

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

DIVADELNÍ FAKULTA

Dramatická umění

Herectví alternativního a loutkového divadla

DIPLOMOVÁ PRÁCE

JAK NAJÍT A UDRŽET NA JEVIŠTI FLOW?

Ladislav Karda

Vedoucí práce: MgA. Jiří Havelka, Ph. D.

Oponent práce: MgA. Branislav Mazúch

Datum obhajoby: září 2018

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2018

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

THEATRE FACULTY

Dramatic arts

Acting of alternative and puppet Theatre

DIPLOMA THESIS

HOW TO FIND AND KEEP FLOW ON STAGE?

Ladislav Karda

Supervisor : MgA. Jiří Havelka, Ph. D.

Opponent: MgA. Branislav Mazúch

Academic Degree to be Obtained: september 2018

Academic Degree to be Obtained: MgA.

Prague, 2018

Prohlášení

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

Jak najít a udržet na jevišti flow?

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

Tato práce si klade za úkol popsat umělecký stav *flow*, které vzniká při tvůrčím procesu. Mapuje autorovu osobní zkušenost se stavem *flow* při divadelní tvorbě, převážně při volné improvizaci se skupinou 20 000 židů pod mořem. Práce nabízí pohled na zkoušky a průběh představení skupiny, je doplněna o praktická cvičení, která dopomáhají nalezení a udržení stavu *flow*. Autor srovnává různé zážitky stavu *flow*, např. při vedení workshopů, při improvizování v cizím jazyce, jak ovlivňuje stav *flow* prostředí, které vás obklopuje nebo jaký je rozdíl mezi stavem *flow* při improvizování v jednom, ve dvou nebo více lidech.

Abstract

The goal of this paper is to describe art flow experience emerging during the creative process. The work maps the author's personal flow experience during theatre work, mostly during free improvisation with the troupe, *20 000 Jews Under the Sea*. This paper offers insight into the troupe's rehearsals and show process. Practical exercises are presented in this paper illustrating how the *flow* experience can be found and maintained. The author compares a variety of *flow* experiences. Examples of these include; Flow experience while facilitating workshops and improvisation in another language. The author further explores how the surrounding environment influences the variation of *flow* experience in improvisation between one, two, or more people.

Poděkování

Děkuji Jiřímu Havelkovi za cenné připomínky při vedení této práce, které mě vždy posunuly o kousek dál. Děkuji Shawnu Kinleymu za pomoc při překladu do angličtiny a za spoluvymyšlení Czech Taxi Game, která se doufám brzy rozšíří mezi improvizátory po celém světě. Děkuji své rodině za podporu při seberealizaci na poli divadla. Děkuji všem, se kterými jsem se setkal během studia na DAMU, protože tvoří hlubokou studnici inspirace pro moji budoucí divadelní praxi. Děkuji Jáchymovi Sůrovi, že nevzdal svůj věčný boj a přihlásil se ke studiu na KALD. Děkuji Václavu Zimmermannovi za podnětné diskuze o jevištní existenci. Děkuji Eliášovi Jeřábkovovi za společně prožité chvíle na jevišti i mimo něj. Děkuji Alžbětě Novákové za pozitivní přístup ke všemu a za odhodlání na sobě pracovat. Děkuji Tanitě Yankové za překročení osobního strachu při jejích divadelních aktivitách. Děkuji Pavle Sedláčkové za podporu v lehkých i těžkých jevištních a životních situacích. Děkuji také Natálii Košťálové.

Obsah

1. Úvod.....	2
1.1. Pojmosloví.....	4
2. Flow a improvizace.....	7
2.1. Improvizační výstup.....	8
2.2. 20 000 židů pod mořem.....	10
2.2.1. Průběh představení.....	12
2.2.1.1. Fáze ticha.....	12
2.2.1.2. Improvizační dům.....	13
2.2.1.3. Hledání konce.....	17
2.2.1.4. Bahýnko.....	18
2.2.1.4.1. Sats, dopředná vazba, otevřený postoj..	21
2.2.2. Před představením.....	25
2.2.3. Po představení.....	26
2.3. Improvizace ve dvojici.....	28
2.4. Sólová improvizace.....	30
2.5. Improvizace v cizím jazyce.....	32
2.6. Improvizace z pohledu lektora.....	35
2.7. Improvizace a prostor.....	39
3. Flow a hudba.....	44
3.1. Muzikant na jevišti.....	45
4. Závěr.....	48
Použitá literatura.....	49

1. Úvod

*"Duševní stav, při kterém je osoba ponořena do určité činnosti tak, že nic jiného se jí nezdá důležité, okamžik, kdy se její tělo nebo mysl vzepne k hranicím jejích možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to."*¹

Zkusil jsem florbal, fotbal, karate, tenis, plavání, aikido, basketbal, kendo, gymnastiku. U ničeho jsem nevydržel. Když jsem zkusil divadlo, zažíval jsem pocity, jaké u fotbalu nikdy. Od pátku jsem odpočítával dny do dalšího čtvrtku, kdy probíhal dramaťák. Chtěl jsem víc. Začal jsem se s lidmi z kroužku stýkat i mimo čtvrtky, chodili jsme spolu do hospody, začali jezdit na divadelní přehlídky a divadelní tábory a zjišťoval jsem, že při práci i mimo práci s těmito lidmi prožívám to, co si moji rodiče mysleli, že budu zažívat při sportu. Jednou mě lidé z dramaťáku vzali i na improvizální představení.² Byl jsem ponořen, ponořen hluboko a chtěl jsem se naučit plavat, a ve chvílích, kdy jsem se udržel na hladině, jsem se chtěl naučit další plavecké styly, sledovat ostatní plavce a seznámit se s nimi, nechat je zjistit, že taky umím plavat a přihlásit se na plavecký závod, který jsem chtěl jednou vyhrát, stát na stupni vítězů se zlatou medailí. Chtěl jsem toho dosáhnout. Tak dlouho jsem trénoval improvizaci, až jsem začal trénovat vlastní tým. Tak dlouho jsem se chodil dívat na slam poetry, až jsem byl druhý na mistrovství České Republiky. Patnáctkrát jsem se hlásil na divadelní školu³, než jsem se tam dostal. Snažil jsem se toho dosáhnout, toho obtížného, toho, co za to stojí. To je stav *flow*.

*"Ale přesto jsme všichni zažili chvíle, kdy jsme měli najednou pocit, že řídíme své činy, že jsme pány vlastního osudu, místo abychom se jen nechali vláčet anonymními vnějšími silami. Při vzácných chvílích, kdy se tohle děje, se cítíme jakoby rozjaření a máme hluboký pocit radosti, který si dlouho hýčkáme a který se v naší paměti stává orientačním bodem pro představu, jaký by měl život být."*⁴

¹ <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Flow>>.

² Jedná se o rok 2004, kdy se improvizální představení hrála jen jednou měsíčně, každé první pondělí v Klubu Klamovka.

³ Dvakrát na činoherní herectví, jednou na dramatickou výchovu a jednou na režii na JAMU, třikrát na činoherní herectví a jednou na činoherní režii, jednou na KATaP, dvakrát na režii KALD, jednou na produkci na DAMU a třikrát na herectví KALD na DAMU. Dvoje přijímací řízení na JAMU jsem neabsolvoval do konce, v roce jsem byl 2013 přijat na herectví KALD na DAMU a zároveň na činoherní režii na JAMU.

⁴ CSIKSZENTMIHALYI, M., *Flow, O štěstí a smyslu života*, s. 13.

O divadelní improvizaci bylo na světě napsáno stovky knih, většina z nich popisuje techniky a obsahuje soubor rad, co je dobré pro improvizaci scény.⁵ Žádná ale nedokáže popsat ten pocit, kdy jsou na sebe všichni herci, diváci i divadelní technici napojeni a z ničeho vzniká něco, co má následně nějakou hodnotu. Ten pocit, když se cítíte součástí něčeho úžasného, velikého ozubeného kola, které se točí neuvěřitelnou rychlostí a všechny ostatní menší kolečka do něj perfektně zapadají a vy chcete, aby se už nikdy nepřestalo točit. Svatý grál improvizace.

*"Skupinové myšlení je svatým grálem improvizace. Je to magická část improvizování. Je to ten moment, kdy všichni improvizátoři na jevišti přesně vědí, co udělají ostatní ještě před tím, než to udělají. Je to jako mimosmyslové vnímání. (...) Prožití skupinové mysli je důvodem, proč se improvizátoři po léta vrací na pódia."*⁶

Tato práce je právě o těchto momentech, které jsem prožil na vlastní kůži, těch momentech, které se staly orientačním bodem pro vytvoření improvizací skupiny *20 000 židů pod mořem* a poté pro její následné fungování. Mohou být popisovány různě - jako kolektivní mysl, skupinová chemie nebo mohou být podobné zážitkům mimosmyslového vnímání.

Protože nechci jen v superlativech a metaforách popisovat tyto pocity, budu se zabývat i procesem, jak se k takovému stavu dostat. Budu se zabývat i tím, čím jsme si procházeli během hledání našeho osobitého jevištního působení, čeho jsme chtěli dosáhnout a nedosáhli, čeho jsme chtěli dosáhnout a dosáhli a nebo když jsme dosáhli jsme něčeho jiného, než jsme původně chtěli. V této práci se nachází i cvičení, která vychází z různých příruček nebo jsem je vymyslel nebo jsem si je přečetl a následně upravil nebo je upravila sama skupina, které bylo cvičení zadáno. Tato cvičení mohou při stálém trénování pomoci na jevišti

⁵ Viz podkapitola Pojmosloví.

⁶ GWINN, P., Group improvisation, s. 6.

dosáhnout stavu *flow*. Nejvíce mě ovlivnila technika *úhlů pohledu*⁷ a technika *mindfulness*⁸. I přesto, že je improvizace jednáním bez přípravy, je výhodné se na ni připravovat. Používám výraz "je výhodné", protože divadlo je vysoce individuální disciplína a to, co platí pro jednoho, nemusí platit pro druhého. Celá tato práce může být chápána i jako systém doporučení trénování improvizace, pokud na ni trénujete. Co ale fungovalo mně a *20 000 židům pod mořem*, nemusí fungovat vám.

*"Existují dvě cesty, jak mohou improvizátoři najít společnou hru: hraním organických scén nebo scén s premisou. V organické scéně najdete první neobvyklou nebo zajímavou⁹ situaci během hraní. Ve scéně s premisou zjistíte první neobvyklou nebo zajímavou situaci ještě předtím, než samotná scéna začne."*¹⁰

Čemu se naopak věnovat nebudu, je historie improvizace a její rozčlenění, protože jsem se tomu věnoval již v bakalářské práci. Veškerá improvizace krátkých a dlouhých forem¹¹ je s premisou. Tato práce pojednává o improvizaci volné¹², tedy organické.

1.1. Pojmosloví

Scene

Ve veškeré anglické literatuře i při workshopech se používá jednotně *scene*.

⁷ Kniha popisující užití metody viewpoints (česky úhly pohledu) při přípravě a tvorbě divadelního představení, je určena divadelním profesionálům, hercům, režisérům, performerům a tanečnickům. Vedle nutného teoretického základu obsahuje především systematický popis cvičení, která definují existenci performerů (herce, tanečníka) na scéně z mnoha úhlů pohledu.

⁸ Mindfulness (česky všímavost) tedy schopnost si všímat, zaznamenávat prožívané psychické a tělesné jevy, tak jak probíhají v přítomném okamžiku.

⁹ Upright Citizen Brigade popisují ve své knize metodu, při které máte v rozehrané scéně po nějaké době najít neobvyklou nebo zajímavou situaci, která posune děj dál.

¹⁰ BESSER, M., ROBERTS, I., WALSCH, M., The Upright Citizens Brigade Comedy Improvisation Manual, s. 70.

¹¹ Jedná se např. o Theatresports, improvizáční zápas, improshow nebo improvizovaný příběh. Dlouhou formou se myslí jeden delší improvizovaný příběh od cca třiceti do šedesáti minut, kdežto při večeru krátkých forem uvidíte několik improvizací trvajících od dvou do deseti minut. Ke krátkým formám se řadí i improvizáční zápas a Theatresports.

¹² Někdy též nazývána absolutní nebo totální improvizace.

V improvizacích s premisou bývá toto slovo překládáno jako disciplína nebo kategorie. Jenomže v organické improvizaci se tato slova nehodí. Já osobně nejvíce používám slovo *situace*, které ale může být zavádějící stejně jako neutrální *improvizace*, které naopak může odkazovat k improvizaci jako takové. Pro potřeby této práce a pro lepší orientaci v textu jsem se rozhodl používat jednotné, i když ne příliš přesné slovo *scéna*. Pro porovnání přikládám anglickou citaci s jejím překladem.

"One improviser jumps out to start a scene, and the rest of their team is leaning against the wall with their arms crossed, auditioning the scene. They are judging whether it is a good enough scene to be in. (...) Do not judge the scene from the side. Go be in the scene."¹³

"Jeden z improvizátorů rozehraje improvizaci a zbytek týmu se opírá se založenýma rukama o stěnu, čekajíc na svoji chvíli, během které scénu hodnotí. Hodnotí, jestli je to dost dobrá situace na to, aby v ní hráli. (...) Nehodnoťte improvizaci zvenčí. Běžte a hrajte v ní."

Vnější a vnitřní inspirace

"Keithova práce je specifický styl improvizčních technik a představení. Základem této práce je pochopení ducha této práce. (...) Základní obranou improvizátorů je přílišné mluvení a vysvětlování svých pocitů a tužeb. Alternativou je improvizovat fyzicky, takže příběh vypráví naše tělo místo našeho intelektu."¹⁴

V angličtině jsou slova *spirit* a *intellect* v improvizální terminologii antonyma. Často se používá termín *intellect* a *go intellectual* ve chvílích, kdy na jevišti moc přemýšlíte, a *spirit* je považován za základní předpoklad k improvizaci. Můžete mít naučenou techniku sebelíp, ale pokud vám chybí *spirit*, je to jako jít do kina na film v originálním jazyce bez titulků, pokud jazyk neovládáte na obстойné úrovni. Získáte dojem, ale váš zážitek není kompletní. Protože tato slova mohou být v češtině opět zavádějící a zároveň vnímám toto rozdělení jako výchozí bod pro to, co vyjde ven z našich úst, jakýsi druh uvažování během improvizace,

¹³ BERNARD, J., *Small Cute Book of Improv*, kapitola *Auditioning the Scene*.

¹⁴ INTERNATIONAL THEATRESPORTS INSTITUTE, *A guide to Keit Johnstone's Theatresports*, s.

naše jevištní jednání, budu proto používat slovní spojení *vnitřní inspirace* a *vnější inspirace*.

- a) intellect / vnější inspirace - Víte, co řeknete, myšlenka vás napadla už před několika sekundami a vy jen čekáte, až ji budete moct říct.
- b) spirit / vnitřní inspirace - Slova se derou z vašich úst sama, vaše končetiny se hýbou podle pocitu, jen reagujete na aktuální dění.

Druhy stavu flow

Stav *flow* při divadelním představení rozdělují na čtyři typy.

- a) flow individuální - Je takový stav *flow*, který prožíváte vy jako jedinec. Můžete jí dosáhnout při čtení knížky, při procházce po horách nebo při sledování divadelního představení. Na jevišti se jedná o váš vnitřní prožitek.
- b) flow kolektivní - Stav kolektivní *flow* prožívá skupina herců, která spolu improvizuje. Nejenom, že cítíte svůj individuální stav *flow*, ale i vašich jevištních partnerů. Součástí kolektivního stavu *flow* mohou být i osvětlovači, zvukaři, hudebníci, ...
- c) flow recipienta - Jedná se o stav *flow* v hledišti. Zde se těžko určuje poměr napojených a nenapojených diváků. Pokud je většina obecnstva napojená na stav *flow*, tak to cítíte.
- d) ultimátní flow - Je vzácný moment, kdy cítíte, že jsou stoprocentně přítomny všechny předchozí možnosti prožitku *flow* v jeden okamžik. Je to moment, ke kterému při improvizaci spějeme, který někdy i dlouho budujeme a je to, jako kdyby všemi lidmi v divadle (ve festivalovém stanu, ...) najednou projel příjemný blesk nebo série blesků za sebou. Je to pocit, kdy se všichni cítí šťastní a mají radost, z toho, co se na jevišti stalo.

