

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Dramatická umění Herectví  
alternativního a loutkového divadla

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Hledání stavu inspirace**

**Barbora Bočková**

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

Oponent práce: prof. PhDr. Jana Pilátová

Datum obhajoby: 25. – 26. 6. 2018

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2018

THE ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**THEATRE FACULTY**

Theatre Arts

Acting of Alternative and Puppet Theatre

**BACHELOR'S THESIS**

**Searching the state of Inspiration**

**Barbora Bočková**

Thesis Supervisor: MgA. Vladimír Novák, Ph.D.

Thesis Opponent: prof. PhDr. Jana Pilátová

Date of thesis defense: 25. – 26. 6. 2018

Academic title granted: BcA.

Prague, 2018

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

**Hledání stavu inspirace**

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.



## **Poděkování**

Musím poděkovat Vláďovi Novákovi za jeho vždy otevřený přístup, pomoc a trpělivost. Všem hercům, kteří mi poskytli vřelý rozhovor. Stejně tak děkuji za trpělivost a podporu Martinovi. A taky Marušce a Vojtovi za pročitání práce a cenné rady.

## **Abstrakt**

V práci se zabývám procesem přechodu do role. Tak jak ji vnímám já a takéž jiní herci. Popisuji přístup hledání role a vztah k roli různých divadelních tvůrců. Barbovu předexpresivitu a potřebné techniky k jejímu nalezení. Uvádím vlastní vnímání a prostředky pro vznik koncentrace a inspirace na jevišti. Shrnuji rituály, které jsem si v rámci práce stanovila a po dobu psaní před představením realizovala.

## **Klíčová slova**

Herec, herecká role, postava, přechodová fáze do role.

## **Abstract**

In my thesis I look closely upon the process of role transition. I look at it from my own perspective as well as from the perspective of other actors. I describe the role-searching approach and the relationship to a role of different theatrical creators. I work with Barba's concept of preexpression and also with other techniques leading to the state associated with it. I present my own perception and means of creating concentration and inspiration on the stage. I summarize the rituals that I have set for myself within the work on my thesis and implemented them in my own theatrical practise.

## **Keywords**

Actor, Actor role, Role transition phase.

## Obsah

Úvod .....	10
Vlastní vymezení .....	11
Základní otázky .....	11
Svět divadla a moderní gymnastiky .....	11
Přechodová fáze .....	14
Prostředky k hledání stavu inspirace .....	16
Rituál .....	16
Osobní rituály .....	17
Skupinové rituály .....	17
Koncentrace .....	18
Cvičení na koncentraci, zpřítomnění .....	19
Inspirace a tvůrčí okamžik .....	20
Divadelní tvůrci a jejich přístupy .....	22
Předexpresivita .....	22
Akulturace a inkulturace .....	22
Kodifikace .....	23
Louis Jouvet .....	24
Divadlo Nó .....	26
Přechodová fáze .....	26
Smyslené, fiktivní tělo .....	26
Květ a krása .....	27
Cvičení vzhledem k věku .....	28
K. S. Stanislavskij .....	30
Interpretace role .....	31
Vztah herec divák .....	33
Otázky .....	34
Vliv rituálů .....	37
Cvičení koncentrace .....	37



Závěr .....	39
Literatura .....	40

## Úvod

Nevím, jestli jde tento stav mysli a nastavení člověka nějak ohraničit a dekodovat, pro mě je prozatím záhadou. Co a jak se ve člověku musí změnit pro to, aby se stal hercem, který je v roli. Kde je ta hranice, bod zlomu. Co se v člověku odehrává. Jak se vpíjí do role. Kolik času pro to před vstupem na jeviště potřebuje. Má své osobní rituály před představením? Jaký vliv na něj má převlek do kostýmu, setkání s ostatními herci...

Pro mě je tento proces prozatím neuchopitelný a nestabilní. Nevím jak k němu přistupovat a zda mu dávat takovou váhu, jakou v něm cítím.

Chtěla bych se seznámit s principy vnitřních a vnějších proměn z běžného bytí člověka, kterému v průběhu dne proběhne hlavou stovky myšlenek, ke klidné, zpřítomněné a inspirované postavě v roli.

Uvědomuji si, že nelze popisovat přechodovou fázi do role vytrženě od předchozího procesu zkoušení, které je pro nalezení a vztah s postavou základem. Bez toho by herec jen těžko zažil následný inspirovaný tvůrčí stav na jevišti.

Pokusím se najít a popsat některé z přístupů různých divadelních tvůrců, kteří se zabývali hledáním vztahu herce s rolí a jejich přechodem do role.

Provedu si screening u svých spolužáků a studentů naší školy. Zajímá mě jejich přístup k této "přechodové" fázi.

Stanovím si své přechodové rituály, které budu po dobu psaní práce realizovat a zpětně pak zhodnotím, jaký na mě měly vliv.

Doufám, že mě hledání a zabývání se tématem nasměruje k jasnějšímu cíli v podobě inspirovaného a tvůrčího stavu na jevišti.

## **Vlastní vymezení**

### **Základní otázky**

Na začátek si potřebuji položit několik otázek, na které budu hledat v průběhu psaní odpovědi. A to:

Proč mě tento mezistupeň mezi běžným denním fungováním a inspirovaným stavem na jevišti zajímá? V čem se liší od každodenního fungování? V čem se liší od jevištní přítomnosti? Jak si myslím, že se dá tohoto stavu docílit? Jak ji já sama prožívám? Jaké další vnitřní členění v sobě přechodová fáze obsahuje?

Kdo z divadelních tvůrců se procesem hledání a přechodu do role zabýval? Jaké jsou jejich výstupy?

Jak přistupují k přechodové fázi mí spolužáci a vrstevníci? Co je jejich rituálem?

### **Svět divadla a moderní gymnastiky**

Tyto otázky jsou pro mě bodem nula celého psaní a hledání odpovědí. Než začnu listovat a pročítat všechny moudré texty, chci si na otázky odpovědět sama. Abych se nevědomě neovlivňovala cizími názory.

Zároveň popíšu prostředí moderní gymnastiky, která mě od dětství až do období dospívání ovlivňovala a budu hledat paralely se světem divadla. Prozkoumám fáze příprav, zkoušení, přechodové fáze a bytí jak na jevišti, tak na cvičební ploše.

Jednou z nejdůležitějších odpovědí pro mě bude, proč se o tuto přechodovou fázi vůbec zajímám. Proč je pro mě nepochopitelný jeden okamžik ze sta. Proč hledám klíč a doufám, že až ho najdu, stane se zázrak, mě do sebe všechno zapadne a budu v klidu, protože "už vím". Proč to nepřeždu a neřeknu si: "Hele Báro, nedělej z toho velkou vědu, prostě běž na jeviště a hezky si zahraj." To bych ze srdce ráda... Přijít do divadla, dát si kávu, pozdravit ostatní, prohodit pár vět, převléct se do kostýmu, nalíčit se, na první zvonění se jít přichystat do portálu, se třetím zvoněním se zpřítomnit jedním nádechem a výdechem, pak vkročit na jeviště a být inspirovaným a tvořivým hercem až do finálního potlesku.

Z podobných situací jen odlišného prostředí jsem už jednou odešla. Mé dětství a dospívání patřilo celodennímu drilu v tělocvičně, víkendy pak závodům. Vrcholový sport vyžadoval náročnost fyzickou, psychickou i časovou. Člověk se tak vzdával volného času výměnou za možné dobré umístění na závodech. Nebudu odbočovat k pro mě nepochopitelnému světu moderní gymnastiky a jejich zákoutí, to by samo vydalo na desítky stran. Zastavím se ale u průsečíků s divadlem.

Doba, kdy hledáte, zkoušíte, objevujete. Doba **tvůrčího zkoušení**, kdy existuje nespočet variant. Vy jste živý, hravý a všemu otevřený. V gymnastice si vybíráte skladbu, na kterou budete cvičit, plánujete vizuál a materiál trikotu, barvu náčiní, hledáte inspiraci u gymnastek v zahraničí, vybíráte originální cviky, které se v průběhu sezony budete učit. Podobně je tomu v divadle při zkoušení nové inscenace. Mluvím o zkoušení autorského představení, kdy celý tým, režisér, herci a scénografové hledají způsob zpracování tématu a jazyk inscenace. Herec je podle mě v tomto období v nejotevřenějším stavu tvoření, kdy nabízí inscenačnímu týmu různé cesty interpretace tématu. Postupem času a blížící se premiéry se u obou těchto světů poupravujete, většinou zkracujete a čistí forma výsledného celku. Prvotní nepřeborné množství materiálu se zúžilo v jasnou upravenou linku, která má ale hluboké podhoubí.

Ve fázi hledání se o sobě nejvíc dozvím. Kde jsou mé rezervy, v čem se cítím jistá, za co se zkrátka můžu pochválit a na čem musím naopak zapracovat. Během hledání a zkoušení se chyby ještě tolerují.

