

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE  
HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA

# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Praha, 2020

Zuzana Drábová

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA**

Taneční umění

Nonverbální divadlo

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**HEREC A BOLEST**

**BcA. Zuzana Drábová**

Vedoucí práce: Mgr. Jana Soprová

Oponent práce: MgA. Eliška Vavříková, Ph.D.

Datum obhajoby: 2.7.2020

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Praha, 2020

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**MUSIC AND DANCE FACULTY**

Dance Art

Nonverbal Theatre

**MASTER'S THESES**

**ACTOR AND PAIN**

**BcA. Zuzana Drábová**

Vedoucí práce: Mgr. Jana Soprová

Oponent práce: MgA. Eliška Vavříková, Ph.D.

Datum obhajoby: 2.7.2020

Přidělovaný akademický titul: MgA.

Prague, 2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem magisterskou práci na téma

**Herec a bolest**

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

Praha, dne .....

.....

podpis diplomanta

## **Upozornění**

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



## **Poděkování**

Děkuji Janě Soprové za vedení a pomoc při psaní této práce. Dále děkuji Martinovi Vydrovi za konzultaci. A v neposlední řadě děkuji své rodině za pomoc a podporu.

#### Abstrakt:

Tato diplomová práce si klade za cíl zmapovat fenomén bolesti ve spojení s hereckou profesí. Kdy se herec s bolestí setkává a co k problémům vede. Záměrem je nalézt řešení či předložit možné způsoby, které by vedly ke zmírnění či úplnému odstranění bolesti. Zároveň je exkurzem do historie bolesti v hereckém umění a představuje současné umělce, v jejichž díle je fyzická bolest zásadní inspirací, symbolickým tématem či cílem zkoumání. V neposlední řadě zmiňuje důležitost přítomnosti diváka a jeho roli během performancí, ve kterých se objevuje fyzická bolest.

#### Abstract:

The main goal of this master thesis is to map the phenomenon of pain in actor's profession. When the actor meets pain and what leads to the problems. The intention is to present possible ways how to reduce the pain or eliminate it completely. At the same time it is an excursion into the history of pain in performing arts and introduction of contemporary artists for whom the physical pain is essential inspiration and also symbolic theme or goal of research. Last but not least this work mentions the importance of viewers' presence and their role during the performances in which physical pain occurs.

#### Klíčová slova:

herec, bolest, fyzické divadlo

#### Keywords:

actor, pain, physical theatre

## Obsah

Úvod .....	1
1. Vymezení pojmů .....	2
1.1. Herec .....	2
1.2. Bolest.....	3
2. Práh bolesti & Dobrá a špatná bolest.....	8
3. Historie bolesti v divadle .....	12
3.1. Rituály.....	12
3.2. Antika – gladiátorské hry .....	15
3.3. Corrida de toros – Býčí zápasy .....	16
3.4. Středověk .....	17
3.5. Cirkus.....	17
3.6. Performance.....	18
4. Práce s bolestí .....	20
4.1. Každodenní souboj s bolestí – trénink .....	20
4.2. Práce s dechem.....	22
4.3. Vypínání bolesti .....	23
4.4. Regenerace .....	26
5. Bolest jako výzva .....	31
5.1. Adrenalin a bolest .....	31
5.2. Ego a bolest .....	33
5.3. Bolest a performance.....	36
5.4. Hair hanging (vis za vlasy) a moje zkušenost s bolestí.....	45
5.4.1. Vlas a jeho stavba .....	45
5.4.2. Historie visu za vlasy .....	47
5.4.3. Vis za vlasy – technika a moje zkušenosti.....	48
5.4.4. Problémy s vlasy a péče o ně .....	51
6. Divák a bolest.....	53
Závěr .....	56
Seznam použité literatury.....	57
Obrazová dokumentace.....	66



Seznam příloh:

Obrazová dokumentace

## Úvod

Cílem této práce je zmapování výskytu bolesti v profesi herců fyzického divadla a performerů a následná práce („soubor“) s tímto problémem. Bolest se v životě profesionálních divadelních umělců vyskytuje každý den. Je součástí běžných tréninků a někdy i představení, ať už ji divák vidí nebo je jeho zraku skryta. Práce si klade za cíl zmapovat jednotlivé oblasti, ve kterých se bolest v hereckém životě vyskytuje, popsat je a nalézt pokud možno řešení, jak v nich s bolestí nakládat, mírnit ji či se jí dokázat úplně zbavit. Zároveň se v práci pokusím nahlédnout do historie bolesti v divadle a nastínit linku, po které se bolest v tomto oboru pohybovala.

Celý výzkum by měl také posloužit studentům fyzického a nonverbálního divadla jako malá příručka pro orientaci v této problematice. Proto se budu snažit každou část tématu vysvětlit komplexně. Hlavním předmětem zkoumání je bolest fyzická, ta ale není úplně oddělitelná od naší psychiky, a proto je nutné k ní s tímto vědomím přistupovat.