2. Improvizace a flow

„Improvizaci lze stručně a obecně charakterizovat jako takový způsob herectví, který se vyznačuje různě odstupňovanou snahou omezit apriorní, předem daný projekt, program a představu role: redukovat rozsah předem fixovaného textu dramatické osoby, zrovna tak ovšem omezovat apriorní představu herecké postavy a jejího jednání. Jde tedy vlastně o tendenci k omezení, popřípadě k úplné eliminaci apriorní partitury hereckého jednání, která je obvykle souhrnem instrukcí textu, režijního pojetí postavy a hercovy vlastní představy role i zkušenosti získané souhrou s partnery a fixované procesem zkoušení inscenace. Improvizace je naproti tomu projevem tendence zdůrazňující stálou otevřenost díla, jeho nedefinitivnost a procesuální povahu. Herectví založené na improvizaci počítá stále s možností změn, vývoje pojetí i realizace role, je otevřeno náhodě, okamžité situační inspiraci – z komunikace s partnery, s diváky a z atmosféry představení. Plně realizuje obecný princip zásadní nedourčenosti inscenačního programu každého představení. Podstatou tvorby s riziky i výhodami náhody. Je to tvorba převážně přímá, to znamená že herec je suverénním tvůrcem všech stránek svého díla – herecké postavy.“¹⁵

Lee White¹⁶ o sobě rád říká, že začal s improvizací, protože byl líný se učit texty. Pokud je ale improvizátor suverénní tvůrce všech stránek svého díla, je to tedy práce navíc. Postavy improvizátorů navíc nebývají propracované, bývají nahazené, jsou jakousi skicou, náznakem. Není totiž čas přemýšlet o všech motivacích postav, přichází většinou z prvního impulsu. Tato postava se pak tvaruje za chodu představení a někdy se z ní stane skvělá zapamatováníhodná role, jindy zas vysublimuje před očima. Čím se ale tyto postavy liší od postav nazkoušeného divadelního tvaru, je právě jejich nehotovost, která dává divákům příležitost nahlédnout do hercovy kuchyně.

¹⁵ ROUBAL, J., Ludická koncepce nevidadla Ivana Vyskočila, s. 36.

¹⁶ Lee White je kanadský improvizátor žijící v Berlíně.

Z pohledu diváka vidíme herce, který je zároveň postavou a zároveň sám sebou. Divák je přítomen procesu, kdy se z herce stává postava a z postavy zase herec, a kdy se tyto dvě entity setkávají a kdy zase rozcházejí, a to je hodno omluvy za jeho nehotovou postavu. Z pohledu herce se jedná o jiný jevištní prožitek. Stav *flow* je popisován při kreativní činnosti, čímž tvorba postavy je. Při tomto procesuálním zážitku je snazší dosáhnout stavu *flow* a mít tedy z improvizací větší užitek a radost, než z nazkoušeného "hotového" představení.

*"Herec hraje a zároveň se zpovídá. Divákovi to přináší potěšení ze sdílení; myslí si jako Emmanuel Levinas: "stávám se autorem toho, co slyším". A toho, co vidím, dodává divák. "*¹⁷

V pevných inscenačních tvarech stav *flow* zažívám při momentech absolutní jistoty, které se mi, paradoxně na rozdíl od improvizací představení, nedostává, např. při představení Osamělost komixových hrdinů jsou to některé pasáže v monolozích, které se mi vždy pletou, v představení Měsíční sonáta č. 11 je to náročné ovládnutí syntetizátoru, při představení Klub Lhářů ve Studiu Ypsilon je to přemýšlení o následnosti scén. Tyto momenty mi nebrání soustředit se na svůj výkon, ale občas mě vytrhnou z přítomného okamžiku a hlásí se moje *vnitřní inspirace*, která hlídá a kontroluje moje jednání. Někdy bývá premiéra jednodušší právě z toho důvodu, že vše nazkoušené je ještě čerstvé a několikrát dokola ochozené. Někdy je potřeba dvacet repríz, aby si představení "sedlo". Není nemožné stavu *flow* dosáhnout, ale po skončení vašeho jevištního výstupu přichází opět kontrolor, který zhodnotí svůj právě odehraný part, zjišťuje, jaká scéna následuje a kam si položil lahev s pitím.

2.1. Improvizací výstup

"Kdo chce dělat improvizaci dobře, musí být ochoten vyjít ze své komfortní zóny a neustále ji překračovat. Je důležité to neustále. Pokud totiž s improvizací začnete, už to je překročení komfortní zóny - znamená to, že budete vystupovat před lidmi, mluvit před lidmi spatra, dotýkat se lidí, na které byste v životě nesáhli a překročíte ještě mnoho dalších, co byste v běžném životě nedělali.

¹⁷ BANU, G., Nepodrobený herec, s. 20.

Můžete se stát dobrým improvizátorem, ale nemůžete dosáhnout mistrovství, pokud v tom nebudete pokračovat. Protože se vám po několika letech stanou první překročení zóny vlastní a stane se z nich součást vašeho já. Vaše improvizální já je zvyklé vystupovat před lidmi, mluvit spatra a sahat na neznámé lidi. Dobrá práce! Posunuli jste se o krok výš - můžete koukat na ostatní z větší výšky, ale pouze jednoho schodu. K výšlapu na rozhlednu a dosáhnutí 360 stupňového výhledu vás dělí dalších padesát, sto nebo tři sta schodů. Každý má počet schodů jiný."¹⁸

Autor vybízí k porušení vlastní komfortní zóny, což je samozřejmě nezbytné, jinak se s vámi bude ostatním hrát špatně (herec, který si neustále hlídá svoje pohodlí, nepřistupuje na nápady ostatních). Ještě nezbytnější než překročit svou komfortní zónu ale je pustit do ní ostatní a nechat je přijmout vás takové, jací jste.

Jonathan Pitts¹⁹ měl během mezinárodního improvizálního festivalu Zpatra 2017²⁰ v Praze přednášku na téma "Osm vrcholů improvizace"²¹, kde srovnával osm základních světových improvizálních škol. Pro Jonathana mají všechny školy ve svém učení pravdu a není tedy potřeba vést neustálé spory o tom, který z přístupů je nejlepší. Přirovnával improvizaci k vysoké hoře, na kterou se dá vystoupat mnoha cestami a nezáleží, kterou cestu jsme si zvolili nebo zda-li nás touto cestou někdo vede, důležité ale je, že jdeme stále nahoru. Do té doby, dokud na vrchol nevystoupáme.

Tato dvě výškové přirovnání mají obě pravdu. První vybízí k narušování vlastních stereotypů a nezakonzervování hereckého stylu, a to druhé nám říká, že účel světí prostředky. V této práci nechci udávat návody a recepty na správné improvizování nebo vystavění scény. Poslední dobou čím dál víc zjišťuji, že to celé není o tom, jak improvizuji, ale s kým improvizuji. Můžu být na vrcholu hory, stát na posledním schodu rozhledny, ale pokud tam budu stát sám, tak mám sice neuvěřitelný rozhled, ale nemám ho s kým sdílet, a improvizace je o sdílení -

¹⁸ Zapsal jsem si tuto citaci, bohužel už jsem nikdy nedohledal jejího autora. Přesto ji zmiňuji, protože ji považuji ji za důležitou. Kdyby někdo citaci poznal, prosím kontaktujte mě, chci si tuto knihu znovu přečíst.

¹⁹ Jonathan Pitts je improvizátor, režisér, producent a učitel z Chicaga. Spoluzaložil a 20 let je ředitelem Chicago Improv Festival, také vytvořil a 10 let organizoval improvizální turnaj College Improv Tournament.

²⁰ Festival proběhl 19. - 21.10.2017.

²¹ Celou přednášku najdete zde: <<https://www.youtube.com/watch?v=lgm7I5Wf6Zg>>.

sdílení nápadů a sdílení odhodlání společně podstupovat nebezpečí neznáma. Martin Vasquez byl za svých studií na DAMU přesvědčen, že improvizace je skvělá právě v tom, že můžete improvizovat s kýmkoliv. Všichni hrají podle stejných pravidel,²² a proto nic nebrání tomu, aby dva lidé,

kteří se vidí poprvé v životě, spolu odehráli improvizální zápas. Ivan Vyskočil Martinu Vasquezovi často oponoval. I já jsem byl před lety zastáncem slov Martina Vasqueze, nicméně praxe ukázala opak. S někým se vám prostě hraje líp a s někým hůř. Proto jsem se při skládání improvizální skupiny *20 000 židů pod mořem* řídil několika kritérii:

- a) musí to být otevřený člověk
- b) člověk, který má blízko i k jiným divadelním nebo uměleckým žánrům než jen k improvizaci
- c) je to nehotový improvizátor, který je schopen experimentovat a improvizální zkušenosti a zarytá pravidla nebudou na škodu, ale budou výhodou
- d) musím ho mít rád
- e) musí padnout do týmu k ostatním a doplňovat skupinu, ne z ní vybočovat
- f) intuice

Například Rod Ben Zeev²³ začal celý workshop, jehož jsem byl přítomen, větou: "*Nejdůležitější je při improvizaci láska. Musíte lidi, se kterými hrajete milovat.*" Člověk se někdy může snažit sebevíc, ale některé lidi prostě rád mít nebude. Nedá se uměle do někoho zamilovat, jen proto, že jste si to řekli. Dřív nebo později stejně zjistíte, že vaše city nejsou upřímné a láska není respekt. Mohu říct, že respektuji všechny lidi, se kterými hraju, ale ne všechny miluji. A je nasnadě, že stavu *flow* dosáhnete na jevišti snáz s lidmi, které máte rád nebo dokonce milujete, než s lidmi, se kterými si nemáte, co říct.

2.2. 20 000 židů pod mořem

²² Improvizální zápas podléhá určitým pravidlům. Za porušení pravidel může být hráči písknut faul hlavním rozhodčím a jeho tým dostane trestný bod. Více o pravidlech improvizální zápasů zde: <https://improliga.cz/zapas-v-divadelni-improvizaci/>.

²³ Izraelský improvizátor žijící v Nizozemí.

Skupina *20 000 židů pod mořem* vznikla původně jako můj bakalářský projekt na téma *prostor a prostředí jako partner při improvizaci*. Skupina měla mít krátkodobé trvání, její výstupy nebyly zamýšleny pro publikum, měla sloužit čistě pro experimentování a rozšíření zkušeností skupiny. Nicméně po konzultaci s vedoucím mé práce Jiřím Havelkou²⁴ jsme došli k tomu, že by má bakalářská práce mohla být spíše o sólové improvizaci, a že si nechám prostor a prostředí pro magisterské studium. Moji kolegové souhlasili s prodloužením trvání skupiny, nicméně na přijímacím pohovoru k magisterskému studiu nebyl můj projekt přijat a původní záměr se skupinou vymizel. Členové (skupina je složená z herců Jáchyma Sůry²⁵, Alžběty Novákové²⁶, Pavly Sedláčkové²⁷, Eliáše Jeřábka²⁸, Václava Zimmermanna²⁹, mě³⁰ a hudebnice Tanity Yankové³¹) chtěli ale pokračovat dál a tak se skupina vydala "vlastním směrem" a nyní je orientovaná na jevištní formy improvizace.

K totální improvizaci jsme přišli náhodou na festivalu Vlnoplocha v Banské Štiavnici³², kde jsme vystupovali pod názvem Grundle United³³. Měl jsem připravenou formu, kterou předvedeme, ale na poslední chvíli jsem se rozhodl, (buď kvůli společnému naladění, které bylo při tréninku před představením velice silné anebo z nedostatku času - rád bych věřil tomu prvnímu) že si můžeme dělat na jevišti (na nádvoříčku), co chceme. Každé naše další představení začalo z bodu nula. Pro dlouholeté improvizátory ve skupině to byla nová zkušenost, protože jsme se do té doby pohybovali v prostředí, kde měla improvizace jasná pravidla a jasně mantinely - tady začíná tvá herecká akce a tady končí; témata zadaná diváky, která určují směr děje; disciplíny a formy, které určují náš způsob

²⁴ Český divadelní režisér a člen improvizáční a divadelní skupiny VOSTO5, vedoucí katedry alternativního a loutkového divadla na DAMU.

²⁵ Bývalý student činoherního herectví na JAMU. Ve školním roce 2018/2019 nastupuje ke studiu herectví na KALD. Bývalý člen improvizáční skupiny Raci, člen improvizáčního dua Instantní gaučink.

²⁶ Ve školním roce 2018/2019 nastupuje ke studiu herectví na KALD. Bývalá členka improvizáční skupiny Střeli.

²⁷ Lektorka ve Škole improvizace. Bývalá členka improvizáční skupiny Kliky, členka improvizáčního dua Teapacks.

²⁸ Student herectví KALD.

²⁹ Student KATaP. Bývalý člen improvizáční skupiny Olivy.

³⁰ Student herectví KALD. Bývalý člen improvizáční skupiny Kliky, člen improvizáčního dua Teapacks a improvizáční skupiny Just!Impro.

³¹ Absolventka Konzervatoře Jaroslava Ježka.

³² Festival proběhl 16. - 19.6.2016 v Banské Štiavnici.

³³ Náš původní záměr byl vystupovat pokaždé pod jiným názvem a stát se černým koněm festivalů a divadelním undergroundem. Po úspěšném představení na festivalu Povaleč 2016 pod názvem 20 000 židů pod mořem už nám ale tento název zůstal.

vyjadřování. A nyní nic a zároveň všechno. Vše je dovoleno, nic není zakázáno, jeviště je vaše.

Tato změna přinesla jeden zásadní prvek. V improvizčních zápasech a improshow přijdete na jeviště sám za sebe a pak vstupujete do jednotlivých improvizací v nějaké roli, ze které po krátké době vystoupíte a jste zase sami sebou. V totální improvizaci jste vtaženi do hry od první chvíle jejího trvání, až do závěrečného potlesku. Zcela zásadně tato skutečnost ovlivňuje stav *flow* jednotlivců i celé skupiny. Já sám jsem takový požitek z improvizace nikdy předtím neměl.

2.2.1. Průběh představení

Strukturu našich nynějších představení rozdělují do těchto fází:

1. fáze ticha
2. improvizací dům
3. hledání konce

2.2.1.1. Fáze ticha

Po několika našich představeních jsme si všimli, že se slovo stalo základním stavebním kamenem našich improvizací, že se jedná spíše o intelektuální situace (často přicházející z *vnější inspirace*) a že se tyto situace odehrávají převážně ve dvojicích až trojicích a ostatní herci jen čekají, až se "vykecají" k pointě a budou moct rozehrát další situaci (Dennis Cahill³⁴ říká, že improvizace ve třech už je náročná). Často se stávalo, že herci, kteří se nezapojili do počáteční situace, už se pak během představení hůř chytali a ostatní herci s nimi do situací vstupovali méně častěji než s těmi, se kterými se na začátku představení seřáli. Proto jsme přidali do našich představení *fázi ticha*.