Protipólem je pak stav **na závodech nebo na jevišti**. Skladba v gymnastice trvá minutu a půl. Trénujete ji několik měsíců a pak je doba, kterou strávíte na place kratší než dojití si na záchod. Jediná chyba vás stojí umístění na předních místech a pochvaly od trenérky. Když vám spadne náčiní, nedotočíte točku nebo se nedostatečně odrazíte na skok, vidíte při odchodu z koberce trenérčina záda a následující hodinu opakujete nezvládnutý cvik, aby se chyba příště neopakovala. Na jevišti malá chyba nezkaží celé představení, ale vše má taky svůj jasný řád a rytmus. Herec už nezkouší, nemůže se v půlce monologu zastavit, říct, že to neřekl tak, jak si představoval a začít od začátku. Musí na jevišti předvést ten nejlepší výkon, s kterým bude spokojen a to samé ucítí i diváci.

Proto jsou pro mě příjemnější inscenace s volnějším textem, který se smí interpretovat pokaždé trochu jinak. Dodává mi to pocit větší svobody. Tímto

způsobem fungují loutková představení. Podobně to mám v představení Lázně režírované Alžbětou Vitvarovou, při monologu o Jiřím Plachém v absolventském představení Prodané nevěsty nebo v představení Posedlost. Pozoruji na sobě, že jakmile musí být text odvyprávěn slovo od slova podle předlohy, přichází na mě stav podobný minutě a půl kontinuálního stresu na koberci.

Mezidobí mezi běžným fungováním a vstupem na jeviště/ závodní plochu je **doba přechodová**, tedy doba před veřejným výstupem. Podívám se zase zpátky do tělocvičny. Tělesná příprava probíhala od rána. Rozcvičení a pak projíždění sestavy až do chvíle, než se šlo na závodní plochu. Chvilí před vystoupením jste se opřela rukama o zeď, stála jste na špičkách a trenérka vám řekla: "Zavři oči a projed' si celou sestavu v představě". Nevím, jak to šlo ostatním, ale mě z toho vždy vyšlo zrychlené video. Věděla jsem, že za chvíli to už bude na ostro, lítal ve mně adrenalin a hlavně pocit, že nesmím nic zkazit. Abych si v klidu projela v mysli sestavu, potřebovala bych alespoň čtvrt hodiny o samotě, ne pár sekund před výstupem, k tomu hudbu předchozí závodnice, stání na labilních špičkách a desítky lidí kolem sebe. Pak zaznělo vaše jméno, poplácala jste se aktivačně po stehnech, vstoupila na koberec, zaujala výchozí pozici a čekala na hudbu. Tohle byla druhá zlomová fáze. Sympatikus pracoval na hranici snesitelnosti a vy jste si uvědomila, že jste tam, všichni koukají na vás a rozhodčí čekají na chyby, které přijdou. Když se vše podařilo bez chyby, přišly ovace, objetí a medaile. Když ne, přišly dětské slzy a záda trenérky. Většinu trenérčiných přístupů a způsob vedení tréninku zpětně neschvaluji, ale přemítání nadcházejícího výkonu pro zpřítomnění mi přijde přínosné. Škoda, že jsem se to nenaučila.

## **Přechodová fáze**

Popíšu teď, jak vnímám celou přechodovou fázi ve světě divadla. Začátek této fáze, tedy přechod do režimu mimo běžné fungování, pro mě představuje vstup do divadla. Okamžik, kdy vkročíte a nadechnete se ducha divadla. Přepnutí do jiného stavu vnímání a chování. Svět divadla, ve kterém technici připravují scénu, kostymérky přinášejí kostýmy, inspicient chystá rekvizity.

Jsem zvyklá chodit před představením dříve, než je domluveno, abych měla poklidnou aklimatizaci. Celá přechodová fáze v mém případě obnáší hodinu a půl.

Dalším důležitým a viditelným přechodem je pak převlečení se do kostýmu a líčení. Je to chvíle, kdy vnímáte každou vnější proměnu. To není jako když na sebe ráno bezmyšlenkovitě hodíte kalhoty a halenku. Kostým v sobě nese vážnost a rituálnost. Vědomě na sebe přijímáte postavu.

Po dobu vnímání prostoru, souboru, kostýmu vnímám nástup vegetativních změn. Vědomě necítím strach z představení, ale sympatikus se bez ptaní dostává do nadvlády nad klidným parasympatikem a ve mně narůstá vnitřní třes, začnou se mi potit ruce a vysychá v ústech. Vědomě se nebojím, ale tělo mluví jinak. Čtvrt hodiny před představením je pak míra vnitřního chaosu nejvýraznější, předposlední zlomová fáze. Herec je připravený, čeká a má prostor jen pro sebe. Zkousím na sobě různé přístupy. Metodu: "V klidu, hlavně si to užij.", "Užij si to ty i diváci.", "Dýchej do středu, Stanislavskij i Brook vycházeli taky z jógy." Problém je v tom, že vím, že se snažím obelhat. A jak tak píšu, dochází mi, že je to podobný pocit jako v gymnastice před výstupem. I přesto, že tentokrát mám dostatek času, neumím poručit klidu myšlenek. Nemám fokus na jednu činnost, která mi dá klid mysli a těla.

Třetí zvonění a tma na jevišti ukončuje fázi přípravnou a přichází vstup na jeviště. Většinou během okamžiku opadne tréma, chaotická mysl se uklidní a vnímám jevištní přítomnost. Neměla bych si tedy asi na nic stěžovat a být ráda, že to většinou dopadne. Ale. Potřebuji si být jistá sama sebou a spolehnout se na svůj výkon. Chci k sobě najít klíč a být sama před sebou stabilnějším hercem.

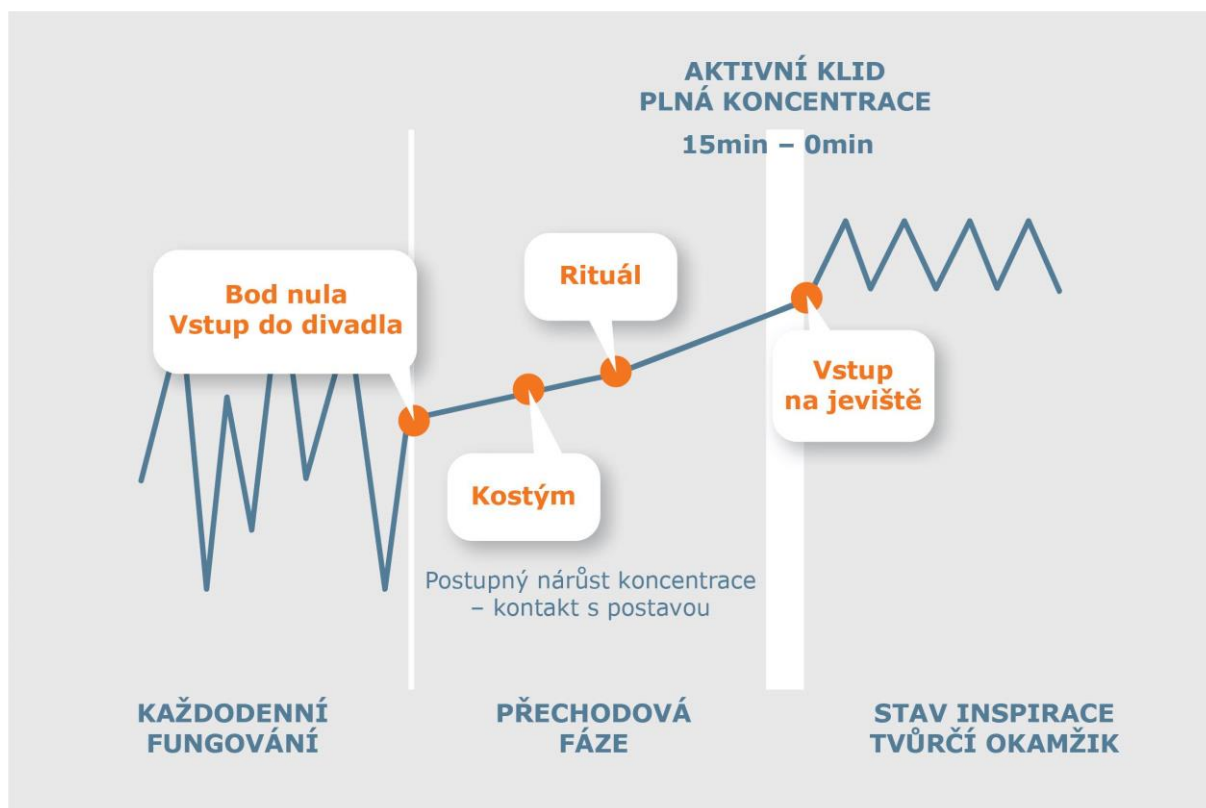
Každá fáze přechodu do role a tím do ideálního inspirovaného a tvůrčího stavu na jevišti je pro mě neméně důležitá. Zpřítomnění a zkoncentrování se na sebe sama a na hereckou roli vyžaduje dostatek času pro postupný plynulý proces.

