Považuji jej za komplexní způsob přípravy těla před prací v zavěšení. O cvičení ve visu a fyzické přípravě na závěsném náradí tato práce již nepojednává. Jednotlivé pohyby jsou zde rozříděny do skupin podle jejich funkčního zaměření a jsou popsány pomocí obrazového materiálu. Cílem bylo zaznamenat a popsat alespoň základní pohyby a pozice, a vytvořit tak přehled možných cviků a pohybů, použitelných pro novocirkusový trénink. Sama tyto pohyby – Zvířátka – používám pro rozcvičení, mobilizaci a posílení určitých partií na těle před prací na statické visuté hrazdě a také před kreativním procesem na tomto závěsném náradí.

Kreativnímu procesu byla věnována třetí část této práce. Popisovala jsem proces tvorby vlastního konkrétního artistického čísla (Loutka). Pokaždé, když začínám vlastní trénink či vedu lekci závěsné akrobacie, kladu důraz na řádné a důkladné rozcvičení. K tomu používám právě Zvířátkový trénink. Ten skládám z jednotlivých pohybů tak, aby se během tréninku zapojily postupně všechny části těla. Pokud chci posílit konkrétní partii, potřebnou pro daný trik či pohyb na hrazdě, zaměřím se na ni důkladně během pozemního Zvířátkového tréninku. Zařazuji do tréninku více prvků pracujících s touto částí těla a vymýšlím různé variace pohybů. Tak, aby co nejlépe nasimulovaly následný pohyb či dílčí části pohybu, které se

následně budu snažit provádět ve vzduchu na hrazdě.

Uvedu konkrétní příklad ze svého artistického čísla. Používám zde princip pomalého tahu, při kterém dostávám těžiště těla vzhůru a dostávám se do převrácené pozice. K tomu je zapotřebí silných břišních a zádových svalů. Zároveň je nutné vyvinout v ramenou velkou svalovou aktivitu, protože na tento kloub působí velká síla díky páce mezi rukama a zbytkem těla. Tento pohyb je velmi silový a je třeba postupně posilovat svaly, aby bylo tělo schopné překonat gravitační sílu a celý pohyb dokonale zvládnout. K tomu může efektivně a účinně posloužit právě fyzický trénink nejen ve visu na hrazdě (základním principům, jak pracovat s gravitací a proti gravitaci, byla věnována kapitola v rámci části psychosomatické přípravy), ale právě fyzická příprava na zemi. Proto do svého tréninku cíleně zapojuji dlouhodobě co nejvíce pohybů zaměřených na střed těla a na posílení ramen (např. kočka, ještěrka, píďalka, zajíc, osel, housenka, kreveta, had atd.). Dalším příkladem může být práce s rovnováhou. V jiné části svého artistického čísla balancuji ve stoji na hrazdě bez držení rukou. K tomu je potřeba dokonalého ovládnutí stability a cítění rovnovážné pozice na jinak velmi vratké hrazdě. Pro balancování jsou důležité stabilní nohy jakožto dobrá opora, ale především silný střed těla, který ovládá celý pohyb a drží tělo v rovnovážné poloze. Na tento obtížný balanční trik na hrazdě se lze připravit na zemi díky pohybům pracujícím s rovnováhou a s oporou nohou (např. čáp) a také pomocí všech pohybů posilujících střed těla (např. kreveta, had, píďalka, kočka, ještěrka a další). Z toho vyplývá, že proces tvorby je velmi komplexní, náročnou a dlouhodobou záležitostí. Je potřeba, aby taková příprava byla dobře strukturovaná a efektivní.

S dlouhodobější přípravou na výsledek kreativního procesu, tedy artistické číslo, také souvisí příprava psychosomatická. Nelze pouze stimulovat tělo a pracovat na fyzické stránce jedince. Tělesná stránka člověka je vždy těsně spojená se stránkou mentální, s vnímáním, prožíváním, emocemi. Uvedu opět konkrétní příklad z postupu při tvorbě na mém artistickém čísle.