"Podívej, co probíhá mezi tebou a tvým jevištním partnerem. Přichází to ve chvíli, ještě než cokoliv řeknete a přichází přímo od vašeho kolegy. Právě jste

³⁴ Dennis Cahill je umělecký šéf improvizčního divadla Loose Moose Theatre.

nalezli zlatou žílu. Takže, když říkáme není to o slovech, je to o propojení“, myslíme tím nonverbální propojení. Nonverbální propojení je ticho mezi vámi a vaším kolegou ještě předtím, než začnete hrát. Je to šimrání v břiše, když se na sebe poprvé podíváte.“³⁵

Fáze ticha. Jedná se o úplný začátek představení, trvá pět až patnáct minut a prolomí ji až první slovo (v této fázi se mohou objevovat zvuky a může se hrát na hudební nástroje). Herci mají čas na naladění sami na sebe a na sžití se s prostorem. Je důležitý oční kontakt, doporučuji *měkký pohled*.³⁶ Budte k sobě obezřetní, naslouchejte si, každý pohyb a každý zvuk má svůj význam, je to klid před bouří, protože za chvíli se rozjede kolotoč, který už nepůjde jen tak zastavit. Zkuste si v rámci cvičení přidávat do *fáze ticha* různé úkoly: všichni chtějí odejít z místnosti, ale všichni ví, že může odejít jenom jeden; jeden z vás je psychopat, který se může vrhnout na ostatní, ale nesmíte na sobě nechat nic znát, jinak by vám ublížil a samozřejmě nevíte, kdo v místnosti to je; jednoho v místnosti považujete za přitažlivého, jednoho za chytrého a jednoho za hloupého. Uvidíte, kolik napětí se dá v improvizaci docílit bez jediného slova.

Protože totální improvizace nemá žádná pravidla, tak *fáze ticha* je pouze naším vnitřním doporučením, jak docílit stavu *flow*. Ne každé naše představení nutně začíná fází ticha. Jakmile by se stala pravidlem, tak se po čase stane jen mechanickým systémem začátku představení.

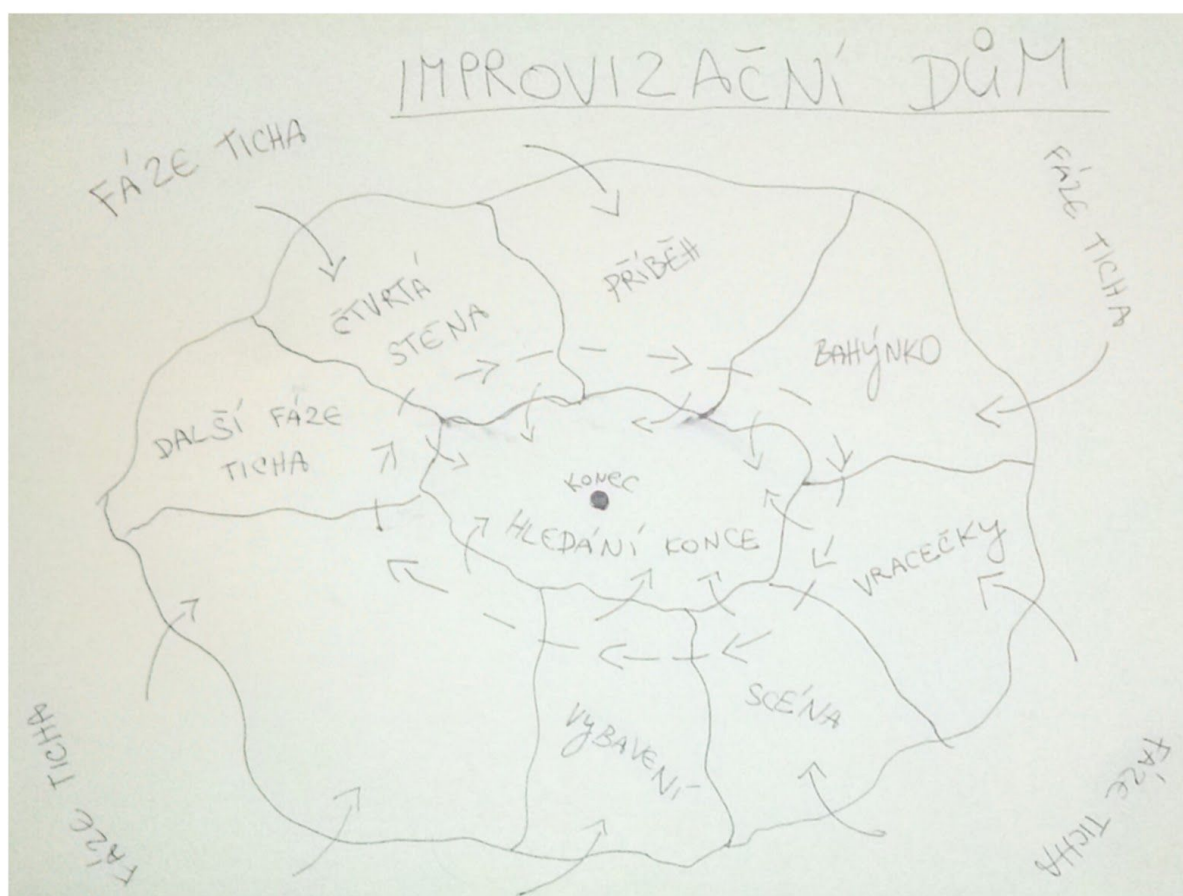
2.2.1.2. Improvizační dům

V této podkapitole se pokusím alespoň částečně popsat mechanismus, který se děje po fázi ticha. V této fázi bývá stav *flow* nejmarkantnější. Je to jádro celého představení, jeho nejdelší část. Protože je improvizace neustále tekutá, nejde vždy určit přesně, kdy stavba *improvizačního domu* začíná a kdy končí, také tato struktura není absolutní a ani ji s *20 000 židy pod mořem* nepoužíváme (a ani používat nebudeme). Jakmile dám něčemu neohrazenému jasné mantinely, jakmile se objeví kontury, které mohu vybarvovat a obtahovat, tak se ze zázračných chvil plných přítomnosti stane pouhá rutina. Jde spíše o přiblížení některých postupů, ke kterým jsme se za tři roky fungování dostali.

³⁵ ALLEN, L., CARRANE, J., *Improvising better*, s. 41.

³⁶ Viz podkapitola *Improvizace a prostor*.

Vstupu do domu předchází fáze *ticha*, ve které máme základ našeho domu, tzn. vybudovanou atmosféru, naladěné herce, připravené techniky. Dům je místo, kde jsme relativně v bezpečí, diváci si nás prohlídli a my malými nuancemi nebo většími gesty ve fázi ticha otestovali, jak bude publikum reagovat a kam až dnes můžeme zajít. Řekněme si, že vstup do domu začíná prvním slovem.



Fotoskener od Fotek Google

Na obrázku vidíme několik *místností*, do kterých se dá vstoupit a neustále mezi nimi přecházet. Neznamená to, že když se vydáte do jedné *místnosti*, musíte v ní zůstat po celou dobu, kdy jste vevnitř domu, můžete do další *místnosti* jenom nahlédnout a hned se zase vrátit do té původní, přebíhat v nich, každý můžete být v jiné - v domě jste svobodní.

Scéna

Scéna je základním stavebním kamenem *improvizačního domu*. Jedná se o situaci, ve které se řeší jedno téma nebo postavy jsou nějakou dobu jasně dané. *Scéna* může trvat od sekund až po minuty. Pokud zůstáváme déle než patnáct minut v jedné *scéně*, stává se z ní *příběh*.

Vracečky

Objevily se přirozeně a staly se častou součástí našich představení. Jedná se o motivy, postavy, hlášky nebo situace, které v představení už byly a opět se jim dostává prostor. Nejčastějšími *vracečkami* jsou:

- a) Celá scéna, do které se vracíme a pokračujeme tam, kde jsme v ní skončili.
- b) Leitmotiv, který se objevuje v průběhu celého představení.
- c) Hláška nebo série replik, které se vrací do úst stejným nebo jiným postavám, hercům.
- d) Postavy, které se vrací a prolínají se s jinými *scénami* nebo se setkávají s postavami z jiných *scén*.

Vracečky sklízí velký divácký i herecký ohlas. Z pohledu herce máme radost, že se úspěšné momenty vrací a dává se jim třeba nový kontext. Máme radost, že jsme si něco zapamatovali, protože *improvizační scény* často mizí z našich pamětí, hned jak jsou odehrány, není na to při *improvizování* kapacita. Navíc se nám v domě buduje nadstavba, další patro, do kterého se vždycky můžeme vrátit, cítíme se tedy bezpečněji v nižších podlažích. *Vracečky* nám také mohou propojit i tři čtyři nesourodé *scény* a máme pocit, že se nám dobře podařilo *scény* propojit, že jsme k tomu směřovali od začátku. Stejný pocit dostává i divák, objevuje se mu v představení struktura a nesourodost předchozích situací mu najednou dává smysl. V tuto chvíli divák může nabýt dojmu, že máme předem domluvený jakýsi scénosled. Nemáme.

Příběh

Může se stát, že se nám z *fáze ticha* vyloupne jeden delší lineární příběh. *Příběh* má většinou jednu nebo dvě hlavní postavy, místo (město, doba, atmosféra), ve kterém se příběh odehrává, zůstává většinou neměnné a vedlejší postavy mají delší životnost. Takový příběh směřuje k jasnému konci, resp. k jasnějšímu konci než pobíhání po domě sem a tam, a proto bývá *hledání konce*³⁷ kratší a konec jasnější jak pro diváky, tak pro herce.

*Bahýnko*³⁸

Bahýnko je místností, kterou improvizátoři otevírají nechtěně a ještě raději by ji zavřeli, ale ne vždy je to možné. *Bahýnko* jsou pro nás momenty, kdy se nedaří, plácáme se v tom a snažíme se "nahodit řemen".

Čtvrtá stěna

Které *místnosti* jsou složeny ze tří a které ze čtyř stěn? My si čtvrté stěny nebudujeme. Protože nezačínáme jako většina improvizčních představení komunikací s diváky, jejich warm-upem, ale rovnou začínáme "hrát", můžou nabýt diváci dojmu čtvrté stěny. Nicméně pomyslné čtvrté stěny bouráme - tato *místnost* obsahuje přímé pohledy do diváků na konkrétní jedince, promlouvání k publiku, bourání iluzivnosti a připomínání, že jsme v divadle, braní publika do hry jako součást prostředí, ... Jsou to spíš dílčí momenty než celé pasáže. Např. jedno z našich představení začalo tím, že nám maminka dala do ruky její dítě; požádali jsme diváky, aby si sundali boty, se kterým jsme pak hráli loutkové představení; nechali jsme hlasovat diváky, jestli by se raději vyspali s medvědem s hlavou člověka nebo s člověkem s hlavou medvěda; někdo na vás něco zakřičí; přijde za vámi na pódium opilec odhodlaný odehrát s vámi představení do konce atd.

Další fáze ticha

³⁷ Viz podkapitola hledání konce.

³⁸ *Bahýnku* je věnovaná samostatná podkapitola.

Tato *místnost* nebývá navštěvována hojně, bohužel. V rozjeté a horlivé stavbě *improvizačního domu* se dá do fáze ticha opět vrátit, trochu ubrat a zaměřit svou pozornost opět na sebe - na herce na jevišti. Jedná se o restart pozornosti, kterým se dá předejít *bahýnkům* nebo nepřehlednosti *scén*. Nejde do ní vstoupit z první fáze ticha.

Vybavení

Momenty, kdy hrajeme formát *Theatre.Rip*³⁹ nebo využíváme možnosti divadla, festivalového stanu nebo kulturního domu a nesoustředíme se na vztahy mezi postavami, neakcentujeme příběh, spíš si jen hrajeme s tím, co nám daný prostor nabízí. Fokus herecké akce je soustředěn na *vybavení*.

Cokoliv jiného

Jak už jsem naznačil v úvodu této podkapitoly, *improvizační dům* není pevnou strukturou, kterou se řídíme, ani návodem, kterým by se měly řídit ostatní skupiny při organické improvizaci. Nechávám proto jednu místnost zcela prázdnou pro veškeré ostatní možnosti, které improvizace v daném prostoru, s danými lidmi, v daný čas nabízí. Nechávám jí i symbolicky největší prostor.

Váš *improvizační dům* stojí a vy jen přecházíte z místnosti do místnosti nebo společně budujete další patra, nebo je dokonce boříte, abyste vzápětí mohli postavit nové, lepší nebo horší než ty předchozí. Celá tato stavba, toto hraní si na pískovišti, stavění bábovek a plácání lopatičkou do bábovek ostatních, spěje ke svému konci. Od chvíle, kdy improvizace začala, pomalu se splachuje do černé díry zakončené potleskem diváků. A ve chvíli, kdy cítíte, že ta chvíle přichází, začíná *fáze hledání konce*.

2.2.1.3. Hledání konce

Fáze hledání konce má opět co do činění s prožitkem *flow*. Totální improvizace má na rozdíl od strukturovanějších improvizačních forem tu nevýhodu, že se

³⁹ S formátem *Theatre.Rip* jsme začali v sezóně 2017/2018 v Divadle DISK, poté jsme ho hráli v NoDu nebo Ypsilonce. Je to volná improvizace ve scénografii cizího představení.

nedá ukončit zvnějšku. Můžete se samozřejmě domluvit s osvětlovačem, ať vám zhasne, až si bude myslet, že je konec, ale nedoporučuji to. V Loose Moose Theatre⁴⁰ ukončuje každou improvizaci osvětlovač a velice často se stává, že ji utne v nesprávnou chvíli, po prvním gagu anebo si herci musí říct o opětovné rozsvícení. Může se stát, že:

- a) konec propásneme kolektivně - v tu chvíli se odpojují diváci a další situace už pro ně nejsou takovým zážitkem (divák je chytřejší, než herec)
- b) někteří herci nepoznají konec a hrají dál - v tuto chvíli se odpojují herci, kteří už mají představení za ukončené (někteří herci jsou chytřejší, než jiní herci)
- c) konec vycítí herci společně - v tuto chvíli jsou všichni napojeni a fáze hledání konce neproběhla (všichni jsou stejně chytří)

Při variantách a) a b) pak probíhá stav podobný *bahýnkům*, akorát s rozdílem, že cílem není "nahodit opět řemen", ale najít nejvhodnější způsob zakončení představení. Mohou se vracet některé motivy z průběhu představení, které se snažíme vypointovat (*bahýnkové vracečky*).

2.2.1.4. Bahýnko

To jsou přesně ta místa, kde se vytratí z jeviště prožitek *flow* a vy se ho snažíte zase nahodit, takový pocit jako když se propadáte do měkkého bahna, uděláte další krok, ale zase do něj šlápnete - těmto momentům říkáme *bahýnko*. Po chvilce v *bahýnku* cítíte, že se prožitek *flow* vytrácí, a to i divákům a vy je ztrácíte a začnete se snažit o to víc, ale propast mezi vámi a diváky se zvětšuje. *Bahýnko* může trvat klidně i desítky minut, nejčastější trvání je kolem pěti minut. Jevy, které mohou doprovázet *bahýnko* jsou:

- a) gagování - snažíte se kolegovi nahrávku *zgagovat* a rozesmát publikum, což když se nepovede, tak se stav *flow* nahazuje od znovu a nabídka kolegy je promarněná

⁴⁰ Improvizační divadlo v Calgary, které založil Keith Johnstone.

- b) záchranářský komplex - cítíte, že se kolegům nedaří a proto vtrhnete na jeviště s nápadem, který ale většinou kolegům nepomůže, protože přichází z vnějšího podnětu
- c) zablokování se - pokud jste ve scéně, tak se z ní snažíte rychle odejít, protože s ní nechcete mít nic společného, nechcete za ni nést odpovědnost anebo pokud v ní nejste, tak jste rozhodnutí do ní nevstoupit a čekáte, až vyhnije nebo se znovu nahodí

Čemu je tedy dobré se v těchto chvílích vyvarovat nebo použít? Při nepovedeném gagování (a z reakcí publika to moc dobře poznáte) doporučuji zapojit aktivní poslech/všímavé naslouchání.