V čem se pro mě liší stav každodenního fungování od přítomnosti a stavu inspirace na jevišti? Dle mého názoru je to především ve vědomém chování. Během dne vykonáme nespočet rutinních funkcí, které prostě proběhnou. Mnohdy jde o tak zautomatizované činnosti, že musíme zpětně vzpomínat, jestli jsme je vůbec vykonali, nejobecnějším příkladem je bezesporu zamknutí bytu. Na jevišti vnímáme. Uvědomujeme si každý pohyb, který uděláme. Každým krokem, gestem, pohledem komunikuje postava s divákem. Žádný pohyb není prázdný, mimoděk, vše má svůj význam a tak i herec vnímá postavu mnohem citlivěji než sám sebe v běžném životě.

Jak se dá stavu aktivního klidu docílit? Obdivuji Stanislavského, Brooka, Grotowského a další velké učitele za jejich zkoumání a práci s nevědomím prostřednictvím meditací. Meditace podle mě nabízí nejbližší možný kontakt se sebou samým. Učí zpřítomnění, vnitřnímu klidu, srovnání myšlenek a proto vyžaduje dlouhodobou praxi.

Všechna Východní umění, ať už bojová nebo například divadlo Nó vycházejí z cviků propojujících tělo a mysl.

## Prostředky k hledání stavu inspirace



**Obrázek 1** Přechod do role.

V obrázku vykresluji, jak vidím celou mezifázi mezi denním bytím a stavem na jevišti, tedy jak má v ideálním případě vypadat.

V následujících stránkách popíšu, jak vnímám rituál, co pro mě znamená a jaké rituály jsem si pro sebe našla. Jak velký význam má postupně přicházející koncentrace a jaká cvičení k tomuto stavu pomáhají. A co je pak obsahem stavu inspirace a tvůrčího okamžiku na jevišti.

### Rituál

Rituál je pro mě záchytný stabilní bod. Ať se jedná o rituál jedince nebo skupiny, je založený na víře. Pokud v něj nevěříme, nemá cenu ho dělat. Každý z nás během dne provede několik běžných rituálů (pro většinu herců je to ranní káva a cigareta, pro věřící je to každodenní modlitba). Pokud jsme ochuzeni o tento opakovaný rituál, rozhodí se nám vnitřní biorytmus. Pro mě je to zvláštní pocit



nesvobody. Jako bych přeskočila jednu potřebnou (na okamžik od času oddělenou) fázi mého fungování.

### **Osobní rituály**

V rámci mé práce jsem si stanovila tři osobní rituály, které před každým představením provádím. Nejdříve jsem hledala něco hmatatelného s duchovní hodnotou. Vzpomněla jsem si na malou panenku, kterou mi dovezla blízká přítelkyně z Peru. Tato panenka chrání peruánské děti proti zlým snům. Před představením vezmu talisman do ruky a pronesu krátkou modlitbu. Tato chvíle mi dává pocit jistoty, že tu nejsem sama (tím nechci snižovat důležitost přítomnosti spolužáků; mám na mysli přesah, který mi talisman dává).

V dalším rituálu nacházím spojení mysli a těla. Praktikuji prohloubené dýchání do středu těla a pánve. Tradiční východní nauky popisují oblast pánve za základnu energie (v józe popisovanou jako první a druhou čakru). Tato oblast je centrem stability a spojení člověka se zemí. K dechovému cvičení později přidávám rozhýbávání, uvolňování kyčelních kloubů. Ze studia fyzioterapie vím, že většina psychického napětí se ukládá v oblasti těchto nosných kloubů. Nedržím se přesně daných cviků a opakování, naopak, pokaždé přistupuji k tělu jinak, podle potřeby.

V posledním rituálu se setkávám „tváří v tvář“ s postavou. Jde o přímou konfrontaci herce s postavou, kdy se postava s lehkostí směje herci-Báře, která nemá důvod si nevěřit. Zrcadlo, před kterým stojím, mi dává přímý vnější kontakt s postavou, na kterou se v průběhu přechodové fáze napojuji.

Zpětnou vazbu prováděných rituálů jsem shrnula v kapitole: Vliv rituálů.

### **Skupinové rituály**

Soubor dělá divadlo. A pokud soubor nemá jednotného ducha, pocítí to během inscenace i diváci. Každé představení, které má hluboké základní kořeny v několikátýdenních zkouškách, by mělo být Svátkem, jak píše Grotowski. Divadlo má být živé a živým se stává díky setkávání lidí, herců a publika.

Náš ročník, složený Janem Mikuláškem a Dorou Viceníkovou, byl zajímavým mixem lidí. Ve většině případů se sešli lidé, kteří už absolvovali školy jiného

zaměření (psychologie, animace, poruchy chování). I přesto, že nám hledání společné cesty a komunikace trvalo nadmíru dlouho, odměna v podobě fungujícího kolektivu je pro nás odměnou. Věřím, že se někdy obtížně tvořené, díky tomu ale silné mezilidské vztahy promítly i do našeho absolventského představení.

Před představením je našim společným rituálem rozezpívání a zazpívání si ústřední písně představení. 15 minut před začátkem inscenace jdeme na dvoreček, kde si tančíme na hudbu, s kterou přicházíme mezi diváky do foyer. Nemáme jednotně stanovený rituál, který musíme udělat, myslím, že nám stačí pohled do očí a uvědomění si, že jsme tu spolu.

## **Koncentrace**

Je pro mě vybalancovaným stavem mysli a těla, který plynule přichází během přechodové fáze. Z „chaotického“, rychlého, zautomatizovaného každodenního žití postupně přecházíme do koncentrovaného aktivního klidu herce. Tento stav se automaticky objevuje před každým vstupem na jeviště. Herec se přirozeně uzavírá, na jemu potřebný časový úsek, do svého vnitřního světa. Hledá v sobě klid, srovnává si myšlenky. Jde o jakékoli navázání kontaktu se sebou. Koncentrace dle mého názoru přichází, již v „nulovém“ počátečním bodu přechodu, s uvědoměním si, „dnes mám představení“. S postupným vrstvením postavy, tedy dalším a dalším setkáváním se s postavou, ať už vnitřním nebo vnějším kontaktem (opakování textu, promítání si posloupnosti jednotlivých scén v představách; oblékání se do kostýmu, líčení, provádění osobních nebo skupinových rituálů,...), se prohlubuje hercova koncentrace, s kterou vstupuje na jeviště.

Vedle přirozeně přicházející koncentrace na sebe je dle mého přesvědčení nutná předchozí, tréninkem získaná koncentrace. Tedy „vycvičený“ stav mysli a těla. Jsou dny, kdy je herec v zcela klidném životním období a vše funguje jak má, a stejně tak jsou dny rozlítané, unavené a ve stresu. Pro to, aby se herec dokázal myšlenkově oprostit od osobních těžkostí, musí kontinuálně a dlouhodobě pracovat na svém vnitřním klidu v jakýchkoli životních situacích. Jak nám už na jedné z prvních hereckých hodin říkal náš vedoucí ročníku Jan Mikulášek: „Představte si na podlaze čáru, přes kterou překročíte a tím odpadnou běžné denní povinnosti, starosti a vy jste tady, přítomní a koncentrovaní.“

Stejně tak vnímám „nulový bod“, zlom, kdy člověk přijde do divadla, překročí práh a odstříhne se od zbytečných myšlenek.

### **Cvičení na koncentraci, zpřítomnění**

Dlouhodobým tréninkem a cvičením se herec dostává do psychické a fyzické rovnováhy. Tréninkem koncentrace se zpřítomňuje v prostoru. Základem pro získání koncentrovaného bytí je napojení se na sama sebe. Je to rozhodně jeden z nejtěžších úkolů pro kohokoli. Snazší cestou jsou cvičení ve skupině, kdy člověk jednoduše následuje něčí pokyny. Náročnější variantou je individuální cvičení. Člověk v sobě musí najít dostatek vůle a sebekázně, aby uklidnil tok nadbytečných a rušivých myšlenek a soustředil se jen na své tělo a prováděné cvičení. Je zároveň tím, co cvičení řídí i tím, co ho realizuje.

Já jsem se ve škole naučila různá skupinová zpřítomňovací cvičení, jako jsou Samurajové (kde se propojuje fyzická aktivita s postřehem a silou hlasu, opřené o střed těla), Počítání (v klidné verzi ve stoji, nebo při chůzi), Zip Zap Zup (podobné cvičení, trochu méně náročné, jako jsou Samurajové),...