Do nového artistického čísla si často vybírám technické prvky, které nemám zcela osvojené, jsou pro mě na začátku procesu tvorby obtížné. Nesou s sebou velkou míru risku a strachu. Volím je však záměrně proto, že jsou pro mě výzvou pro překonání vlastních limitů. Postupuji tedy s prací na tomto technickém elementu krok za krokem. Eliminuji všechna technická nebezpečí a budu si sebedůvěru tím, že se na daný pohyb či trik předem dostatečně fyzicky připravím (díky dobré fyzické přípravě, různým průpravným cvičením a provádění dílčích částí celkového pohybu). Důležitá je také koncentrace, bytí v přítomném okamžiku a postupné zvykání si na

daný pohyb (ať už se jedná o zvykání si na bolest, či uložení pohybové struktury do svalové a pohybové paměti). Úspěšným opakováním se riziko a strach postupně zmenšuje, až se pohyb postupem času zcela automatizuje. Tím se stane zažitým a o mnoho jednodušším. Takto se můžu dostatečně mentálně připravit na zvládnutí nového, technicky náročného prvku a postupně si vybudovat nejen potřebné svalstvo, ale i sebedůvěru k tomu, abych si tento pohyb zautomatizovala a osvojila natolik, aby už pro mě nebyl výzvou či nebezpečím.

Závěsná akrobacie je disciplínou velice náročnou. Vyžaduje mnoho fyzických schopností, sílu, flexibilitu. Vyžaduje ale také mnoho specifických osobnostních a povahových rysů a vlastností, odhodlanost, trpělivost, dril. Z toho všeho je tedy patrné, že dobře vedený novocirkusový trénink směřující k tvorbě, kreativnímu procesu a osobitému vyjádření v rámci závěsné akrobacie by měl být komplexní a dobře strukturovaný. Měl by v sobě zahrnovat nejen přípravu fyzickou, ale i mentální, jež pracuje s vnímáním, cítěním, emocemi. Proto je třeba ke každému jedinci při tréninku přistupovat individuálně a také být k sobě, svému tělu i potřebám upřímný a vnímavý. Zároveň bychom se během tréninku měli zaměřovat na dílčí úkoly, díky jejichž postupnému zvládnutí budeme nakonec schopni dosáhnout požadovaných výsledků. Závěrem však nutno dodat, že cirkus v sobě nezahrnuje pouze výkony, nese s sebou také emoce, zdravé výzvy a jejich překonání, radost a prožitek. A to obzvláště cirkus nový.

## **Bibliografie a prameny:**

ČAŠKOVÁ, Barbora: *Vliv efektu flow na prožívání, chování a zkušenost člověka*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie, 2015, 70 s.

ČERVENKOVÁ, Kateřina. *Tendence vyhledávání mimořádných prožitků vysokoškolských studentů Aktivit v přírodě ve vztahu k jejich osobnostním charakteristikám*. Diplomová práce. Praha: Univerzita Karlova Fakulta tělesné výchovy a sportu v Praze, 2010, 50 s.

DUMONT, Agathe. *Pedagogical guide: Verticality, weight and gravity. Reflections on the concepts of verticality, weight and gravity in circus arts' professional teaching. Static trapeze, chinese pole, rope and tissue*.

KUBAN, Jiří. *Potřeba mimořádného prožitku: diagnostika a využití*. Dizertační práce. Praha: Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2003. 139 s.

ŠTEFANOVÁ, Veronika. *Nový cirkus jako dramatické umění. Analýza inscenací nového cirkusu jako cesta k jeho estetickému diskurzu*. Dizertační práce. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Katedra divadelní vědy, 2015, 229 s.

SMYTH, Sonya. *Aesthetics of aerial dance and aerial circus*. Colorado, 2013, 26 s.

TAIT, Peta, *Circus Bodies: Cultural identity in aerial performance*. Routledge, 2005, 192 s., ISBN-13: 978-0415329385

VIČAR Michal. *Práh bolesti a horolezectví*. Bakalářská diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie, 2007, 55 s.

ZOLAROVÁ, Irena. *Artistický slovník*. Praha: Divadelní ústav, 1964, 110 s.

## **Internetové zdroje:**

<http://www.fedec.eu/en/>

<http://www.fedec.eu/file/350/download>

<http://www.fedec.eu/file/238/download>

<http://www.idoport.com/>

<http://www.ginasticanatural.com/en/>

<https://www.animalflow.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=qJDz7qHBGQg>

<https://www.youtube.com/watch?v=X2pekL-tkBM>

<http://www.kb5.cz/2013/05/treninkovy-vikend-s-ido-portal/7/>

<http://www.coretraining.cz/2015/08/co-je-biomechanika-pohybu-jak-ovlivnuje-nasi-techniku-a-jak-ke-vsemu-pristupovat/>