"Naslouchat a slyšet je rozdíl. Slyšet znamená schopnost vnímat zvuk. Je to pasivní proces. Naslouchání je vědomé vnímání zvuku; naslouchání je proces aktivní."⁴¹

Cvičení: Aktivní poslech⁴²

Průběh cvičení: Můžete ve dvojici rozehrát situaci nebo používat přímo během představení. Jde o to, že ve své následující replice musíte použít jedno slovo z repliky, které před vámi zazněla z úst vašeho kolegy.

Rozšíření: Není výhodné používat dlouhá souvětí s pocitem, že svému partnerovi nabídnu širokou škálu slov, naopak se v jejich počtu ztratí, přestane vás poslouchat a použije poslední slovo, které uslyšel.

Cíl: Nepřemýšlet nad tím, co vtipného a originálního bych měl říct, ale soustředím se na svého partnera a dávám mu plnou pozornost.

Pokud se vám podaří aktivní poslech začlenit do vašeho systému, tak po určité době začnete vnímat každé slovo svého kolegy jako nabídku, od které se dá odrazit a pokud budete tuto techniku ovládat oba, tak se první věta stane základním kamenem a pak už jen budete společně stavět improvizální dům.

V případě záchranářského komplexu je dobré se zhluboka nadechnout, uvědomit si, co se na jevišti děje (co je to za situaci, jaké jsou v ní postavy)

⁴¹ HASSONOVÁ, G., Tehcnika Mindfulness, s. 86.

⁴² Toto cvičení znám od Roda Ben Zeeva a používám ho s několika obměnami.

a pozorně sledovat vývoj událostí. Pokud vám neustále naskakují nápady, jak situaci zachránit (věřte, že je to většinou cesta do pekel), svůj nápad zastřelte. V létě 2017 jsme získali s 20 000 židy pod mořem rezidenci ve slovenském divadle Pôtoň,⁴³ kde jsme strávili deset dní a měli jsme čas pracovat na našem novém formátu *Theatre.Rip* a věnovat se věcem, na které v hektické Praze není prostor, čas a soustředěnost. Věnovali jsme se i technikám *mindfulness* a kombinací základní meditace a uvědomování si vlastních myšlenek jsme došli k užitečné technice při představení a v životě.

Cvičení: Střelba myšlenek⁴⁴

Průběh cvičení: Při této meditaci je potřeba jednoho vedoucího, který celou meditací ostatní provede. Účastníci meditace by si měli sednout na židli s vysokým opěradlem a opřít se o něj celou plochou svých zad, mohou mít oči otevřené nebo zavřené, podle libosti. Meditace má čtyři části, jedna trvá pět minut. V první fázi se účastníci soustředí pouze na svůj dech, s nádechem v duchu vyslovují slovo "stoupá" a s výdechem slovo "klesá". Ve druhé části necháme účastníky sledovat svoje vlastní myšlenky. V části třetí každou myšlenku onálepkujeme písmenem M, B nebo F (M jako myšlenka na minulost, B jako myšlenka na budoucnost a F jako fantazírování). A v části poslední každou myšlenku zastřelíme - z prostředku našeho čela vystřelujeme šípy a myšlenka zmizí jakmile je zasažena (komu je nepříjemná představa šípu, může myšlenku uzavřít do bubliny a nechat ji odplout).

Rozšíření: Zkoušejte onálepkovat své myšlenky písmenky i během běžných denních činností. Když se potřebujete na něco soustředit, střílejte myšlenky, které vás rozptylují. Přidávejte si na jednotlivé fáze více času a všimněte si, jaký je interval mezi jednotlivými myšlenkami. Zvětšuje se?

Cíl: Naučit se pracovat se svými myšlenkami, zvláště v situacích, kdy se jich potřebujeme zbavit. Střílení myšlenek nám pomáhá vracet se do přítomného okamžiku.

Při uvědomělém zablokování, je dobré udělat krok vpřed. Pokud jste ve scéně a chce se vám z ní odejít, vaše tělo reaguje odmítavě na kolegovy nabídky nebo se vám nelíbí téma situace, udělejte na jevišti vědomě krok vpřed, čímž se

⁴³ Divadlo Pôtoň je jediné profesionální slovenské divadlo na vesnici. Sídlí v Bátovciach.

⁴⁴ Kombinace cvičení z knih Deníku všímavosti, Technika Mindfulness a naší vlastní invence.

pomůžete přesvědčit, že chcete nést následky za situaci společně se svým kolegou. Vaši kolegové jsou na tom při takové *bahýnkové scéně* pravděpodobně dost podobně jako vy, a když je v tom necháte, nikomu tím nepomůžete, hlavně jim ne. "Když riskuješ, můžeš jenom získat," říká Jacob Banigan.⁴⁵ Pokud situaci pozorujete ze strany jeviště a trpíte za kolegy, je také dobré udělat krok vpřed, ale trochu jiným způsobem (bezmyšlenkový vstup do situace se podobá záchranářskému komplexu a přináší jen větší zmatek). Odpovědí je *sats*, *dopředná vazba* nebo *otevřený postoj* a protože je považují za klíčové, věnujme jim samostatnou podkapitolu.

2.2.1.4.1. Sats, dopředná vazba, otevřený postoj

Každá z těchto tří věcí definuje jiný princip, přesto mají všechny něco společného a všechny pomáhají udržet na jevišti stav *flow*. *Sats* a *dopředná vazba* pouhým uvědoměním a *otevřený postoj* aplikací.

"Co mají navzdory kulturním rozdílům a různým jazykům všichni herci na celém světě společného? Odpověď zní sats. Jedná se o norské slovo, které popisuje energii chvíli těsně před akcí. Akce samotná, tedy post-sats, odpovídá kultuře jednotlivého performerera. Oproti tomu kvalita energie před akcí je něco, co mají společného všichni herci na celém světě. Kvalita přípravy, tedy vlastně sats, určuje úspěch akce. (...) Může se vyskytovat na různých úrovních, jako druh ticha předcházejícího pohybu, jako ticho naplněné očekáváním, nebo se může jevit jako zastavení akce v daném okamžiku."⁴⁶

Ukažme si *sats* na příkladu hudebníka, který se připraví ke hraní skladby. Odehrává se v něm *předehra*, kterou nikdo neslyší, ale jeho tělem hudba už prochází, dokonce je ji možné slyšet. Stejně tak hudebník, který má v díle například takt ticha a vytváří tak napětí. Kdyby tento hudebník ustrnul ve svém pohybu, tak se nachází v pozici *sats*. Hudebník i diváci cítí energii, i když se hudebník nehýbe. Ve skladbě Johna Cage⁴⁷ "4:33" je hudebník také v *sats*. Skladba má tři části a v každé je jediná instrukce *tacet* značící, mimo jiné, klid

⁴⁵ Jacob Banigan je kanadský improvizátor žijící ve Štýrském Hradci.

⁴⁶ BARBA. E., SAVARESE N., Slovník divadelní antropologie, kapitola *Sats*.

⁴⁷ John Cage byl americký skladatel experimentální hudby.

pro daného umělce. Pokud mají fagoty v orchestru pokyn *tacet*, neznamená to přece, že odpočívají. Musí sledovat noty, hudba se v nich odehrává a těsně před dalším nástupem se musí připravit k akci, vložit si fagoty do úst a společně se nadechnout. Je vůbec možná instrukce "klid pro umělce"? *Tacet* je takové označení *sats* pro hudebníky a *sats* označuje *tacet* pro herce či tanečníky. Herci nemají ve svých instrukcích povel *sats*, jako hudebníci *tacet*, ale stejně jsou v něm, i když někdy nevědomě.

"Evropské divadlo kodifikaci umění herce/tanečníka nezná. Herec/tanečník improvizuje, ale v souladu se stereotypy každodenního života, nebo v souladu s mylným pojetím spontaneity, podle něhož být spontánní znamená být divoký, dělat zuřivé pohyby, křičet, zuřivě jednat s ostatními anebo je objímat. Ve skutečnosti improvizace začíná, když si herec/tanečník zvolí jistá, velmi konkrétní a přesná omezení."⁴⁸

Ukažme si ještě *sats* přímo na improvizaci, na příkladu Pavly a Filipa, kdy tým Klika⁴⁹ hrál formát *Pohřeb*.⁵⁰ Na začátku improvizace bylo pět herců, stáli na jevišti, nehýbali se a čekali, kdo první promluví nebo zahájí improvizaci nějakou akcí. Tato chvíle je velmi napínavá a herci se během ní musí soustředit jeden na druhého a naladit se na sebe. Aby byl pohyb, musí být nejdřív "nepohyb". Jenže Pavla místo *sats* přemýšlela o své postavě, aby byla v příběhu klíčová a výrazná. Skupina byla v očekávání, v napětí, bylo zajímavé sledovat jejich energii a zároveň bylo vidět Pavlu, která je uzavřená do sebe a nic z ní nevyzařuje, i když paradoxně pak vytvořila jednu z nejzajímavějších postav představení. Tato nuance ale nemusela být viditelná pro všechny diváky stejně, někteří viděli pět koncentrovaných herců, já jen čtyři.

V tom samém představení hrál i Filip. Skupina se vždy po krátké improvizaci vrací na své startovní *sats* pozice a znovu se vytváří napětí pro další impuls. Celé publikum cítilo, že se příběh už chýlí ke konci, jenomže Filip si chtěl ještě zahrát. Když se všichni vrátili na startovní pozici, Filip ji téměř okamžitě přerušil a dal takový impuls, aby se jeho postava stala v samém závěru důležitým hybatelem,

⁴⁸ BARBA. E, SAVARESE N., Slovník divadelní antropologie, kapitola Sats.

⁴⁹ Improvizační tým působící v Klubu Klamovka.

⁵⁰ Diváci určí, kdo z improvizátorů hraje na pohřbu mrtvolu, ostatní improvizátoři hrají pozůstalé.

Postupně se přehráváním scén ze života zesnulého dozvídáme vztahy mezi jednotlivými postavami i to, jak hlavní postava zemřela.

i když už dávno neměla v improvizaci své místo. Filip svůj úkol při představení splnil, ale chtěl ho splnit ještě líp a víc. Z této zkušenosti bych jen pokusil doplnit citované tvrzení. Ač herci nedělali zuřivé pohyby, nekřičeli a zuřivě nejednali s ostatními, dostalo je z koncentrace jejich ego, jejich vlastní popud. Jedná se ještě o *sats*? Vždyť jejich tělo bylo nehybné a v tenzi a na první pohled nerozeznatelné od ostatních. Nebyli ale soustředěni na nepohyb, ale na další akci. Já bych nazval toto vykolejení *dopřednou vazbou*.

V knize *Úhly pohledu* najdeme kapitolu *feedforward and feedback*, čili dopředná a zpětná vazba. Dopřednou vazbu popisují jako:

"...vysílanou energii, která předchází nutnosti akce. Hrajeme-li například volejbal a míč letí prostorem, vyžaduje si hra intenzivní využívání dopředné vazby. Zpětnou vazbou jsou informace a pocity, které dostaneme jako výsledek akce."⁵¹

Podle mě by se dala dopředná vazba nazvat jako *sats* v pohybu (i když je to oxymoron). Vysílám energii dopředu, hýbu se, ale důležitou akci teprve vykonám. Pokud si za příklad *sats* uvedeme lučištníka, tak je tedy dopřednou vazbou natažení tětivy, *sats* je chvíle těsně před vystřelením, *post-sats* je let šípu a zpětná vazba je zabodnutí šípu do terče. Pokud si za příklad uvedeme improvizátora, tak je tedy dopředná vazba nádech, *sats* je chvíle těsně před vyslovením slova nebo vykonáním pohybu, *post-sats* je samotné mluvení či pohyb, gesto, a zpětnou vazbou může být jak reakce publika, tak reakce našeho kolegy.

"Otevřený postoj člověku pomůže věci vidět v novém světle a dělat je jinak, spíše než aby v dobře známých situacích reagoval pořád tím samým, naučeným, automatizovaným způsobem. Vypěstujte si zvyk otevřít se novým možnostem a v dobře známých situacích si všimněte toho, co je na nich nové. Když si budete všimnat toho, co je na nich nové, ukotví vás to v 'tady a teď'."⁵²

Otevřený postoj nás zase učí dívat se na známé věci novým pohledem. Pokud máte za sebou nespočet improvizáčnických představení, tak se vám může stát, že jste některé situace a scény už zažili a celkem jasně dokážete odhadnout, kudy

⁵¹ BOGARTOVÁ, A., LANDAU, T., *Úhly pohledy*, s. 42.

⁵² HASSONOVÁ, G., *Technika Mindfulness*, s. 68.

se bude příběh dál odehrávat anebo pokud hrajete s někým už několik let, dokážete odhadnout jeho nebo její reakce dopředu. Tyto momenty nás, ač chceme nebo ne, částečně zbavují *tady a ted'*, náš mozek začne situaci vyhodnocovat a jako poslušný improvizátor se chceme vyvarovat tomu, abychom se neopakovali a začneme přemýšlet.

Cvičení: Průvodce novým městem⁵³

Průběh cvičení: Vyrazte na místa, která velmi dobře znáte a často jimi procházíte. Určete jednoho ze skupiny jako průvodce. Zbytek skupiny se chová, jako by v městě byli poprvé v životě, tedy nejde jen o to chování, ale zkuste se na vaše město podívat očima, jako byste v něm byli poprvé. Vzpomeňte si na ty pocity z cestování, kdy je pro vás každý kout a záhyb čerstvou novinkou. Průvodce má za úkol provést turisty městem, vyprávět jeho historii a ukázat zajímavé památky. Všechno si musí samozřejmě vymyslet a nedat na sobě nic znát.

Rozšíření: Zkuste se chovat, pohybovat a komunikovat v místech, která neznáte, jako doma. Pokud se vás někdo zeptá na cestu, přesně ji popište. Nenechte se vytrhnout jazykovou bariérou.

Cíl: Tímto cvičením trénujeme *otevřený postoj* a zároveň se učíme vnímat prostor, který dobře známe, jako nový - tedy plný nabídek a nezatěžkaný naší společnou minulostí.

Pokud jste si při improvizaci vědomi *sats, dopředné vazby*, a zkoušíte *otevřený postoj*, tak by se vám nemělo stát, že se na jevišti zablokujete. Ba naopak, mělo by vás to udržet bdělé a ve střehu po celou dobu představení. A zvláště pokud se zrovna nevyskytujete ve *scéně* a čekáte, až se tok improvizace posune kousek dál, nevypínejte svoje tělo a udržujte se v pozornosti. Improvizace je někdy rychlá a pokud propásnete svoji možnost, tak už ji nikdy nedostanete zpět. Poslouchejte svoje tělo. Často můžete vidět na jevišti čekající improvizátory, kteří udělají krok dopředu, ale vzápětí se zarazí a jejich mozek jim řekne: "Pozdě!" nebo: "To není to, na co si čekal." Naše tělo je chytřejší než mozek a proto tyto impulzy následujte.

⁵³ Při jednom z tréninků učít se vnímat prostor jinak jsme s 20 000 židy pod mořem vešli do ulic Prahy a nevědomky jste si cvičili i otevřený prostor.

2.2.2 Před představením

Protože si před improvizovaným představením nemůžete dát projížďčku, je výhodné se na sebe naladit (místo zkouška před představením budu používat *trénink*). Dá se tím předejít tomu, že se budete ladit až během samotného představení. *Trénink* před představením je klasickou součástí většiny improvizčních skupin a každá skupina to dělá po svém. Někdo jde společně na pivo, někdo si dá několik improvizčních cvičení.