S čistě individuálními cvičení jsem se setkala pouze na workshopu s Frankem Van de Venem. Byla to krátká, ale intenzivní výuka. Každý den jsme dostávali různé zadání v podobném duchu. Základní myšlenkou je změna pozice těla minimálním až okem nepostřehnutelným pohybem. Všechna cvičení se prováděla se zavřenými očima, v určeném čase. Začínali jsme malými změnami pozice (levá dlaň zavřená, pravá otevřená; v průběhu 15 minut se pozice rukou vyměnily; tento cvik jsem po dobu psaní trénovala) a končili velkým přesunem (výchozí pozice- sed na židli, konečná pozice- stoj; v intervalu 30ti minut). Frank nás tak navedl k zcela vědomému a jemnému vnímání těla. Mysl se odtrhla z koloběhu každodennosti a soustředila se na jednoduchý fyzický úkol. Došlo k plnému propojení mysli a těla. Vnímáte každý mikro-pohyb kloubů a svalů. Mysl nemá prostor vymýšlet něco jiného, jste plně přítomní. Musím přiznat, že jsem příjemnější pocit sama se sebou do té doby nezažila.

Zkoušela jsem už několikrát objevování vnitřního klidu pomocí meditací, ale prozatím jsem nedozrála k tak velké sebedisciplíně a regulaci myšlenek. Přístup Franka Van de Vena je jemnou a nenásilnou cestou (hereckou technikou), jak propojit mysl s fyzikem.

Proto jsem si i jeden z těchto cviků (přeměnu pozic dlaní) v průběhu psaní práce trénovala. Jde pouze o krátkou dobu tréninku a tak prozatím nevnímám významnější vliv na mou přítomnost na jevišti.

### **Inspirace a tvůrčí okamžik**

Ideálním a hledaným okamžikem na jevišti je pro herce stav inspirace a tvůrčího okamžiku.

Jouvet reflektoval ve vlastní tvorbě i při výchově žáků tajemný horizont inspirace a tvůrčího ladění, při němž se dosahuje: *“citové meditace, která umožňuje hru”* (Hyvnar, 2011, s. 116). U hereckého projevu je to stav nejisté rovnováhy mezi tichým nasloucháním a mluveným projevem.

*“Únava a skleslost zmizí, nastává vnitřní proměna, která nám umožní slyšet, poslouchat, vyjít ze sebe a obrátit se k druhým, být k dispozici někomu jinému. Vydeme-li ze sebe, máme pocit, že žijeme plněji, reálněji. Opouštíme sami sebe, aby se v nás mohlo ozvat a projevit naše vnitřní já ”* (Hyvnar, 2011, s. 116-117).

*“Kdyby tedy herec mohl zhodnocovat svůj stav v okamžiku, kdy hraje, kdyby mohl dospět až k tomu, že by jasně pocítoval nebo zakoušel vztahy a souznění mezi sebou a publikem, mezi sebou a rolí, a to zvláštní souznění, tu naprostou jednotu všech tří: publika, autora a sebe sama, pak by dosáhl nejvyššího bodu, totiž toho, co bych nazval výsostným dramatickým momentem* (Hyvnar, 2011, s. 117).

Párkrát jsem u tohoto nepřenosného prolnutí všech vnitřních i vnějších okolností na jevišti byla. Plujete na vyvážené vlně hraní a nehraní, řádu a volnosti, euforie a klidu, vnímání sebe, souboru i publika. Je to stav blaženosti, který je všude, ve vás i kolem vás. Prozatím to pro mě není uchopitelný stav, o kterém bych se mohla dlouhosáhle rozepisovat. Zažila jsem ho jen párkrát. Předpokladem k tomu, aby měl herec možnost co nejčastěji pocítovat tento inspirovaný tvůrčí stav, je podle mě v tréninku technik, které herce učí aktivnímu klidu a již zmíněné balanci na hranici neukotvené spontaneity a ztuhlé konvence.

Asi každá premiéra se nese v duchu inspirovaného tvůrčího procesu. První uvedení se nesou na velké vlně přející energie publika, kterou se nesmí soubor nechat unést a v dalších reprízách pak ubrat. Každý herec, potažmo celý soubor,

musí v následných reprízách neustále hledat a objevovat cesty k inspirativním a tvůrčím stavům bytí na jevišti. Herci nesmí ani potom, co se zabydlí ve své roli, ubírat z pokorného přístupu k postavě, představení a publiku. Přípravy před každým představením mají být stejně pečlivé jako před prvním uvedením.

Stanislavskij vidí základ celého tvůrčího procesu v hlavním úkolu dramatu, tématu představení a s tím i herecké role, kterou pojmenovává jako *zrno*. Zrno prochází všemi epizodami, je jako kompas, který řídí plavbu. Herec nikdy nehraje podle připraveného scénáře, základem je pro něj vytvoření půdy a schopnost vyvolat vnitřní technikou stav *existuji*. Herec si člení roli na drobné části a pro každou si určí volní úkol. Úkoly se pak skládají do celkové kompozice, v které je obsažen jak hlavní úkol, tak průběžné jednání.

Divadlo Nó popisuje stav inspirace a tvůrčího okamžiku jako moment, kdy herec dosáhne dokonalosti a je schopen hrát v nevědomí. Jeho duše je jakoby vzdálena od masa a kostí. Diváci tento stav vnímají a oceňují samozřejmost a dokonalost hereckého projevu, což herec zpětně vnímá na jevišti (Burešová, 2013, s. 24).

## **Divadelní tvůrci a jejich přístupy**

Divadelníků, kteří objevovali společně s herci podstatu herectví, tvorbu role, přechod do role, stabilní koncentraci, inspiraci a tvůrčí stav na jevišti není málo.

Zmínila bych například Stanislavského, Grotowského, Jouveta, Copeaua, Brooka, Barbu, Čechova,... Aby však většina práce nebyla jen rozbořením tvůrců, vybrala jsem pouze čtyři příklady, a to: Jouveta, který přínosně popisuje vztah a rozhovory s postavou, která přichází k herci zvnějšku; Stanislavského s jeho opačným přístupem a hledáním postavy uvnitř sebe sama a pro jeho vnímání okruhů pozornosti; Divadlo Nó a vidění přechodu do role skrze masku a ideálního herce s Pravým květem; Barbovu fázi předexpresive, tedy předvýrazovou fázi a techniky, které vedou k následnému stavu inspirace na jevišti.

O této fázi, popisované Barbou jsem se dozvěděla až při psaní práce, proto ji nezahrnuji do vlastního vnímání přechodové fáze.

Kapitolu začnu tedy hned Barbovým popisem předexpresivity.

### **Předexpresivita**

Předexpresivita je dobou předvýrazovou. Je to rovina hereckého výrazu, který má být scénicky živý a dosáhnout tak intenzivní jevištní přítomnosti, jež okamžitě upoutá divákovu pozornost. Předexpresivita obsahuje celistvý herecký výraz vnímaný divákem. Divák vnímá tělo, i přesto že herec nevyjadřuje žádný pocit a reakci, zároveň však vnímá, že je hercovo tělo připraveno v pohotovosti. Herec tak vytváří základ pro divákovu předinterpretaci. Fyziologickou reakci diváka, nezávislou na daném kulturním prostředí, jeho citech a stavu mysli.

### **Akulturation a inkulturation**

Barba zmiňuje dvě základní východiska pro budování techniky a následnou přítomnost na jevišti. Je inspirován kulturními antropology, popisuje termíny inkulturation a akulturation. Inkulturation rozumí hereckou techniku, kdy herec vychází ze své spontaneity, z přirozenosti, z toho, co vstřebává od narození ze své kultury a prostředí. Nejdůležitější metodologický přínos k této cestě

spontaneity propracoval Stanislavskij, který v hercích oživoval a rozpínal jejich přirozené inkulturace prostřednictvím magického "kdyby".

Akulturace je typ kulturní změny. Nevychází z přirozených projevů běžného života. Herci/tanečníci si osvojili jiné prostředky jednání. Je to projev "naroubovaný" zvnějšku, který mění přirozené ve stylizované. Vyvolává u publika jinou kvalitu energie. Diváka udivuje. Jde například o techniky japonského divadla, techniky baletní a mimů (Barba, 2000, s. 176).

Konečně jsem pochopila absenci svobody a spontaneity nastavenou od dětství gymnastikou a tradicí baletu, přesně daných cviků, opakování a jejich co nejpřesnější provedení podle stanoveného ideálu. A její znovuobjevení díky divadlu, kde jsem od prvního ročníku herectví hledala své vyjádření přes improvizace a pohybová cvičení.

Zlatým středem mezi spontaneitou a konvencí je pro mě bezesporu Brookův pohled na zkoušení. Divadlo se odehrává mezi těmito dvěma póly. Na jednom konci by totiž dílo ztuhlo a na druhém by pro samou neohraničenost svobody nevznikl celek.