Já jsem za začátku u *20 000 židů pod mořem* lpěl na dvouhodinovém přípravném tréninku obsahující rozmluvení, rozezpívání, nazvučení nástrojů, rozhýbání, naladění, ... Po několika představení to ale začalo některé mé kolegy unavovat a chtěli si spíše povídat. Jiní zase ale určitou přípravu vyžadovali. Je tedy potřeba vycítit situaci a zeptat se kolegů, jak se před představením cítí, co by potřebovali, a najít společný kompromis. Nyní za nejdůležitější považuji trávit čas společně. Když např. hrajeme na festivale, kde jsme už několikátý den společně, tak trénink není ani potřeba, protože čas strávený spolu a společné zážitky hravě strčí do kapsy kdejaký improvizční warm-up. Největším rozptýlením před představením mohou být naši přátelé nebo příbuzní, kteří ještě deset minut před začátkem chtějí zařídit lístky, pokecat si o tom, jak to jde, a představit vám nového člena rodiny. My jsme si zakázali tyto věci před představením řešit, protože jakákoliv předchozí snaha o naladění na spoluherce je najednou pryč. Před představením trávíme čas spolu a našim přátelům se věnujeme po představení.

*Cvičení: Šest představ*⁵⁴

Průběh cvičení: Nechte skupinu, ať se rozmístí po prostoru a každý si najde svoje místo (ať se nesoustředí všichni jen do centra prostoru). Postupně zadáváte pět představ, každý se je snaží svým tělem co nejlépe vizualizovat. Nechte je zavřít si oči.

1. Představte si, že máte kolem hlavy krásnou zlatou obruč, která vás jemně táhne směrem vzhůru.

⁵⁴ Považuji toto cvičení za ideální pro začátek tréninku. Najdete ho v knize Úhly pohledu. Cvičení jsem upravil pro naše potřeby.

2. Představte si, že máte silné a těžké nohy, z jejichž chodidel vystupují kořeny do země.
3. Představte si, že se vám na ramenou rozpouští kostky másla, vaše ramena a paže se uvolňují.
4. Položte ruce na srdce, nahmatejte jeho tlukot, rozpažte ruce a představte si, že pracujete s otevřeným srdcem. Tato představa často vyvolává úsměv.
5. Aktivujte *měkký poslech*.⁵⁵
6. Otevřete oči s aktivním *měkkým pohledem*.⁵⁶

Rozšíření: Nechte skupinu pomalu rozejít (pro některé představa kořenů znemožňuje pohyb, zmiňte tedy, že i s kořeny z chodidel se dá hýbat), ať se soustředí na všech šest představ během chůze a uvědomují si, kdy jakou opustili, a které se jim daří držet celou dobu. Ať na sebe nejsou naštvaní za ztrátu jedné nebo druhé představy, ale ať si jen uvědomí, že ji ztratili - mohou se zastavit a znovu si ztracenou představu nahodit. Pokud se daří držet všech šest představ pohromadě, mohou si jednotlivci zkusit hrát s rychlostí své chůze. Ať si zkusí držet šest představ po celou dobu tréninku.

Cíl: Toto cvičení nám připomíná, že naše tělo tvoří spojnicí mezi nebem a zemí. Účastníci si velice rychle dokáží uvědomit svoje tělo a aktivovat ho. Zapomenou na věci, které řešili do doby, než přišli do divadla. Napojí se na prostor divadla.

2.2.3. Po představení

Během představení krátkých forem máte občas při představení čas si něco říct, jednoslovně zreflektovat odehranou *scénu* nebo si říct, kdo půjde do *scény* jako první. Navíc je během přestávka, při které se domluvíte, co budete hrát dál. Při neustálé jevištní přítomnosti organické improvizace to není možné. První okamžiky v šatně patří hlubokým výdechům, smíchu, sprostým slovům a citoslovcím. Jako když běžíte závod, soustředíte se během něho na svůj výkon a na konci si jdete promluvit s trenérem a políbit manželku.

Součástí každého našeho představení je i společná reflexe. Než se vydáme

⁵⁵ Viz kapitola Improvizace a prostor.

⁵⁶ Viz kapitola improvizace a prostor.

za přáteli, promluvíme si společně o prožitém. Tato část je při organické improvizaci velice důležitá, protože se nemůžeme bavit o tom, zda jsme správně naplnili formu a jestli jsme si dobře drželi charaktery. Reflexe se vlastně stává odrazovým můstkem pro další improvizaci. Reflexe bývá založena hlavně na osobních pocitech, a pokud se někdo v nějakých momentech na jevišti necítil komfortně, je dobré zkusit společně přijít na to proč a příště tomu zabránit. Jakmile se někdo necítí komfortně na jevišti, skoro jistě ho to vytrhne z prožitku *flow*. Stává se nám, že pár lidí má pocit, že jsme právě odehráli výborné představení a část ho považuje za velice nepovedené a laciné. Nemá cenu si vzájemně argumentovat, která situace byla lepší a která horší, ale je důležité ptát se proč? Ve kterých momentech jsme cítili společné napojení a co jim předcházelo? Kdy jsme necítili podporu ostatních? Jak jsme se dostali z *bahýnka* a která *vracečka* už byla zbytečná? Která témata nám přišla blízká a kterým bychom se rádi příště vyhnuli?

Prožitek *flow* je velice individuální a považuji proto za důležité tyto momenty s kolegy sdílet. Častým kritériem pro hodnocení bývá, jestli se diváci bavili. Já říkám - poslouchejte divácké postřehy a reakce. Pokud máte pocit, že se vám představení nepovedlo a přijde za vámi divák s komplimentem, neříkejte mu, že se vám to dnes nepovedlo, otevřeně mu tím říkáte, že jeho vkus je špatný a že se mýlí. Naopak, zeptejte se ho, které momenty mu přišly nejlepší a porovnejte je se svým vlastním prožitkem.

„Reakce diváků, jejich smích, potlesk, jejich povzbuzování, tedy všechny jejich verbální i nonverbální reakce na přítomnou tvorbu působí jako přímá, okamžitá zpětná vazba aktérům. Divák představuje ‚diváka‘ sportovního zápasu, tedy nejen přihlíží, ale také sám sebe (si) představuje jako někoho jiného a takto je druhou stranou vnímán a spoluhrán. Toto společné představování někoho jiného dává hře rysy spojenectví, spolupry, spoluprezenze. Zápasu. Diváci nejsou pouze pozorující, ale participující, spoluprající. Spoluhráč jako společná hra, souhra jako společné herní naladění, jako kooperace, vyladění, souhra jako akceptace a porozumění společným pravidlům a znakům hry.“⁵⁷

Sice se tato citace týká improvizčního zápasu, nicméně je platná i pro organickou improvizaci. I když před představením k divákům nepromlouváme a

⁵⁷ VASQUEZ, M., Principy divadelní improvizace, s. 178.

neříkáme jim, na co se přišli podívat⁵⁸, stejně se dřív nebo později stanou našimi spoluhráči a dostane se jim stav *flow* recipienta.

Častí diváci vašich improvizací mají tendenci srovnávat všechna představení a sestavovat si pomyslné žebříčky. Ptejte se těchto diváků, jaké momenty jim přišly dnes slabší a v čem bylo představení před čtvrt rokem lepší. V improvizaci je role diváků poněkud jiná, než při běžném představení. Jdou s námi společně podstoupit ta rizika možného neúspěchu či brilantních point, cítí se nepříjemně, pokud se plácáme v *bahýnku*, mají radost, když se nám něco povede a na konci představení jsou to spolupachatelé, částečně zodpovědni za to, co se právě stalo.

2.3 Improvizace ve dvojici

Tuto zkušenost prožívám v improvizčním duu *Teapacks*⁵⁹ a při formátu *2 židi pod mořem*⁶⁰, který se liší od představení *20 000 židů pod mořem* pouze tím, že hrají pouze dva herci, případně hudebník.

S Václavem Zimmermanem jsem hráli *2 židy pod mořem* na festivalu v Lanškrouně⁶¹ a poté s Jáchymem Sůrou v Liberci⁶². Byly to dva nejintenzivnější zážitky *flow*, které jsem kdy zažil. Na *fázi ticha* stačí mnohem míň času, troufnu si říct, že může klidně proběhnout před samotným představením. Pokud si dobře pamatuji, tak v obou dvou případech jsme prolomili ticho v prvních pěti minutách představení. Nebyl důvod otálet, naladění jsme byli a druhak - *fáze ticha* je pro diváka vizuálně přitažlivější, když je na jevišti více herců. Párkrát jsme se dokonce do *fáze ticha* vrátili (*druhá fáze ticha*) a opět se od ní odrazili. To je například to, co chybí improvizování ve větším počtu. Po *fázi ticha* se řeč skoro nezastaví, a přitom by stačilo se do ní jen na chvíli vrátit a tím předejít *bahýnkům*. I ve chvílích, kdy jsem na kolegu neviděl (byl jsem za oponou nebo pod jevištěm), jsem stav *flow* neztratil a pořád jsem věděl, kde se pohybuje - cítil jsem ho.

⁵⁸ Před každým představením v kamenném divadle dáváme divákům programy s krátkou anotací.

⁵⁹ Já a Pavla Sedláčková.

⁶⁰ Tento formát byl vytvořen, aby pořadatelé nebyli zklamáni, když si objednali celou skupinu 20 000 židů pod mořem, ale nakonec mohli hrát jenom dva.

⁶¹ Festival Lathife proběhl 15. - 18.11.2017.

⁶² Liberec je město na severu Čech.

Z mého pohledu je pro dosažení stavu *flow* na jevišti nejideálnější improvizace ve dvojici (partnerská improvizace). Nejsnáze se do něj dostává a nejsnáze se také udržuje, máte kolegovu plnou pozornost a on má tu vaši. Pokud vás kolega ze stavu *flow* vytrhne neočekávanou větou nebo pohybem, snáze se dostanete zpět, než když přijímáte podněty od dalších tří lidí.

Tato zkušenost při partnerské improvizaci⁶³ se pro mě stala natolik zásadní, že jsem se rozhodl pravidelně improvizovat ve dvojici s lidmi, se kterými jsem na jevišti nikdy nestál nebo jsme neměli možnost zahrát si pouze ve dvou, a zároveň cítím, že by mezi námi bylo snadné prožít *flow*. Tyto večery se nazývají VEKSLimpro.⁶⁴

S těmito večery budu pokračovat i v sezoně 2018/19 a nebudu oslovovat pouze improvizátory. Věřím totiž, že napojení ve dvojici je tak intenzivní, že není třeba, aby můj kolega disponoval improvizací technikou. Navíc jsem si tímto rozhodnutím potvrdil svou teorii z bakalářské práce.⁶⁵

Někteří improvizátoři hrají dokonce s náhodnými diváky. Před samotným začátkem si vytáhnou dobrovolníka, který s improvizací nemá nic společného a odehrají s ním celé představení.⁶⁶ A protože se moje zkušenost s diváky na jevišti omezuje pouze na opilé odvážlivce z davu, příkládám reflexi Neila Currana⁶⁷, jeho osobních zkušeností s formátem *Neil+1*, které by pro nás z hlediska stavu *flow* mohly být užitečné.

"Jako improvizátoři se můžeme zamknout uvnitř vlastní hlavy a předpokládat, že představení potřebuje rychlou injekci vtipnosti či okamžitou výměnu některé postavy za lepší. Přestože to může fungovat, občas to není nezbytné a někdy ani

⁶³ Improvizace ve dvou.

⁶⁴ Název jim dala moje první "vekslačka" Barbora Černíková, studentka ze Školy improvizace. První takový večer se uskutečnil v kavárně Potrvá 25.4.2018.

⁶⁵ V totální improvizaci se nedají předepsat žádná pravidla, může se pouze sledovat jak pravidla *sama* vznikají, jak si je jednotlivec nebo skupina utváří, aniž by o tom věděli. Je tudíž jedno, jestli herec totálně improvizuje sám nebo ve skupině. Aby bylo docíleno výsledku, který Urban zmiňuje ("*Není zde totiž (v sólové totální improvizaci, pozn. autora) přítomen statutárně rovnocenný herecký partner, který by vlastním spontánním improvizováním vytvářel nepředvídané situace a odkláněl tak hlavní hereckou hvězdu ze zaběhnutých kolejí a osvědčeného konceptu, který může v takovém případě suplovat připravený scénář nebo scénosled. Pro fungující totální improvizaci je tedy podle mého názoru prvek kolektivnosti nezbytným předpokladem, jak dokazuje i praxe všech ostatních ryze improvizčních divadel.*" URBAN, J. Improvizací divadlo – Divadelní sporty v České republice, s. 12.), musel by herec pokaždé improvizovat s někým jiným.

⁶⁶ Např. Lee White nebo Neil Curran.

⁶⁷ Neil Curran je irský improvizátor.

zajímavé. Podobně často zejména v úvodu scény ignorujeme řeč těla našeho partnera, protože máme pocit, že přece „nedělá nic fyzického. Když hrajete s divákem, ten neví, co je nějaká nabídka; proto je má pozornost zcela zaměřena na vnímání nejen verbálních a ale i nonverbálních informací. Jak poznáte, že jste opravdu naslouchali a dávali pozor? Na scéně to nepoznáte, ale pokud si později uvědomíte, že jste neplánovali žádné další tahy, jste na dobré cestě.“⁶⁸

Díky následujícímu cvičení se dá dosáhnout zážitku *flow* s partnerem, které popisují výše. Na tomto cvičení se dá dokonce založit celé představení ve dvojici.

*Cvičení: Co je to za hru?*⁶⁹

Průběh cvičení: Postavte se naproti sobě ve dvojici a po celou dobu trvání cvičení si v hlavě opakujte otázku: "Co je to za hru?" Každý okamžik, každý pohyb může znamenat jinou hru mezi vámi dvěma. Jakmile si myslíte, že už jste pochopili, co je to mezi vámi za hru, položte si otázku znovu, dosavadní hru opusťte a hledejte dál.

Rozšíření: Dá se hrát i ve více lidech, ale musí se dbát na to, aby se nerozehrávala situace a celá skupina zůstala "tekutá". Zkuste verzi beze slov a se slovy. Jaký vnímáte rozdíl?

Cíl: Dostat se do přítomného okamžiku s partnerem a naučit se vnímat svoje nápady jenom jako nahrávku pro kolegu, která může hned zaniknout.

2. 4 Sólová improvizace

Zkušenosti se sólovou improvizací jsem popsal ve své bakalářské práci, která je eponymní s touto kapitolou, ale musím ji zmínit i zde, protože se jedná opět o jiný druh prožitku *flow* a to se sebou samým. Sólovou improvizaci popisují takto:

⁶⁸ <<https://improliga.cz/5-rad-za-pet-let-neil/>>

⁶⁹ Toto cvičení znám od Antonia Vulpia, italského improvizátora. Považuji ho za jedno z nejdůležitějších a nejefektivnějších cvičení pro improvizaci a pro pochopení podstaty volné improvizace.

*"Je pro mě především o poslouchání sebe sama, o bytí sobě partnerem. Na jevišti je více Láďů a zároveň jen jeden. Když reaguji na postavu, kterou jsem před chvílí hrál, a přeběhnu do jiné, reaguji na sebe samého. (...) Proto všechna pravidla, která jsou popsána v improvizčních příručkách, jenž jsou všechny určeny pro improvizaci ve více lidech, platí i pro sólového improvizátora. Jediný rozdíl je v tom, že vaším partnerem na jevišti není váš kolega, ale vy sám."*⁷⁰

Pokud tedy všechna skupinová pravidla platí i pro sólového improvizátora, měly by tedy postupy popsané v této diplomové práci platit, i když jste na jevišti sám. A tady musím sám sebe uvést v omyl. Pocity, které jsem prožil při kolektivní improvizaci (natož při improvizaci ve dvojici), jsem nikdy neprožil při sólové. Při sólové improvizaci není možné dosáhnout kolektivního stavu *flow*. Jenomže jsem nikdy nedosáhl ani stavu *individuální flow*. Bude to patrně z toho důvodu, že při sólové improvizaci neustále používáte svůj intelekt. Ne, že bych nikdy nepocítoval *vnitřní inspiraci*, ale jste pod neustálou kontrolou sama sebe. I když reagujete spontánně na svoje repliky, někde vzadu se pořád kontrolujete a přemýšlíte nad vývojem další situace.