### **Kodifikace**

Kodifikace směřuje dvojí cestou k rozpínajícímu se tělu. První cestou je rozpínání se v prostoru, kdy se herec/tanečník dostává mimo každodenní automatismy těla. V druhém případě si herec/tanečník vytvoří překážku a nedovolí, aby se rozpínání zrealizovalo vnější podobou, ale udržuje napětí uvnitř. V obou případech pracuje herec/tanečník nekaždodenní tělesnou technikou (Barba, 2000, s. 177).

Nekaždodenní techniky se praktikují jak u divadelníků, tak u bojových sportů. Bojové sporty obdobně jako jevištní techniky nevycházejí ze všedních spontánních pohybů. Jejich základní pozicí jsou nohy v mírném podřepu a paže ohnuté v lokti, což je pozice těla rozhodnutého k jednání. Jedním z cílů bojového umění je zvládnutí plného nasazení, pocit přítomnosti v daném okamžiku akce. Z této pozice vychází jak Východní, tak Západní tanečníci (Barba, 2000, s. 183).

Podobný cíl vnímám v mém rozhýbávacím rituálu, kdy uvolňuji kyčelní klouby a tím i klouby kolenní. Pokud se řádně neuvolním, nemůžu se pak zaktivizovat a být připravená.

Herci divadla Nó chodí klouzavým posunem chodidel vpřed, aniž by zvedli patu od země a kolena mají mírně pokrčená. Střed těžiště se jim tak zcela změní a tím se změní i rovnováha. Jde opět o pozici člověka, který se chystá k jednání.

Opačná pravidla si stanovil balet. Tanečník je většinu času v labilních pozicích na výponu ve vratké rovnováze. Váha celého těla v té chvíli spočívá na jedné noze. Jediným prvkem, kdy je tanečník na pokrčených kolenou, je pozice *plié*, z které se odráží ke skokům nebo začíná a končí piruety (Barba, 2000, s. 75).

Já vnímám své tělo ve stavu předexpresy jako chvíli, kdy se z normálního držení těla zaktivizují a napřímím. Barba popisuje toto držení těla jako pozici *pozoru*. Paravertebrální svaly (napínače páteře), glutei maximii (hýžďové svaly) a quadricpsy (svaly přední strany stehen) se okamžitě kontrahují. Osy natažení a stažení kloubů jsou ve stejné vertikální rovině, tedy v linii těžiště. Tělo je v pozici vratké rovnováhy a pohyblivé kloubní části se tomu musí přizpůsobit (Barba, 2000, s. 76). Současně s tím vnímám důležitost „odemčených“ kolenních kloubů a uvědomuji si oporu plosek o zem.

## **Louis Jouvet**

Jouvet vnímá postavu jako ideální, duchovní bytost, která herce přesahuje. Herec oživuje postavu díky vzájemnému dialogu. Jedině dialog, setkání herce s postavou přináší přímou zkušenost se sebou samým (Hyvnar, 2011, s. 115).

Podle Jouveta zůstává herec nepřevtělený: *“Do ničeho se nevtěluješ. Postava se více nebo méně vtěluje do tebe. To je základní poznatek. Proto mluvím ne o převtěleném herci, jsi jím, když už nejsi sebou samým, ale jen loutkou, prázdnou dutinou, nic nevědoucí a vědomou si této nevědomosti, této skromnosti, této pokorné služebnosti. Oprosti se od sebe sama, to je začátek. Tak naložíš nejlépe sám se sebou. Budeš-li naplněn dušemi postav, které hraješ, budeš nejvíce naplněn sebou samým”* (Hyvnar, 2011, s. 115).



Herec díky dlouhé době strávené na zkouškách hledáním, setkáváním se s postavou, si postupně vykresluje obraz o jejím vnitřním životě. Oživení, znovu setkání se s postavou v den reprízy představení, je jako setkání s přítelem, před kterým nemáte tajnosti. Jouvet popisuje, jak k němu postavy "přicházely" a on s nimi vedl dialog. Představoval si, že mu postava píše dopisy, kde mu sděluje rady, vysvětluje odlišnosti ve své povaze, aby mu pomohla zbavit se sama sebe. Alcest píše: *"Nemysli si, že máš-li v prvním jednání vstoupit na jeviště a vrážet do židlí, že je to můj zvyk, jestli mne chceš hrát, zakaž si tedy na určitou dobu všechny ty hrubé reakce, nepráskej doma dveřmi a neodstrkuj talíř, neprovázej svůj hněv hrubými gesty pod záminkou, že se chceš procvičit nebo si osvojit mé způsoby. Nejsou to moje způsoby, protože jsi je mohl vidět u jiných herců nebo si je sám tak představuješ"* (Hyvnar, 2011, s. 117).

Vtipnou náhodnou vznikl i jeden z mých rituálů - setkání se s postavou. Poradila mi ho jedna ze studentek režie. Povídala jsem jí o nedávném hraní, kdy jsem nezvládla zpracovat trému. Celé představení jsem byla pohlcena vnitřním třesem, nedokázala jsem ho odbourat a nasměrovat mysl ke koncentrovanému jednání. Pronesla jsem: "To ale nebylo poprvé, to už snad není ani k pláči, ale k smíchu", odpověděla mi: "No vidíš, tak se té Báře s trémou vysměj". A tak to dělám. Vysmívám se sobě, herci, co pociťuje obavy ze sebe samého. A směje se mu postava. Postava, která se nemá čeho bát, ví, co chce lidem říct, ví proč tam je a co si prožila. Je tam, aby předala svůj příběh lidem. Ať už slovem nebo neverbálně.

Když čtu Jouvetova slova, chápu, čím mi pomáhá tato přímá konfrontace před zrcadlem s postavou přímo před představením. Jde o odstřihnutí se od každodenního žití a povinností. Musíme se dílu s pokorou odevzdat. (Hyvnar, 2011, s. 115).

Poté, co herec podle svého nejlepšího vědomí a svědomí pracuje během zkoušení na vztahu s postavou, před představením zpracovává postupný proces přechodu do role, aktivního klidu a koncentrace, ideálním a kýženým prožitkem na jevišti je pro herce stav inspirace.

## **Divadlo Nó**

I přesto, že nespadá divadlo Nó mezi jednotlivé divadelní tvůrce, zahrnuji ho do této kapitoly pro popis způsobu přechodu do role pomocí masky, přístup k herci a také prostředky vedoucí k inspirovanému stavu na jevišti (v jejich pojetí Květu herce).

### **Přechodová fáze**

Pokorně a s klidem přistupuje k přechodové fázi tradiční japonské divadlo Nó. „*V šatně s velikým zrcadlem, oddělené od můstku jen oponou, panuje naprosté ticho. Garderobiéři se neslyšně pohybují po měkkých rohožích a pomáhají hlavnímu herci šiteovi s oblékáním a úpravou kostýmu a s nasazováním paruky. Herec pak usedá před zrcadlo a soustředěn na svůj výstup nepromluví ani slovo. Z lakované krabice je s úctou vyjmuta maska. Prsty se dotýkají jen jejího okraje, kde jsou tkaničky na uvázání. Herec drží masku obličejovou částí obrácenou k sobě a dlouze se na ni dívá. V tiché koncentraci na postavu, kterou bude představovat, vtiskuje do sebe její výraz. Pak ji obrátí, obřadně se jí ukloní a nasadí si ji. Převtělení herce se tím dovršilo. Maska ho proměnila. Stal se tragickým válečníkem, starým bohem, přízrakem dívky, jejíž láska přesáhla i hranici smrti*“ (Fischerová, 2002, s. 82).

### **Smyšlené, fiktivní tělo**

Západní divadlo, nebo alespoň moderní západní divadlo, je založeno na ztotožnění civilního každodenního těla se smyšleným tělem postavy. Předpokládá se, nebo se alespoň předpokládalo, že to jsou jediné existující roviny tělesné existence herce. Naproti tomu u většiny Východních tradic vnímáme přechodnou rovinu mezi tělem herce a tím, co můžeme nazvat smyšleným tělem postavy.

Když herec divadla Nó odchází po lávce *hašigakari* z jeviště, poněvadž představení je v celém rozsahu a záměru u konce, provádí pouze jediné: jde velmi pomalu, jakoby jeho odchod byl nedílnou součástí představení. Není už postavou, poněvadž její jednání bylo ukončeno, ale není ani v poloze své denní reality. Je v přechodovém stavu. Svým způsobem hraje vlastní nepřítomnost. Nejde o smyšlenou dramatickou postavu, ale o tělo, jež se dostane do jistého “fiktivního” pásma, tělo, které nehraje něco smyšleného, ale které napodobuje

jistou proměnu civilního, každodenního těla na předexpresivní rovině. (Barba, 2000, s. 181).