*"Řečeno jednoduše, uvnitř nejste sami. Existují dvě odlišné stránky vaší vnitřní bytosti. První jste vy, vědomý svědek, centrum vašich úmyslných záměrů; ta druhá je to, co pozorujete."*⁷¹

Je velice pravděpodobné, že při sólové improvizaci se nejde zbavit ani jedné z těchto bytostí a stavu *flow* prostě nemůžete dosáhnout. Nikdy jsem nepocítil ani *flow recipientů*. A to i přes velké publikum ve Štýrském Hradci, kde jsem nehrál zrovna špatně. Přítomná stránka intelektuální složky a pozorovatele je natolik silná, že nejste schopni přijímat jiné podněty. Možná i to je důvod, proč jsem sólovou improvizaci přestal vyhledávat. Kde ale prožitek *individuální flow* můžete pocítit je dialogické jednání.

"Do dialogického jednání vstupujeme tím, že jeden v nás něco udělá a vzápětí na ten skutek odpoví jiným skutkem "ten druhý" v nás. Vznikne dialog, podvojnost nebo chcete-li rozdvojenost nazírání na jeden jev, jev je otevírán

⁷⁰ KARDA, L., Sólová improvizace, s. 27.

⁷¹ SINGER, M., Nespoutaná duše, s. 28.

*a zkoumán prostřednictvím hry. Podivné přitom je, že nevzniká jen jeden z obou hlasů. Dialogickým jednáním vznikají hlasy oba, je tedy v tomto smyslu jednáním vnitřních partnerů. (...) Opověď vnitřního partnera je právě relativizování Hlasu, uvedení Hlasu do kontextu světa. Kontextem nebo lépe horizontem světa pak v našem pojetí rozumíme onu úroveň vědomí, která nám zpřítomňuje svět jako totalitu nabízených možností."*⁷²

Dialogické jednání se od sólové improvizace (v kontextu improvizovaného příběhu) liší tím, že je pozorovatel přítomen na jevišti (v ateliéru) a zhmotněn *Hlasem*. Pokud bych tedy při sólové improvizaci zpřítomnil neustálého kontrolora nad mým vlastním jednáním, mohlo by dojít k dosažení stavu *individuální flow* a tedy mohu popřít to, co jsem sám sobě popřel. Jednalo by se o totální sólovou improvizaci, se kterou nemám žádné zkušenosti a jejíž jediným představitelem u nás je Jaroslav Dušek.⁷³

2.5 Improvizace v cizím jazyce

Improvizování v jiném, než v mateřském jazyce, nabízí úplně jiný zážitek. Buď o stav *flow* velice snadno přijdeme z pocitu nedostatku slovní zásoby anebo nám naopak nabídne celou škálu jiných možností, jak se do něj dostat. Protože se řadím do té první kategorie, rozhodl jsem se tomu přijít na kloub a tuto diplomovou práci píši během pobytu v Calgary, kde se měsíc a půl improvizaci v angličtině věnuji.

Poprvé jsem improvizoval v angličtině na workshopu s Rocket Sugar Factory⁷⁴, který proběhl v Praze 27. a 28.2. 2016. Protože většina improvizčních her a cvičení jsou mezinárodně známá a s malými úpravami se předávají z jednoho improvizčního workshopu do druhého, dostali jsme se ke cvičení v Čechách známém jako *jsem a беру*.⁷⁵ Přestože jsem toto cvičení dělal nespočetněkrát, jsem se najednou zasekl. Můj mozek najednou hledal veškerá anglická slova, která znal a žádné nebylo dost dobré, měl jsem pocit, že s čímkoliv přijdu, nebude dost originální. I když, mě lektoři workshopu nabádali, ať přijdu

⁷²Kolektiv autorů, Dialogické jednání jako otevřená otázka, s. 9.

⁷³ Jaroslav Dušek je český herec a improvizátor.

⁷⁴ Jim Libby a Jacob Banigan.

⁷⁵ Anglicky např. "I am and I take" nebo "I am a tree".

s čímkoliv, stál jsem na místě - intelektuálně jsem se zasekl. Moje, v té době, desetiletá zkušenost s improvizací jakoby nikdy neproběhla a já opět stál nehybně na místě a marně hledal slova. Tím se dostáváme k samotným základům improvizace a Keithu Johnstonovi a jeho kapitole o originalitě.

*"Když se někdo zeptá: "Co je k večeři?" - bude se špatný improvizátor zoufale snažit přijít s něčím originálním. (...) Nakonec se vytasí s nějakým nápadem, jako "smažená mořská panna." Kdyby řekl prostě "ryba", okouzli by diváky. (...) Když se bude snažit udělat na nás dojem svou originalitou, budou ho napadat věci, které jsou ve skutečnosti obyčejnější a méně zajímavé."*⁷⁶

Angličtinou se stávám špatným improvizátorem a vracím se na samotné začátky své improvizací kariéry. Má to ale jedno velké plus. Jako lektor ve Škole improvizace⁷⁷ jsem občas kladl na studenty vysoké nároky a rozčiloval se, když nebyli schopni splnit zadání a nešlo jim to tak, jako když jsem to zkoušel sám (vždyť je to přece tak jednoduché!). Improvizace v angličtině mi pomohla vrátit se zpátky do jejich kůže a opět prožívat pocity, kdy za boha nedokážu nic říct.

Dva dny po příletu do Calgary mi na dveře zaťukal můj spolubydlící Tomko Lamb⁷⁸ a zeptal se mě, jestli nechci někam jet. Odsouhlasil jsem mu to, aniž bych přesně rozuměl kam, že to pojedeme, co tam budeme dělat a jak dlouho tam budeme. Vyklubal se z toho hezký výlet do hor, ale cestou zpátky se mě Tomko zeptal, jestli si nechci večer zahrát v představení. Řídící se heslem *yes and...*⁷⁹ jsem odsouhlasil a začaly se ve mně dít strašné věci, polil mě strach a z představení jsem vycouval.

*"Umíte slovíčka, umíte fráze, docela rychle překládáte texty, nicméně v živém hovoru zjistíte, že sice skládáte větné celky na určité komunikační úrovni, v hlavě však stále překládáte ze svého mateřského jazyka. (...) Mezi myšlenkou a jejím vyjádřením je spousta prostředníků, kteří vás brzdí, a vy díky tomu cítíte, že to vlastně nejste tak docela vy."*⁸⁰

⁷⁶ JOHNSTONE, J., Impro, s. 96.

⁷⁷ Škola improvizace je česká firma nabízející semestrální kurzy improvizace.

⁷⁸ Hudebník a člen Loose Moose Theatre.

⁷⁹ Neznámější improvizací pravidlo, které znamená "přijmi nabídku a rozšiř ji".

⁸⁰ HAVELKA, J., Zmrazit čerstvé ovoce, s. 33.

Přesto, že jsem s angličtinou neměl problémy na základní škole (museli mě přeložit do lepší skupiny) ani na střední (jediná moje jednička vedle třech čtyřek na maturitním vysvědčení byla právě z angličtiny), cítím, že to nejsem tak docela já. Můj největší strach pramení z improvizace s rodilým mluvčím. Pokud jsem na jevišti s někým, kdo má angličtinu jako druhý jazyk, tak jsme na stejné lodi a strach je ten tam. Pravděpodobně nebudeme používat složitá slova a hlavně se přes naše přízvuky snažíme mluvit velice srozumitelně. Kdežto při improvizaci s rodilým mluvčím vám snadno unikne kontext, neznáte frázi anebo prostě některá slova zní jinak v britském, kanadském nebo americkém přízvuku. Na mezinárodním festivale ve Štýrském Hradci⁸¹ jsem měl improvizovat scénu s Britkou, a proto jsem začal mluvit gibberish⁸²-francouzsky, načež mi plynně francouzsky odpověděla.

"Cizí herec⁸³ na jevišti předvádí svůj zápas. Jazyk a vše, co je v každodenním životě běžným nástrojem, se pro něj stává územím, které musí dobít a obsadit."

84

Publikum to ale z větší části vidí opačně - vidí na jevišti cizince, což je pro některé exotické (z čím větší dálky jste, tím větší zážitek je to pro publikum), cítí se být přítomni něčemu exkluzivnímu, protože na příštím představení pravděpodobně nebudete, zároveň oceňují vaši odvahu a rádi uslyší jiný přízvuk vlastní řeči (vzpomeňte si jak se vám líbí, když se nějaký cizinec pokouší mluvit česky). Na mezinárodní letní improvizální škole v *Loose Moose Theatre* se mnou byla i Finka Raisa Savolainen. Přestože uměla z celé skupiny třinácti lidí nejhůř anglicky a měla tak silný přízvuk, že ji někteří vůbec nerozuměli, byla miláčkem publika. Používala totiž angličtinu sebevědomě, mluvila jasně a zřetelně (i když s velice silným finským přízvukem), když něčemu nerozuměla, tak se hned zeptala nebo to vzala do hry a když jí došla na jevišti slova, tak začala skákat nebo běhat. Přesto mohou nastat situace, kdy vaše angličtina bude znít jako, jak píše *Georges Banu*,⁸⁵ huhňavé magma.

⁸¹ Festival Impro Cup proběhl v květnu 2018.

⁸² Gibberish nebo česky svojtšina je váš vlastní vymyšlený jazyk.

⁸³ Cizím hercem myslí autor cizince, ne neznámého herce.

⁸⁴ BANU, G., *Nepodrobený herec*, s. 69.

⁸⁵ Georges Banu je francouzský divadelní kritik a autor knihy *Nepodrobený herec*

"S trochou nadsázky by se dalo tvrdit, že existuje určitý 'práh jazykové tolerance', a je-li překročen, mizí radost z poslechu a končí veškerá komunikace."

86

Když jsme v Rakousku s Jacobem Baniganem, zkoušeli nový formát *solo-duo*, tak jsem od něj dostával připomínky jako nepolykat slova nebo nešuškat si je pod vousy. Mojí tendencí bylo schovat nejistotu ze správně složené věty tím, že ji nikdo neuslyší. Myslel jsem si, že dokážu zbytek repliky dohrát nebo dát najevo její konec velikým gestem. V tuto chvíli divák viděl jen někoho, kdo zápolí s jazykem a ještě to schovává, místo toho, aby to přiznal. Když jsme pak na jevišti *solo-duo* hráli, zasekl jsem se, protože jsem nedokázal říct větu "chci celé město zbavit prokletí" a místo toho jsem řekl "nechci, aby bylo celé město prokleté". Když nějaké slovo nevíte, tak to přiznejte nebo ho opište.

Po měsíci stráveném v Calgary si už můj mozek zvykl a přijal angličtinu jako součást běžného života. Můj strach opadl, přesto ale pořád pozoruji, proč se v komunikaci s některými lidmi zadržávám a s jinými mluvím plynule anglicky. Když srovnám šest odehraných improvizčních představení během mého pobytu v Kanadě, tři v *Loose Moose Theatre v Calgary* a tři s *Rapid Fire Company*⁸⁷ v Edmontonu, tak jsem při prvním byl vždy paralyzován strachem, při druhém jsem byl nervózní a třetí bylo zážitkem. Dokonce jsem se začal těšit na čtvrté. Strach z neúspěchu se proměnil v radost z překročení vlastních limitů, začal jsem sám sebe považovat za cizího herce a můj vnitřní jazykový policajt byl pryč. Nicméně při cvičení *jsem a беру* na *International Summer School 2018* v *Loose Moose Theatre* jsem se zasekl znovu a neřekl jsem ani slovo.

2.6 Improvizace z pohledu lektora

Při lektorování workshopů improvizace dochází ke stavu *individuální flow* a *flow recipientů*. Je možné dosáhnout flow kolektivní, ale bývá to pouze zřídka a většinou se skupinou, se kterou jste už nějakou dobu sžití. Čím to? Jako lektor cítíte zodpovědnost za vedení hodiny, máte připravenou nějakou strukturu. To

⁸⁶ BANU, G., *Nepodrobený herec*, s. 70.

⁸⁷ Rapid Fire Company je improvizáční společnost sídlící v Edmontonu.

bývá paradoxně největším kamenem úrazu. Ve Škole improvizace, která provozuje semestrální kurzy, učíme většinou ve dvojici - jeden je lektor hlavní a druhý vedlejší, kdy hlavní má zodpovědnost za vedení hodiny a cvičení, která budou ten který den probíhat. Hlavní lektor má tedy i odpovědnost za informovanost vedlejšího lektora a jeho nabífování před začátkem hodiny. Běžnou praxí je rozdělení, kdo bude zadávat jaké cvičení. Často se tedy stává, ať už vedu workshop ve dvojici nebo sám, že se snažím/e dodržet to, co jsme si připravili, chceme aby si žáci prošli ještě tímhle a ještě tamtím, čímž klademe zbytečné nároky na naše studenty a hlavně sami na sebe. I přesto, že je důležité dostát za semestru určitých témat a dovedností, tak je důležitější vnímat skupinu a její stav *flow*, poté budou odcházet vaši žáci z hodin mnohem spokojenější. Ukažme si to na příkladu: Shawn Kinley⁸⁸ učí děti z různých zemí, zadá jim cvičení a v jednu chvíli řekne: nechte toho. Když děti nereagují, dává jim pokyn znovu a znovu. Jednou se mu stalo, že kromě všech jedno dítě neuposlechlo ani jeden z jeho příkazů a dál pokračovalo v činnosti. Když mu došlo, že se na něj všichni dívají, tak se omluvilo. Shawn Kinley řekl, ať se neomlouvá, že nemá za co, že by se měl omluvit on, protože ho vyrušil při zápalu činnosti, a ať si z něj ostatní děti vezmou příklad. Následně se zeptal, kolikrát si děti myslí, že řekl, ať toho nechají. Děti že dvakrát až čtyřikrát. Odpověď byla devětkrát. To je krásný příklad toho, že bychom měli nechat naše studenty projít cvičením "až do konce", nepřerušovat jejich prožitek *flow*.

⁸⁸ Shawn Kinley je lektor a herec v Loose Moose Theatre.

"Jestli chcete učit spontaneitu, budete muset být sami spontánní. Až na pár výjimek, si všichni moji učitelé mysleli, že pozornost má přicházet od nás, ale pozornost by se měla objevit sama, nebo by ji měl učitel zvýšit svým přístupem. Jestli někoho učíte mantry, musíte být vážný a 'vyrovnaný' a nevyvolávat ve studentech hrůzu. Pokud učíte klauniádu, tak byste měli být trochu praštění. Nikdy nestačí jenom správně vysvětlit zadání a poté - pokud studenti neprojeví nadšení - si přát, abyste měli lepší studenty."⁸⁹

Eva Spoustová⁹⁰, začala každou individuální hodinu tím, že si nastavila na mobilu budík za čtyřicet pět minut, kdy měla hodina skončit. Pak prostě učila a skončila až budík zazvonil. Toho bych chtěl dosáhnout i já. V místnostech, kde učíme jsou neustále přítomny hodiny a neustále si kontrolují, kdy bude nejvhodnější dát pauzu a jaké cvičení ještě do pauzy stihneme a jaké po pauze. Pokud učíte, zkuste si hodiny sundat nebo zakrýt a učit do té doby, dokud vám nezazvoní budík, zkuste pauzu prostě odhadnout nebo dejte pauzu ve chvíli, kdy budete cítit, že jsou vaši žáci unavení. V letním semestru 2018 jsme vedli kurz společně s Jiřím Charvát⁹¹ a jako hlavní lektor jsem navrhl, ať ve druhé části děláme jednotlivá cvičení tak dlouho, až budeme cítit, že jsme z něj vyždímali maximum, i za cenu, že by celé jedno cvičení trvalo celou druhou půli lekce (jedna lekce má tři hodiny). My i celá skupina se výrazně více soustředila na práci během druhé části.

Cvičení: Společné počítání

Průběh cvičení: Nechte skupinu ať se postaví do kruhu čelem dovnitř. Dejte jim pokyn, ať napočítají do konkrétního počtu (20, 50, 100) nebo do co největšího čísla. Číslo musí říct vždy jen jeden ze skupiny a pokud číslo řeknou dva a více lidí najednou, musí začít od začátku.

Rozšíření: Zadejte skupině, ať si sladí společně dech předtím, než začne počítat. Řekněte jim, ať dávají mezi čísly pauzu a poslouchají se. Nechte skupinu si zavřít oči. Řekněte, ať každé číslo je vysloveno s klidem a ať pořádně zazní.

Cíl: Cílem je, aby se skupina na sebe napojila a společnými silami dosáhla určitého úkolu. Dejte si ale vnitřní cíl - sledujte, kdy se skupině daří a nedaří,

⁸⁹ JOHNSTONE, K., Impro for sotrytellers., s. 55.

⁹⁰ Má hlasovkárka během studia na DAMU.

⁹¹ Jiří Charvát se věnuje slam poetry a je autorem několika knih.

a přidávejte rozšíření podle vašeho citu. Nenechte je napospas snaze napočítat rychle do velkého počtu.

Pod vedením Vráti Šrámka⁹² jsme v našem ročníku napočítali do sto šedesáti čtyř. Přestože jsem toto cvičení dělal předtím už tolikrát, nikdy jsem se skupinou nedosáhl tak velkého počtu. Vráta nás přiměl k úžasné citlivosti jeden na druhého. Chtěl jsem dosáhnout podobných vysokých čísel se svými skupinami. Když jsem toto cvičení dělal s roz dováděnými teenagery v New Yorku na *Tisch School of Art*, rychle začali plnit úkol a snažili se říkat číslice jednu za druhou co nejrychleji je to možné, čímž dosáhnou zároveň velice rychle toho, že některou z číslic řekne víc lidí najednou. Ze cvičení se stává závod, lidé zapomínají dýchat a za každou vyřčenou číslicí vidí možnost rychle se projevit. Po několika neúspěšných pokusech jsem zadal, ať začnou dýchat společně před každým počítáním. Někdo ze skupiny udělal hlasitý nádech, všichni ostatní se přidali a hned jak hlasitě vydechli, začal zase počítací závod. Po každém neúspěšném pokusu jsem jim řekl, ať se znovu společně nadechnou, ať nikdo není jasným vedoucím, za kterým všichni táhnou, ať dech ostatních cítí a ne slyší. Když se jim konečně začalo dařit a dosáhli vysokého počtu, byli po skončení cvičení úplně u vytržení. Čím se zvyšují čísla, tím se zvyšuje risk, tím se zvyšuje obezřetnost k ostatním.

⁹² Vratislav Šrámek je pedagog hudebních předmětů na KALD DAMU.

2.7 Improvizace a prostor

Můj zájem o prostor a prostředí jako dalšího hereckého partnera datuji na první festival *Improtřesk*⁹³, kdy za mnou v den konání přišel jeden z organizátorů Ivo Klvaň⁹⁴ a řekl: "*Láďo, máme víc lidí, než workshopů - budeš mít workshop,*" a připsal do nabídky *Impro pro začátečníky* a já se ohradil, že takový workshop mít nechci. "*Máš čtyři minuty na to vymyslet si workshop.*" Během těchto čtyř minut jsem přemýšlel, jaké jsou moje silné stránky, co mě na improvizaci baví a co bych mohl předat dál. Vzpomněl jsem si, jak jsem při jednom představení se skupinou Just!Impro⁹⁵ v *Černé Labuti*⁹⁶ v osmém patře odehrál kousek představení na balkoně. "*Napiš tam improvizace a prostor.*" To, k čemu jsme za víkendový workshop s mojí skupinou došli, mě natolik uchvátilo, že jsem se rozhodl experimentovat tímto směrem i nadále. Nejčastějším nešvarem improvizčních představení je, že ústřední dvojice se sejde v centru jeviště a mají spolu dialog.

*"Zkuste si takový malý test. Před představením posypte celou scénu moukou. Po představení se podívejte na své otisky stop na scéně... Vidíš něco? Pro mnoho improvizátorů bez divadelní zkušenosti je na velké scéně obtížné uvědomovat si prostor. Improvizátoři se často nacpou úplně dozadu a popředí scény je úplně zanedbané."*⁹⁷

Chtěl jsem se tohoto fenoménu zbavit, chtěl jsem brát do ruky skutečné věci místo imaginárních, chtěl jsem se koukat z okna a ne jen předstírat, že se z něj koukám, chtěl jsem vytvořit jakousi site-specific improvizaci. Tento popud mě dovedl k zajímavým pokusům a cvičením, které doposud nebyly v improvizční praxi příliš obvyklé. *S 20 000 židy pod mořem* (kteří se v tu dobu ještě nijak nejmenovali) jsme se scházeli na ateliéru na DAMU na pravidelných trénincích s prostorem. Chtěl jsem, abychom brali ten daný prostor, ve kterém se právě nacházíme, hrajeme, abychom ho brali jako rovnocenného partnera, nebo se o to alespoň pokusili. Pokud je nás na jevišti pět, hrajeme v šesti, ještě s prostorem.

⁹³ První Improtřesk proběhl v dubnu 2011 v Brně.

⁹⁴ Je český improvizátor a bývalý trenér improvizčního týmu Bafni.

⁹⁵ Je česká improvizční skupina působící od roku 2010.

⁹⁶ Černá Labuť je divadelní prostor mezi Náměstím Republiky a Florencí.

⁹⁷ < <https://improliga.cz/5-rad-za-pet-let-neil1/> >

První, čeho se tedy musíme zbavit, je typická "závislost" na divácích, improvizální diváko-centrismus. Centrem mého jednání a náplň mojí improvizace je zasáhnout diváka, pobavit ho. Zbavit se *vnější inspirace* a přejít k *vnitřní*. Řekli jsme si, že kašleme na diváky - ne tedy v tom smyslu, že bychom je ignorovali a vytvářeli si čtvrté stěny, ale že ohniskem našeho soustředění budeme my sami (včetně prostoru jako dalšího partnera). Pokud bude improvizování bavit nás, přeneseme tuto radost na diváka. Potřebovali jsme se tedy zbavit nutnosti být za každou cenu vtipní, potrebovali jsme se zbavit slov. Začínali jsme cvičeními jako jsou *pět replik* nebo *sedm slov*, kdy při improvizaci nemůžete použít jiný počet replik či slov, než je předem zadaný. Nutí vás to soustředit se více na druhého, nutí vás do akce.

V improvizální tradici se používá pantomima pro jakékoliv znázornění prostoru nebo prostředí. I když ne tak docela - v Severní Americe jsou téměř na každém jevišti alespoň jedny dveře. V *Loose Moose Theatre* mají při představení v zákulisí jednoho nebo dva lidi, kteří před každou scénou připraví nějakou základní scénografii, např. stůl a dvě židle pro znázornění kanceláře, nicméně vše ostatní, třeba notebook nebo telefon, je znázorněno pantomimou. Pantomimu používají improvizátoři i přesto, že drtivá většina z nich nemá s pantomimou žádné zkušenosti. Jsme proto často svědky scén, kdy jeden něco dělá a druhý neví co. Věnovali jsme se i procesu, který jsem nazval "od abstraktního ke konkrétnímu". Nejdříve jsme rozehrávali situace, kde jsme používali pantomimu. Poté jsme kromě pantomimy mohli použít i předměty, které nabízelo samo prostředí a nakonec jsme si pantomimu zakázali a mohli hrát jen s tím, co jsme našli. Poté jsme se vydali cestou "od konkrétního k abstraktnímu" a předměty mohly mít i jiné významy, než skutečně nesly, mohly se stát čímkoliv. (V tomto případě dobře poslouží cvičení *nový svět*, viz níže). V našich představeních se dodnes sem tam objeví pantomima, ale většinou je jak pěst na oko. Ostatní hráči na ni většinou reagují poukázáním na její používání (jeden na druhého míří imaginární zbraní a je to okomentováno: "*Míříte na mě dvěma prsty.*").

Dalším krokem bylo začít vnímat prostor jako takový. Jednou jsem byl na návštěvě u někoho doma a dotyčný vlastnil želvu. Nemohl jsem odtrhnout oči od toho, jak želva narážela znovu a znovu na sklo průhledného akvária, ze kterého se pravděpodobně chtěla dostat ven. Pokud chceme brát prostor do hry, měli bychom se stát touto želvou. Jeviště by pro nás nemělo být akváriem, ze kterého

není úniku, ale měli bychom zkoušet jít dál. Dojem mluvících hlav, dvou postav uprostřed jeviště ještě podporuje fakt, že improvizátoři používají hlavně horizontální energii ("*Propojuje jednoho herce s druhým a se světem kolem nich.*"⁹⁸) a ne energii vertikální ("*Spojuje herce s přírodou a vesmírem. Herec se stejně jako strom stává přímkou, která spojuje nebe se zemí. Tato energie se dole dotýká země a nahoře nebe. Spojuje herce s nezměrností vesmíru.*"⁹⁹) Každý prostor má svoje centrum. Pro želvu má centrum její akvárium, které je ale součástí většího prostoru - místnosti, která má svoje vlastní centrum. Tato místnost je součástí bytu, byt je součástí domu, dům je součástí čtvrti, čtvrt města a takhle bychom mohli pokračovat až do vesmírných dálek (ve vesmíru si divadlo ještě nezahrajeme, ale na open-air festivalech se dá brát tento fakt do hry). Uvědomme si, co nás obklopuje a ťukejme do skel našich akvárií. Pokud prorazíme jednu čtvrtou stěnu, jsme ve stejném prostoru s diváky, diváci se mohou zapojovat do naší improvizace a centrum prostoru (byť třeba jen na chvíli) se změní, každý divák to cítí a zažívá takový ten pocit, kdy může být vybrán jako dobrovolník z hlediště. Centrum prostoru se může opět změnit z celého divadla jen na jeviště (na akvárium) anebo můžeme ťukat na další čtvrtou stěnu, která tím pádem vznikla a můžeme vejít do prostoru kavárny, foyer anebo festivalového areálu.

Způsob, kterým můžeme pohlížet na naše okolí novými očima je *měkký pohled*, který je popsán v knize *Viewpoints*. Učí nás vnímat svět více v kompozicích a dokáže odhalit místečka a zákoutí, která jsou naším očím běžně skryta.

*"Měkký pohled je fyzický stav, jehož prostřednictvím dovolujeme očím, aby se uvolnily natolik, že namísto ostré koncentrace na jednu nebo dvě věci mohou zároveň vnímat mnoho věcí najednou. (...) Způsob, jakým používáme naše oči v každodenním životě, je určován hledáním něčeho, co uspokojí naše konkrétní tužby."*¹⁰⁰

⁹⁸ BOGARTOVÁ, A., LANDAU, T., Úhly pohledu, s. 93.

⁹⁹ BOGARTOVÁ, A., LANDAU, T., Úhly pohledu, s. 93.

¹⁰⁰ BOGARTOVÁ, A., LANDAU, T., Úhly pohledu, s. 40.

Měkký pohled nepřímo popisuje i Corinne Sweet při cvičení všímavosti. "...otevřete oči. Znovu se zadívejte na to, co se děje okolo vás, ale na nic nezaměřujte pozornost. Uvědomujte si okolní zvuky."¹⁰¹

Pro některé uchazeče je *měkký pohled* těžko uchopitelný, protože nejsou na používání očí tímto způsobem zvyklí. Zároveň nemůžete rozpoznat, jestli se jim nalezení *měkkého pohledu* daří, je proto důležité komunikovat s těmi, kterým nejde navodit a pokusit se jim ho přiblížit. *Měkký pohled* se dá vytrénovat - zkoušejte si ho pokud jdete po ulici, jíte v restauraci nebo jste na párty. Mně samotnému se stalo, že po nějaké době trénování přijaly moje oči *měkký pohled* za vlastní a začaly se jím dívat bez toho, abych se na něj soustředil.

Možná si vzpomenete na moment, kdy jste byli poněkolkáté v nějaké vám dobře známé místnosti a všimli jste si tapety nebo předmětu, který tam byl celou dobu, ale vy jste ho dosud přehlídli. Nebo když jste u někoho poprvé v bytě a ukazuje vám, kde je jaká místnost. Většinou si všimneme věcí, které jsou pro všechny místnosti společné, jako jak je umístěná postel, jak velký je stůl, kde je záchod, kolik je knih v knihovně a ostatních detailů si nevšimnete. Nejsme zvyklí vnímat prostor jako celek, ale soustředíme se na detaily.

Cvičení: Nová místnost

Průběh cvičení: Ať už přijdete do jakékoliv místnosti, ve které se nacházíte poprvé v životě, zkuste ji proskenovat měkkým pohledem a všimněte si kompozice celku.

Rozšíření: Zkuste to i v exteriérech, zastavte se na náměstí a zkuste zavnímat, jak je postaveno, jaký má tvar a proč tomu tak asi je.

Cíl: Naučit se vnímat prostor jako celek, ne jen jeho části.

Stejně jako *měkký pohled*, jde zkusit i *měkký poslech* (který je součástí cvičení *šest představ* a jedná se o případnou představu oproti původnímu cvičení). Naše uši se chovají stejně jako oči, vybírají si jen to, co chtějí slyšet. Stejně jako při prudkém zhasnutí světla chvíli trvá, než se naše oči rozkoukají a zvyknou si na tmou, tak i naše uši si po chvíli zvyknou na určitý repetitivní zvuk. Když jsem se nově nastěhoval, nemohl jsem spát přes zvuk lednice, dnes už ani

¹⁰¹ SWEET, C., Deník všímavosti, kapitola Cestou do práce.

nevím, že ji mám. Zkuste probudit svoje uši opět k citlivosti a zaposlouchejte se do vašeho okolí. Pokud nevíte, co který zvuk znamená, zkuste si ho k něčemu přiřadit nebo pro něj vymyslet nějaký význam. Citlivost můžeme probudit i ve zbývajících třech smyslech. Komplexním cvičením pro všechny smysly je *nový svět*.

Cvičení: Nový svět

Průběh cvičení: Vypněte si všechny mobilní telefony a nechte účastníky lehnout na zem a zavřít si oči. Cvičení trvá od třiceti do šedesáti minut, podle skupiny. Celou dobu budete skupinu vést svými slovy, doporučuji klidný tón hlasu, který je nebude rušit od koncentrace. Nejprve provedte účastníky představou, že opouští svoje tělo (přibližně jedna pětina celého cvičení). Posléze přichází představa, že se právě narodili a postupně zjišťují, že mohou svět okolo vnímat smysly. Netuší ale, jak svět, do kterého se narodili, vypadá a veškeré vjemy jsou pro ně nové, neví, co znamenají a nedokážou si je přiřadit ke konkrétním věcem. Postupně přivádějte jejich smysly k životu, a to v tomto pořadí: sluch, čich, chuť, hmat (při hmatu pomalinku probudte celé tělo k pohybu) a nakonec zrak. Na každý smysl nechte minimálně pět minut, před objevením zraku nechte čas delší, je to ta nejzajímavější část cvičení. Každý si vytváří vlastní představu nového světa, vzájemně zjišťují, že na tomto světě nejsou sami. Po všech pěti smyslech můžete začít objevovat primitivní řeč a nechat účastníky v novém světě soužití a vytvořit si vlastní pravidla.