### **Květ a krása**

Cílem divadla Nó je vyjádření krásy jevištního umění. Krásy, která je někde nad či za postavou, kterou herec vytváří. Herec už od brzkého věku pracuje na získání Pravého květu. V Zaemiho teorii je Květ (hana) klíčovým pojmem, obrazem pro pochopení vztahu mezi hercem a jeho vystoupením. Je-li publikum vtaženo do hercova vystoupení, znamená to, že Květ je přítomen. Květ je pro herce vším. Krása je synonymem životní energie, síly. Stejně tak i Stanislavskij, Čechov, Brook,...(vycházející ve svých technikách z Východních nauk) hovořili o energii, která je na jevišti vyzařována. Krása (júgen) je obsažená v nitru věcí a může být uměním probuzena (Vostrá, 2003, s. 49 – 50).

*Tedy tím nejdůležitějším na této cestě, životem umění Nó, je právě květ... Ovšem třebaže by on sám (herec) ve svém srdci zřetelně cítil květ, ale nerozvážil, jak ho vyjevit očím ostatních, je to jako když polní květiny a plané stromy nepovšimnuty kvetou a voní" (Fischerová, 2002, s. 43).*

*„Předně je třeba porozumět ukrytému květu. Je známo, že ukryté je květ a odkryté květem není. Rozlišit tuto hranici je na květu nejdůležitější... Kdyby lidé věděli, že „květ je jen to, co je jedinečné“, plni napětí by očekávali: „Teď přijde něco jedinečného,“ a jakkoli ojediněle by herec před takovým publikem hrál, v srdcích diváků se pocit jedinečnosti jistě nezrodí. Hercovým květem se může stát jedině květ, o němž divák neví. Květ herci vykvete, pokud divák vidí jen nad očekávání zajímavě a dovedně předvedenou hru, aniž by si ovšem uvědomoval, že vidí květ. Květ proto spočívá v takovém herním projevu, jenž v srdci diváka vyvolá netušený zážitek" (Fischerová, 2002, s. 57).*

Zaemi rozlišuje Květ pomíjivý a pravý. Pomíjivý květ označuje především přirozený půvab mladého chlapce a následně půvab mladého herce, který si dobře osvojil hereckou techniku, umí pěkně zpívat a tančit. Cílem herce je ale

květ Pravý, který je identický s mistrovstvím, je synonymem síly a označením pro toho "kdo ví".

S žádným z cviků umění Nó jsem se nikdy nesešla. Kdybych měla v mých dosavadních zkušenostech najít techniky podobné Východním naukám, nejbližším jim byl bezesporu workshop se studentem Mina Tanaki, Franka Van de Vena. Obdivuji umění klidu divadla Nó. Všichni významní režiséři, ať zmíním Brooka, Stanislavského nebo Grotowského, vycházeli z nauk východních kultur a praktikovali jógu a další cviky pro zpřítomnění a napojení se na své nevědomí. Věřím, že herec může být sebe talentovanější, sebevědomější, zkušenostmi ostřílený, ale k tomu, aby byl schopen podávat stabilní výkony a docházet na jevišti k inspirovaným stavům, potřebuje celoživotně trénovat techniku. Nejen techniku hlasovou, ale i techniku koncentrace, kde bude pracovat ve svém nevědomí a provádět fyzická cvičení na propojení těla s myslí. Jen díky neustálému tréninku a cvičení může pak herec dosáhnout svého mistrovství pro tvůrčí inspiraci, kterou pocítí on, kolegové i publikum. Je jedno jaké pojmenování tomuto stavu přiřadíte, u Zeamiho hledáte Pravý květ, u Jouveta stav výsostného dramatického momentu, u Stanislavského plníte svůj nadúkol a existujete.

### **Cvičení vzhledem k věku**

Pro zajímavost jsem nahlédla ještě do článku, kde Zaemi popisuje cvičení vzhledem k věku. Abych si uměla blíže představit, jak pracují s herci v mém věku a jaká je jejich příprava už od brzkého věku.

S cvičeními začínají už v sedmi letech. Necháávají dítěti svobodu a cvičí pouze melodeklamaci, pohyb a tanec. Od dvanáctého roku, kdy dítě už ovládá hlas a je schopné chápat umění Nó, se krok po kroku učí různé vhodné role. Rozvíjí své dovednosti a objevuje v sobě Pomíjivý květ. Svým Květem snadno diváky dojde, ale musí dál rozvíjet hereckou techniku. Svoboda pohybu a rozvoje pro různé role je krásným příkladem protikladného přístupu uplatňovaného v moderní gymnastice. Umělci Nó ctí dlouhaleté tradice cviků, nejsou však na dítě přísní, aby neztratilo zájem a nezastavili tak jeho pokroky ve vývoji. V gymnastice si jako dítě neuvědomujete systém, který je trenérkou nastaven, plníte zadání. Trenérka je brána za druhou maminku, která ví vše nejlépe a ani vás nenapadne smýšlet jinak. Poté co jsem z gymnastiky odešla, pocítila jsem neschopnost v rozhodování. Najednou tu nebyl někdo nade mnou, kdo to ví líp než já. Kdo bez

ptaní určuje pravidla a vy je bezhlavě naplňujete. Svobodu rozhodování a vlastní iniciativy jsem začala znovu objevovat až při studiu na DAMU.

Se sedmnáctým rokem přichází nesnáze. Herci se mění hlas, tělo se dospíváním stává neohrabané, herec připadá publiku spíš komický. V tomto věku musí zmobilizovat své síly, být trpělivý a usilovně se věnovat cvičením, v nichž respektuje možnosti svého hlasu.

A konečně se dostávám k věkovému rozpětí mému a mých vrstevníků. Dvacátý čtvrtý a pátý rok je období, kdy se rozhoduje o hercově umění pro celý život. Dozrál hlasově i tělesně. Herec dozrál a na publikum může zapůsobit svěžestí svého Květu. Herec však velkou chválou nesmí nabýt dojmu, že je již mistrem. Příliš sebevědomým hraním by se mohl odchýlit od vlastní cesty. Prozatím nejde o Pravý květ. Je to květ, který je důsledkem mladosti a chvilkového nadšení ostatních nad nevšedním zjevem. Umění Nó hovoří o době začátků (šošin), tím je míněno právě toto období. Herec se musí hluboce zamyslet, na jakém stupni se jeho umění nachází, aby mohl dál Květ rozvíjet.

Tak jako herec západního umění hledá ideální rovnováhu a bilanci pro získání inspirovaného stavu na jevišti, stejně tak má s pokorou přistupovat ke chvále. Ego často převládne nad zdravým sebevědomím a herec tak začne ztrácet rovnocenný vztah s divákem.

Třicátý čtvrtý až pátý rok je období, kdy má herec dosáhnout mistrovského rozvoje. Pokud nezíská takové uznání, jaké si představoval, je možná schopným hercem, ale ještě definitivně nezískal Pravý květ. Pokud ho nezíská do čtyřicátého roku života, začne jeho umění upadat.

Čtyřicátý čtvrtý až pátý rok. Herec je ve věku, kdy je uznávaný a dokonale zvládl své umění, začíná se starat o své nástupce. Jeho Květ opadává, neměl by hrát role vysilující, ale klidné a s lehkostí.

V padesátém roce by se měl herec s hraním rozloučit. Avšak pokud je herec skutečný mistr, smí si ponechat několik menších rolí (Vostrá, 2003, s. 55-57).

## **K. S. Stanislavskij**

Stanislavskij viděl jevištní ideál v nejprostším a nejpřirozenějším jednání a bytí herce, kdy dojde k organickému spojení mysli a těla. K tomuto spojení dochází, reaguje-li tělo na příkazy mysli způsobem, který není nedostatečný ani nadbytečný. Což se herci vkročením na jeviště často děje, ztrácí svou lidskou přirozenost.

Znovuobjevení lidské skutečnosti Stanislavskij hledal prostřednictvím *prožívání a fyzického jednání*.

*“Jevištní jednání znamená pohyb od duše k tělu. Od centra k periférii, od vnitřního k vnějšímu, od prožívání k ztělesnění”* (Hyvnar, 2011, s. 27).

Prožívání je “pobídkou k jednání”. Hercovo vědomí musí vytvářet logický motivační a emoční kontext reakce, a aby mohl tento kontext fungovat, musí herec věřit, jako by to byla pravda. Prožívání nemůže být ploché a lineární, musí být složité, dynamické a kontrastní. Vždy hledej ve špatném to dobré, moudré v hloupém a rozpínej tak lidské vášně (Barba, 2000, s. 218-219). Jinými slovy, hledej tak různé cesty pro základ vnitřní předexpresivity.

Svémi vnitřními technikami rozvíjel představivost, svalové uvolnění, pozornost, evokaci pravdy a víry a afektivní paměti. Afektivní paměť je schránkou našich emocí. *“Emoce, které jsme prožili, jsou vlastní našemu minulému já, nikoliv já přítomnému. Přivoláme-li je vědomě, zůstane z nich jen stín, neboť rozum má jiné vlastnosti než nálada. A pokud se emoce objeví náhodně pomocí připravených okolností, nevrací se v původní jedinečnosti, ale stává se opakovanou, a tedy jen podobnou”* (Hyvnar, 2011, s. 22).

Podle mě je základem jakékoli herecké akce na jevišti pravda. Herec všemu, co říká a všemu co na jevišti dělá, musí věřit. Pokud tomu sám nevěří, lže sobě i lidem okolo. Herec nemusí být obdivovatelem Stanislavského systému, nemusí vycházet ze své afektivní paměti, může veškerý život postav tvořit z napodobování jiných lidí, předloh jiných životů, ale pokud si takto postavu vytvoří, musí pak příběh žít/hrát, jako by byl jeho vlastní, s plnou vážností.

*Ztělesnění* umožňuje přechod k "uskutečněnému jednání" a dává tak celému systému celistvost. Lidské tělo musí být vycvičeno k vnímání sebemenších impulzů.

### **Interpretace role**

Organickým spojením těla a mysli vytvoří herec podmínky poznání smyslu postavy a postava pak tvoří podmínky pro smysl role. Herecká role je postavou, která plní hlavní úkol. Postava musí podle Stanislavského existovat v minulosti i v budoucnosti role, musí tedy žít i v okamžicích mimo přítomnost. Musí existovat i v jednáních, které role nepředvídá, tedy v prostoru, kde není přítomna, a tím jednání přesahuje.

Stanislavskij hledal a vytvářel systém, kterým chtěl herci otevřít dveře k tvořivosti. *"Bude ale nutné ovládnout systém zevnitř, přijmout jej do sebe, ztratit se v něm a osvojit si jej, jako by byl vlastním dílem každého"* (Hyvnar, 2011, s. 15). Vytvářel systém a současně si uvědomoval, že herec netvoří podle daných technologických postupů, ale sám si musí hledat dovednosti a herecké techniky a tvoří si tak svou vlastní metodu.

Výchozí podmínkou pro přirozené herecké jednání je hercovo svalové uvolnění, aby se zbytečně fyzicky a psychicky nevyčerpával. Další podmínkou je koncentrované a soustředěné jednání. Herec musí vytěsnit ze své pozornosti diváky v hledišti, nesmí se na ně obracet a nechat se jimi rušit. Periferně je vnímá a soustřeďuje se na kontakt a jednání s partnerem. Tím si vytváří osobní veřejnou samotu a okruhy pozornosti, jež odpovídají charakteru dramatické situace.

Herec se musí naučit okruhy pozornosti rozšiřovat a zmenšovat podle fokusu k hlavnímu objektu, se kterým je ve vzájemném dialogickém kontaktu. Hlavním objektem je buď předmět, nebo partner. Touto interakcí v sobě herec rozpíná jak své fyzické, tak psychické schopnosti, plně aktivované jsou všechny smysly, periferní vnímavost i hlubinný prožitek, k účasti podněcuje jak představitost,

rozum, vůli, tak i emoce (vyvolané přes emocionální paměť) (Hyvnar, 2011, s. 17-18).

V absolventském představení *Prodaná nevěsta* s vnitřním rozpínáním a okruhy pozornosti výrazně pracujeme. Vybrala bych asi tři pro mě nejsilnější momenty celého představení. V představení se často využívá otevřenějšího světla v publiku pro blízkou interakci.

Nejdříve bych popsala asi nejnáročnější scénu z představení, pracující s vnitřním rozpínáním a se současnou snahou o co nejcivilnější hraní. Jde o scénu, kdy jeden ze spolužáků musí, jakožto herec národního divadla, přečíst po útoku na Heydricha Deylův text, kde se herci hlásí k Říši. My, jako zbytek ansáblu, stojíme za ním, vnímáme tíhu situace (nutnost povinné účasti) a přitom hledáme stav "neviditelnosti". Jsem tu, koukáte na mě, vevnitř ale křičím a udělala bych cokoli, pro to, abych mohla být kdekoli jinde. V této scéně pracujeme s obrovským vnitřním napětím. Celou dobu upřeně hledíme do publika, v těle jednáme, jako by se nic nedělo, ale z očí vysíláme slova strachu. Očima navazujeme kontakt s publikem, víme, co jim nonverbálně říkáme. Těžko přenést tento prožitek do slov, ale je to jeden z momentů, kdy vnímám na jevišti absolutní pravdu. To je dle mého ukázkový příklad vnitřního rozpínání.

Pro inspiraci a uvědomění si situace, v které se herci v době druhé války nebo při shromáždění k podpisům anticharty nacházeli, nám režiséři pouštěli nejen jeden dokument a dlouho jsme tyto vnitřní pocity na zkouškách hledali.

Druhým příkladem okruhu pozornosti je scéna Jiřího Plachého. Usedám mezi diváky a vyprávím jim příběh jeho posledních chvil. Hraní je civilní a velmi blízké v kontaktu s diváky. V každém představení hledám tu zvláštní bilanci mezi intimním rozhovorem s pár lidmi, kteří jsou kolem mě a udržením civilního projevu pro diváky, kteří jsou v širší vzdálenosti. Současně s tím hledám optimální hladinu hlasitosti, abych nemluvila příliš nahlas, divadelně a pro mě nepravě. Snažím se v mysli rozšířit sebe sama a energii, kterou vyzáruji na vzdálenost všech diváků.

Přesný popis vnímání celého představení *Prodané nevěsty* nacházím ve slovech Stanislavského a jeho magickém *kdyby*. "Co kdyby to vše byla pravda, jak bych se cítila, jak bych se chovala?" Aby svět na jevišti herce a diváka zaujal, musí v něj uvěřit, jako by věřil reálnému světu (Hyvnar, 2011, s. 18).



### **Vztah herec divák**

Záleží na povaze a přístupu každého herce k tomu, jak vytváří postavu. Snadnější cestou je použití divácky ozkoušených a fungujících gest a postupů. Takový herec, "už ví jak na ně", jak vyvolat v divákovi smích a jak soucit. Herec jedná podle účelových návyků, které si osvojil během praxe. Vytěsňuje tím ale jevištní nejistotu potencionálního stavu existence a na něj navazující dialogické otevřenosti s publikem. Využívá tak vědomě či nevědomě manipulace. Tento přístup neodsuzuji, přijde mi, že se herec bojí být zranitelný. Bojí se odhalit, otevřít a nebýt chráněn obalem ozkoušené jistoty. Je to cesta povrchová, jednodušší a bezpečnější (Hyvnar, 2011, s. 15).

## Otázky

Abych se dozvěděla, jak přistupují k přechodové fázi jiní herci, zeptala jsem se svých spolužáků a studentů herectví (v dalším pokračování mé práce chci do zkoumání přechodu do role a hledání stavu inspirace zařadit i širší okruh herců, profesionálů).

Dvaceti hercům jsem položila níže uvedené otázky, nechtěla jsem odpovědi generalizovat a vytvářet grafy, proto uvádím vybrané citace.

### **Ideální doba, kterou potřebuješ pro svůj plynulý poklidný přechod do postavy, role?**

Průměrná doba, kterou většina uvedla je v rozmezí hodiny až hodiny a půl. Dvěma z dotázaných stačí půl hodiny.

### **Máš nějaké své osobní rituály, kterým věříš a děláš je před každým představením pro zkoncentrování a snazší přechod do role?**

„Káva a cigareta“

„Zavřu si oči, nadechnu se a vydechnu, uvědomím si svoje tělo a uvolním napětí v ramenou.“

„Hodně mi pomáhá převlečení do kostýmu. Potřebuju klid a uzavřít se do sebe.“

„Důležité je se uvolnit a pak zaktivovat. Rozložit a zase složit a pak dát impulzy pro tělo do všech stran.“

„Říkám si, že jsem ta postava. Rozmlouvám se. Civilně si zopakuju texty. Protáhnu si celé tělo. Pokud máme improvizace, děláme až hodinu společnou rozcvičku.“

„Rozmlouvám se. Posledních 10 minut před představením potřebuju klid. Máme společné koncentrační cvičení (počítání, samuraj a cvičení na prohlubování dechu).“

„Kostým je pro mě 70 % postavy. Říkám si: “bud’ v klidu, děláš, to protože tě to baví, nebojíš se, dej do toho vše.“

„Dělám rozcvičku hlasovou a pohybovou. Chodím po jevišti, orientuju se v prostoru a říkám si do toho repliky. Zkouším i různé úhly pohledů, jdu i do hlediště. Prolistovávám si svůj deník postavy, který si píšu během zkoušení. K jednomu představení jsem měla i ústřížek vlasů, který mě spojoval s postavou.“

„Jako společný rituál nepotřebuji nic velkého, stačí mi navázání očního kontaktu s ostatními. Postava ve mně žije i během běžného života.“

„Odděluji se od sebe oblékáním, líčením a postupně si tak přecházím do role, jsem před okolím víc uzavřená. Čistím si zuby. Prodýchám se. Zakořenuju se, abych byla stabilní v nohou. Naladuju se na své okolí a ostatní herce. Dávám si fotku na instagram, pokaždé stejnou.“

Rituály jsou převážně v práci s dechem pro napojení a uzavření se do sebe, další spojení se s tělem jde přes uvolnění a následnou aktivaci. Herci rozpínají energii po celém těle. Dále zmiňují důležitost převlečení se do kostýmu a někteří z nich si říkají, jakou postavou dnes jsou. Společné rituály souboru vidí jak ve skupinovém rozmlouvání, rozezpívání, tak uvědomění si, že jsou všichni spolu.