Rozšíření: Zkuste se v novém světě pohybovat půlden nebo den.

Cíl: Vnímání podoby našeho světa skrze naše smysly je nám za celý život tak samozřejmé, že si neuvědomujeme jednotlivé složky, ze kterých se svět skládá. Toto cvičení nás nechá znovuobjevit naše smysly. Zároveň se na věci, které nás běžně obklopují, učíme dívat novým nezaujatým pohledem.

3. Flow a hudba

Když se nachomítnu k nějakému koncertu kapely, kterou neznám, první, na co se zaměřím, je jejich jevištní přítomnost. Jdu se podívat blíže k pódiu a sleduji, jak spolu na pódiu hrají. Často vidím jen basáka v koutě, který se soustředí, aby neudělal přehmat, trumpetistu čekajícího na svůj part a zpěvačku, která se nekouká do publika a po skončení písně řekne: *"Děkujem. Další písnička se jmenuje Slyšet trávu růst."* Propůjčíme si divadelní terminologii z *Nepodrobeného herce*.

"Pokud však herec zklame má očekávání a jeví se jako podrobená loutka, jako bytost bez tajemství, pak mě nudí a já za něj trpím. Místo "přidané hodnoty" přítomnosti v tu chvíli přichází její nesnesitelné "manko", které bezmocně pozorují. To mě unavuje a vyčerpává."¹⁰²

Právě na přechodech mezi písničkami se často pozná nálada kapely a tato přidaná hodnota. Pokud kapela chvíli hraje instrumentálně, zpěvačky si většinou poodstupují stranou, jako by s hudbou neměly nic společného, nechávají kolegy dohrát instrumentální part a pak se vrací na svou sloku. To mě unavuje a vyčerpává. Já chci vidět zpěvačku, která hudbu prožívá a je součástí celku. Dalo by se říci, že mě zajímají "nepodrobení muzikanti". Herec, který svá slova pouze odříká, je stejný jako zpěvák, který text písně jen odzpívá. Já chci vidět, jaký má k textu vztah.

"Posluchači na dnešních živých představeních stejně jako na rockových koncertech se i nadále do určité míry podílejí na těchto prvcích rituálu. Je to jedna z mála příležitostí, kdy velké množství lidí prožívá společně nějakou událost, cítí a myslí si totéž a zpracovává stejnou informaci. Taková společná účast vytváří v posluchačích stav, který Émile Durkheim nazval "kolektivní vzrušení", neboli pocit, že člověk patří ke skupině, která hmatatelně existuje."¹⁰³

Důvod, proč se člověk tlačí v davu na koncertě mezi tisíci dalšími lidmi, není jen ten, že chce vidět svého idola z co největší blízkosti, ale protože zažívá ono kolektivní vzrušení. Cítím, že jsem součástí skupiny neznámých lidí, kteří mají

¹⁰² BANU, G., *Nepodrobený herec*, s. 40.

¹⁰³ CSIKSZENTMIHALYI, M., *Flow - O štěstí a smyslu života*, s. 135.

stejnou hudbu a vyznávají pravděpodobně stejné životní hodnoty. Tzn. že stav *flow* recipienta přichází za trochu jiných podmínek než při divadelním představení.

"Děti nemají příležitost soustředěně naslouchat hudbě a vyrůstá z nich mládež, která napravuje svoji dětskou deprivaci tím, že investuje nezřízené množství psychické energie do vlastní hudby. Vytvářejí rockové skupiny, kupují si nahrávky a obecně se stávají zajatci subkultury, která nenabízí moc příležitostí učinit vědomí komplexnějším."¹⁰⁴

Podle této citace jsem jedno z těch dětí, které nemělo v mládí k hudbě přístup (což je pravda) a vložil jsem nezřízené množství psychické energie do vlastní kapely (což je taky pravda). V sedmnácti letech jsem přesvědčil rodiče, aby mi koupili baskytaru a tři roky na to jsem se na ní naučil trochu hrát, založil kapelu *Cílená nejistota*¹⁰⁵ a stal jsem se zajatcem subkultury. Koncerty s *Cílenou nejistotou* stejně jako představení s *20 000 židy pod mořem* také podléhají stejným fázím. Před koncertem je stejně jako s *20 000 židy pod mořem* důležité trávení společného času před, většinou se jedná o pití piva, a po koncertě si také dáváme reflexi a upozorňujeme se na chyby, které jsme udělali, a chválíme se za nechyby. Při koncertě - během dvanácti let hraní jsme si také přišli na vlastní pravidla a systém doporučení, který se v některých bodech protíná právě s improvizací. Kdykoliv se něco pokazí, někdo zahraje špatnou notu, někomu se vypojí kabel nebo skončíme každý jinak, tak před diváky nedáme nic znát. Není to myšleno tak, že bychom nemohli upozorňovat na vlastní chyby, chceme se tím vyvarovat veřejnému vzájemnému osočování, které má probíhat až v backstage. Dalo by se to přirovnat ke zlatému improvizacímu pravidlu *vítej chybu s otevřenou náručí*.

3.1. Muzikant na jevišti

Rozhodli jsme se, že v si v naší skupině ponecháme jednoho hudebníka, který s námi bude prožívat všechny zkoušky, představení a soustředění, což nebývá

¹⁰⁴ CSIKSZENTMIHALYI, M., *Flow - O štěstí a smyslu života*, s. 137.

¹⁰⁵ Původně divadelní skupina, ze které se stala kapela, založena r. 2007.

v improvizčních skupinách obvyklý postup. Většinou skupiny na zkouškách hudebníka nemají a přizvou si nějakého až na představení, a to ne vždy stejného. Mít vlastního hudebníka, který s vámi podstupuje celou tuto cestu je dar - zná vás a ví, jak na vás reagovat, ví, kdy popostrčit *bahýnko* a ví, kdy vůbec nehrát (což je výhodná dovednost).

Při našich prvních představení, kdy jsme ještě nevěděli, že děláme volnou improvizaci, jsme vybudovali *hudební koutek*. Na jednom místě, kde byla i Tanita, byly různé hudební nástroje a kdykoliv se mohl nějaký z herců připojit a podpořit hudební složku improvizace, když zrovna nebyl ve scéně. Tento princip jsme si ponechali i v našich dalších představením po získání grantu, kde jsme získali pět tisíc na hudební nástroje, jedna položka však nemohla překročit šest set korun, a tak máme spoustu menších hudebních nástrojů, které můžeme při představení použít. Pomáhá to pozornosti, protože sledujete, co se děje na jevišti a snažíte se správně vystihnout atmosféru nebo se soustředíte na rytmus.

*"Není to samo slyšení, které zlepšuje život, je to naslouchání. Když při nákupech slyšíme nějakou hudební kulisu, jen málokdy ji posloucháme a jen málokdo dosáhne při jejím poslechu pocitu flow."*¹⁰⁶

Hudba samozřejmě napomáhá docílit stavu *flow* na jevišti. Jakmile vystihne atmosféru nebo jde i třeba proti ní, vyvolá ve vás určitou náladu a vaše jednání v charakteru postavy je tak mnohem snazší, nemusím se tolik soustředit na svou postavu, protože hudba moje jednání podtrhuje. *Neposlouchejte* svého hudebníka, *naslouchejte* mu. Pokud nehrajeme ve scénografii nebo specifickém prostředí, hudba výtvarnou složku částečně supluje. I když nemám potřebné rekvizity, kostýmy a kulisy, divák i herec si s hudbou představuje prostředí, ve kterém se *scéna* odehrává. Také může *scénu* rytmizovat, což opět ulehčuje naše jednání a přidává napětí. Jako herec pak nemám pocit dlouhých tichých pauz, a nepodléhám potřebě neustále mluvit. Proto je hudební složka velice důležitá při *fázi ticha*.

"Muzikant na jevišti může vést, a stejně tak podtrhovat akci, tím myslím, že může jak podpořit vyvíjející se vztahy, atmosféru a energii, nebo může úplně

¹⁰⁶ CSIKSZENTMIHALYI, M., *Flow - O štěstí a smyslu života*, s. 134.

otočit a donutit herce změnit kurz, kterým by se bez vstupu muzikanta neubírali. (...) Kolektivní improvizace vychází z celkového cítění okamžiku a hraní si s ním. Je inspirována atmosférou prostoru, naladěním publika a hereckých kolegů, muzikanty, osvětlovači, teplotou, stresem a mnoha dalšími nepostižitelnými faktory. Ideálně to vytvoří nejen silné propojení mezi herci a diváky, kteří se stali svědky a součástí uměleckého procesu, ale také to produkuje určitý druh pravdivosti založené na místě vzniklých chyb, selhání a nevybroušených hran."

107

Muzikanti většinou bývají shovívaví. Ponoukejte je k tomu, aby zkusili převzít vládu nad situací a chvíli improvizaci vést. Hudebník není jen ten, kdo sedí v rohu a snaží se občas pár tóny doplnit hereckou akci. Hudebník má stejnou váhu jako váš herecký kolega nebo prostor, ve kterém se nacházíte. Je s vámi na jevišti, můžete se k němu odkazovat, brát ho do hry jako další postavu, nechat ho na jevišti samotného nebo začít hrát na klavír s ním. Navíc jeho pohled je cenný, protože celé představení sleduje trochu s odstupem (i když je třeba situován doprostřed jeviště) a má nad situacemi lepší nadhled, než herci, kteří jsou v zápalu akce. Jeho poznámky jsou obzvláště cenným přístupem při závěrečné reflexi.

¹⁰⁷ VILČ, S., *Collective improvisation from theatre to film and beyond*, s. 131.

4. Závěr

Tato práce si kladla za cíl popsat stav *flow* při volné improvizaci se skupinou *20 000 židů pod mořem*, jak si k takovému stavu na jevišti dojít a jak si ho udržet. Práce však není souborem rad a osvědčených principů, které budou na jevišti fungovat komukoli, kdo si práci přečte. Stav *flow* je individuální prožitek a každý si ho musí najít a pěstovat sám.

Tato práce nabízí pohled na práci se skupinou *20 000 židů pod mořem*, se žáky ze Školy improvizace nebo osobní vývoj autora nejen na poli improvizčního divadla. V práci se nacházejí cvičení, která při opakované aplikaci v divadelní praxi nebo běžném životě napomáhají docílit stav *flow*. Považuji tento pohled na většinou známá cvičení za přínos, protože se povětšinou liší od původního cíle cvičení.

Některé pasáže jsou spíše popisem události, než zamyšlením nad problematikou tématu. Tyto části práce nepovažuji za objevné ani přínosné, na druhou stranu uvádějí některé popisované zkušenosti do kontextu, jiné jsou zase příkladem toho, co se může při volném improvizování stát.

Při psaní této práce jsem prohloubil své znalosti v tématice, zreflekoval jsem některé zkušenosti, které zůstaly nezreflektovány, a přišel i na několik podnětů, které chci vyzkoušet v blízké době v praxi.

Na závěr bych rád zmínil citaci, která visí v interní facebookové skupině *20 000 židů pod mořem*.

“Nevstupujte na jeviště jako individuality. Budte jeden k druhému pozorní. Budte od prvního pohledu skupina. Nepůsobte izolovaně.”¹⁰⁸

¹⁰⁸ JOHNSTONE., K., *Impro for storytellers*, s. 7.

Použitá literatura:

Allen L., Carrane J. *Improvising better: a guide for the working improviser*. 2. vyd. Spojené státy americké : Heinemann, 2006. 71 s. ISBN 0-325-00942-2

Banu. G., *Nepodrobený herec*, 1. vyd. Praha : NAMU, 2016. 172 s. ISBN 978-80-7331-403-3

Barba. E., Savarese N., *Slovník divadelní antropologie - O skrytém umění herců*. 1. vyd. Praha : Divadelní ústav, 2000. 288 s. ISBN 80-7106-369-X

Bernad, J. *Jill Bernard's small cute book of improv*. 4 vyd. Spojené státy americké : YESand.com, 2012. ISBN 978-0-615-55979-7-50500

Besser. M., Roberts I., Walsh M., *The Upright Citizens Brigade - Comedy improvisation manual*. 1. vyd. Spojené státy americké : Comedy Council of Nicea LLC., 2013. 384 s. ISBN 978-0-9893878-0-4

Bogart. A., Landau T., *Úhly pohledu*. 1. vyd. Praha : Divadelní ústav, 2007. 208 s. ISBN 978-80-7008-210-2

Csikszentmihalyi, M., *Flow*. 2. vyd. Praha : Porál, 2015. 326 s. ISBN 978-80-262-0918-8

Gwinn, P., *Group Improvisation - The manual of ensemble improv games*. 2. vyd. Spojené státy americké : Meriwether Publishing Ltd., 137. s. ISBN 978-1.56608-138-2

Hassonová, G., *Technika Mindfulness*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015. 229 s. ISBN 978-80-247-5213-6

Havelka, J., *Zmrazit čerstvé ovoce*, 1. vyd. Praha : NAMU, 2017. 179 s. ISBN 978-80-7331-222-0

International Theatresports Institute. *A guide to Keith Johnstone's Theatresports*. 1. vyd. Calgary, AB: International Theatresports Institute (ITI), 2017. 46. s.

Johnstone, K. *Impro: Improvizace a divadlo*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství AMU, 2014. 295 s. ISBN 978-80-7331-266-4

Johnstone, K. *Impro for storytellers*. 1. vyd. Velká Británie : Faber and Faber Limited, 1999. 368 s. ISBN 978-0-571-19099-7

Karda, L. *Sólová improvizace*. (bakalářská práce) Praha : DAMU, 2016. 47 s.

Kolektiv autorů, *Dialogické jednání jako otevřená otázka*. 1. vyd. Praha : Akademie múzických umění v Praze, divadelní fakulta, katedra autorské tvorby a pedagogiky, 1997. 58 s. ISBN 80-85883-29-5

Reda., J. *Short form improv - Techniques and philosophies*. Spojené státy americké : San Bernardino, 2017. 139 s. ISBN 9781475013085

ACTA UNIVERSITATIS PALACKIANAE OLOMUCENSIS: Roubal, Jan: *Ludická koncepce Nedivadla Ivana Vyskočila*, Palackého Univerzita, Olomouc.

Singer, M. *Nespoutaná duše*. 1. vyd. Olomouc : ANAG, 2014. 191 s. ISBN 978-80-7263-913-7

Sweet, C., *Deník všímavosti - Cvičení k nalezení vnitřního klidu a míru*. 1. vyd. Praha : Omega, 2016. ISBN 978-80-7390-352-7

Urban, J. *Improvizační divadlo – Divadelní sporty v České republice*. (diplomová práce) Praha : UK, 2011. 67 s.

Vasquez, M. *Principy divadelní improvizace (v prostředí Zápasů v divadelní improvizaci)*. (disertační práce) Brno : JAMU, 2008. 244 s.

Vilč, S., *Collective Improvisation From Theatre to Film and Beyond*. 1. vyd. Slovinsko : Kolektiv Narobov, 2015. 176 s. ISBN 976-961-6572-41-5

Webové stránky:

2017-10-19 Zpatra - Malá konference - 4. Alan Pakosz (PL). *Youtube*. [online] 2017 [cit. 2018-08-10] Dostupné z: <<https://www.youtube.com/watch?v=Igm7I5Wf6Zg/>>

5 rad za pět let. *Improliga*. [online] 2018 [cit. 2018-08-21] Dostupné z: <<https://improliga.cz/5-rad-za-pet-let-neil1/>>

Flow. *Wikipedia*. [online]. 2017 [cit. 2018-08-10]. Dostupné z: <<https://cs.wikipedia.org/wiki/Flow>>

Zápas v divadelní improvizaci. *Improliga*. [online] 2017 [cit. 2018-08-17] Dostupné z: <<https://improliga.cz/zapas-v-divadelni-improvizaci/>>