V jednom z rituálů, který jsem si stanovila, spojuji rozhýbání se s dechem do středu těla, v čemž se s ostatními potkávám. Stejně tak s vlivem kostýmu a potřeby společného navázání kontaktu. Překvapilo mě, že nikdo nemá žádný hmotný talisman nebo kupříkladu svou osobní modlitbu.

## **Co je pro tebe "bodem zlomu" mezi každodenním životem a vstupem do role?**

„Zhruba 15 minut před začátkem představení. Nejdříve si zrelaxuju, "vypnu" celé tělo, a pak se zaktivuju (proskáču se a protáhnu si kyčelní klouby do všech stran.)“

„Ta chvíle, kdy se zkoncentruju a hluboce vydechnu. Tak 10 minut před začátkem.“

„Chvíle, kdy vstoupím na jeviště. Prostě jsem tam a už nic neřeším.“

„Tak minuta před začátkem.“

„Tak 5 minut před začátkem, kdy jsem nachystaný v portálu. Uvědomím si, že jsem ta role, vydechnu a jdu.“

„Přechod je pak hned, za minutu, chvíli před představením. Důležitá je hlavně ta fáze hlasová a pohybová předtím.“

Odpojení od každodenního života proběhne během chvíle. Tato fáze přichází v časovém rozmezí 15 ti minut před představením až po příchod na jeviště. Nejčastěji jde právě o okamžik vkročení na jeviště.

Pro většinu bylo rozpomínání a uvědomování si tohoto mezidobí přínosné a k zamyšlení. Sami nad tím nikdy víc nepřemýšleli a přistupují k této fázi spíše automaticky a nevědomě. Vnímají příchod trémy, ale postavu, která se oživuje zvnějšku nebo zevnitř, berou spíš jako nevědomý proces.

## **Vliv rituálů**

Mnou stanovené rituály jsem dělala před každým představením. S generální zkouškou Prodané nevěsty začal i můj trénink plynulého přechodu do role. Mimo Prodanou nevěstu jsem hrála i představení v divadle Na zábradlí a pohádky pro děti.

Do divadla jsem vždy přicházela hodinu a půl před představením. V případě Prodanky následovalo společné rozezpívání a zazpívání písně. Následné líčení a převlečení do kostýmu. Poté, co jsem v kostýmu, přichází zrcadlové "vysmívání" strachu. 15 minut před začátkem představení odcházíme všichni na Dvoreček. Před odchodem si vezmu do ruky peruánský talisman (toto je chvíle, kdy se mi vždy zastaví čas). Na Dvorečku se pak všichni rozhýbáváme, uvolňujeme, poskakujeme a víme, že jsme spolu.

Ze začátku jsem se k rituálům musela nutit, s počtem repríz a dalším hraním mimo i divadlo Disk, postupně odcházela pocit nejistoty na jevišti. Při čtvrté repríze jsem už rituály brala jako nedílnou součást přechodové fáze do role. Opakováním se z nich nestával stereotyp, naopak příjemný zvyk, který mě plynule směřoval na jeviště a na setkání s publikem.

Díky zpracování přechodové fáze a celkovému uklidnění vnitřního chaosu před představením jsem v představeních přítomná. Ideální stav inspirace jsem prožila jednou, ale věřím, že tréninkem techniky budu zvyšovat svou stabilitu na jevišti.

## **Cvičení koncentrace**

Během psaní mé práce a jsem trénovala i cvik na koncentraci získaný z výuky s Frankem Van de Venem. Tímto cvikem propojuji mysl a tělo. Téměř každý den věnuji deset minut soustředěnému pohybu mého těla.

Nejdříve bylo těžké se odpojit od nepřeborného toku různých myšlenek a deset minut mi přišlo jako nekonečná doba. Vnímala jsem nepatrné pohyby kloubů, do toho jsem se ale vyrušovala zbytečnostmi, což mě samozřejmě rozčilovalo. Po zhruba čtyřech až pěti dnech jsem začala líp vnímat běh času a myšlenky už tak chaoticky nelítaly. Začala jsem si cvičení konečně užívat. Prozatím jsem stále u stejného cviku, nestíhám ho každý den, ale snažím se o co největší pravidelnost. V současné době jsem schopna ve většině případů (pokud jsem dostatečně

vyspaná, najedená a nerozlítaná) dosáhnout klidného vnímání pohybů prstů. Cvik mi přináší jak zastavení se v běžném čase, tak navázání kontaktu se sebou.

## Závěr

Samotná fáze přechodu do role není nijak podrobně zkoumána a popisována. Jde o zcela individuální proces každého herce a souboru. Proto jsem vedla rozhovor se ostatními herci a zajímala se o jejich pohled a přístup.

Sama jsem díky vlastnímu rozpomínání objevila příčinu vzniku vnitřního chaosu vytvořenou z dob gymnastiky. Díky rituálům, které jsem po celou dobu psaní práce prováděla, jsem v sobě našla klid pro toto dříve zmatené mezidobí. Zároveň jsem si uvědomila, kolik práce na sobě ještě mám. Pokud chci na jevišti prožít co nejčastěji inspirovaný stav, musím pracovat na technikách, které trénují koncentraci. Možná přistupuji k té hodině půl před představením, až moc vážně. I přesto plánuji v mých rituálech pokračovat a stejně tak ve cvičeních od Franka Van de Vena a budu postupně přecházet k náročnějším změnám pozic.

Seznámila jsem se se spoustou přístupů ve vztahu k roli a jejímu vzniku, i k určitým momentům přechodové fáze. Například u E. Barby a jeho přípravy na stav předexpresse. U mnohých jsem našla paralelu s mými stanovenými cviky a rituály před představením. Ať jde o Jouveta a jeho komunikaci s postavou, nebo o Stanislavského a jeho uvolňování a aktivování těla fyzickými cvičeními. Společný průsečík všech divadelníků a divadelních přístupů je v technikách, které pracují na vyváženém propojení mysli a těla.

A to je asi to hlavní, co jsem si díky psaní této práce uvědomila. Že tak jako v běžném životě hledám vyváženost v čase stráveném s ostatními a v čase stráveném sama se sebou, v práci a v odpočinku, ve městě a v přírodě, stejně tak hledám rovnováhu na jevišti. V tomhle se pro mě svět běžného života se světem divadla shoduje. Obojí musí být vyvážené. Tak akorát pokory, tak akorát sebevědomí. Tak akorát svobody pro volnost, tak akorát koncentrace pro zpřítomnění. Tak akorát mysli a tak akorát těla. Neustále balancovat a hledat tu zdravou rovinu bytí.

## Literatura

BARBA, E. SAVARESE, N. *Slovník divadelní antropologie (O skrytém umění herců)*. Praha: Nakladatelství lidové noviny a Divadelní ústav, 2000. ISBN 80-7106-369-X.

HYVNAR, J. *Herec v moderním divadle (K divadelním reformám 20. století)*. Edice Disk velká řada - svazek 19, nakladatelství KANT pro AMU, 1. Vyd. 2011. ISBN 978-80-7437-060-1.

Časopisy:

VOSTRÁ, D. Zeami o herectví v divadle Nó. *Disk (časopis pro studium umění)*. Zář 2003, č. 5, s. 49 – 50. ISSN 1213-8665.

VOSTRÁ, D. Cvičení vzhledem k věku. *Disk (časopis pro studium umění)*. Zář 2003, č. 5, s. 55 – 57. ISSN 1213-8665.

Diplomové práce:

FISCHEROVÁ, A. Květ umění nó v teoretických pojednáních Zeami Motokija. Praha, 2002. 93 s. Diplomová práce na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy.

BUREŠOVÁ, Lucie. *Jazyk gest (sémiologická analýza taneční složky divadla nó)*. Praha, 2013. 137 s. Diplomová práce na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy Ústav Dálného východu. Vedoucí práce prof. Zdenka Švarcová, Dr.