Celá problematika bolesti je nesmírně provázaná a široká. I proto se všechny kapitoly navzájem prolínají a já mezi nimi budu v průběhu práce často odkazovat. Zároveň, díky tak širokému poli, které fyzická bolest představuje, je cílem vysvětlit dílčí problematiky jednoduše, s ohledem na určení práce pro další využití studentů a herců.

# 1. Vymezení pojmů

## 1.1. Herec

Slovo herec v sobě v dnešní době obsahuje širokou škálu těch umělců, kteří se žijí hereckou profesí. Zahrnuje profesionály z řad činoherního divadla, ale i filmové herectví či fyzické divadlo. Divák si pod pojmem herec nejspíše představí někoho, koho zná z televizní obrazovky nebo z nějakého většího divadla. O přesném názvosloví se vzhledem k prolínání hranic mezi jednotlivými žánry vedou debaty a definice se pokaždé trochu liší. Každý student vysoké umělecké školy (myšleni studenti oborů, které nějak souvisí s herectvím), vnímá pojem herec trochu jinak, určitě také v závislosti na tom, kterou katedru či obor studuje on sám. Proto považuji za důležité na úvod vysvětlit, jak jsou pojmy „herec“ a „performer“ chápány v této konkrétní práci.

Pojem „herec“, pokud nebude řečeno jinak, budu dále používat pro herce fyzického divadla, protože tuto práci píši na základě svých zkušeností s fyzickým divadlem a novým cirkusem. Tím ovšem nechci vyloučit, že se některé níže uvedené věci týkají i herců činoherního divadla. U činoherního herce je v dnešní době vyvíjen stále větší tlak na fyzický výkon, kvůli stále sílící tendenci prolínání jednotlivých žánrů. Z toho důvodu mohou také trpět fyzickou bolestí, ať už namožením těla z nezvyklé námahy nebo nějakým typem zranění. Proto i pro jejich práci může být užitečné znát některé zákonitosti těla, případně vědět, jak zacházet s regenerací a relaxací, což jsou témata, která budou popsána níže.

Podle Praktického divadelního slovníku je herec *„člověk, který vytváří postavu (znak člověka, zvířete, fantastické bytosti, věci či jevu) svým vlastním tělem: a) vzhledem: fyziognomie doplněná maskou, kostýmem příp. i parukou; b) pohybem: mimika, gestika, pohyby celým tělem vč. tance, přesuny po jevišti, tedy i mizanscéna; c) hlasem, jímž vytváří zvukovou podobu textu: melodie, temporytmus, důraz, pauza, dynamika, artikulace; nezávisle na jeho chtění pak i barva hlasu; d) příp. i dalšími zvukovými prvky: hudba, zpěv, šumy a ruchy.“* (Richter 2008) Herec fyzického divadla představuje syntézu všech čtyř výše zmíněných bodů na velmi vysoké úrovni. Jedná především prostřednictvím svého

těla a pohybu. Jeho fyzická úroveň je rovna profesionálním tanečnickům či sportovcům. Ale neopomíjí ani složku hlasu, dalších zvukových prvků a vzhledu.

V práci se dále bude objevovat pojem „performer“ a to ve dvou případech. Jedním z nich je současný cirkus a tím druhým umělci, kteří se zaměřují, jak už název napovídá, na Performance Art (viz. kapitola Bolest a performance). Performer je „mim, tanečník, zpěvák, ... jenž (na rozdíl od herce interpretujícího roli vycházející ze slova a hrajícího někoho jiného) inscenuje sám sebe, jedná a mluví za svou osobu.“ (Richter 2008, s. 127)

V novém cirkuse vždy neplatí, že performer inscenuje sám sebe. Vzhledem k velkému rozkročení tohoto žánru se objevují jak představení, kde performeři jednájí za svou osobu, tak i taková, ve kterých ztvárňují postavu podobně jako herci činoherního divadla. Přesto je mému myšlení a vnímání bližší pojem „performer nového cirkusu“ než „herec nového cirkusu“, se kterým jsem se v odborných novocirkusových kruzích snad ani nesešla.

## 1.2. Bolest

Co je to bolest všichni víme. Během života se každý z nás s bolestí setkal, cítil ji. Pokud ale máme říci, co to bolest je, není to už tak jednoduché. Definice bolesti podle Mezinárodní asociace pro studium bolesti (IASP - International Association for the Study of Pain<sup>1</sup>), která sdružuje vědce, klinické lékaře, zdravotníky, a strategy po celém světě zní takto: „*Bolest je nepříjemný sensorický a emocionální zážitek, který je spojený se skutečným nebo potenciálním poškozením tkáně.*“<sup>2</sup>

Na základě výše uvedené definice a rozdělení bolesti na sensorickou (smyslovou, fyzickou) a emocionální (citovou, psychickou), bych ráda uvedla, že v této práci se budu věnovat především bolesti fyzické. Bolest psychická se přesto v některých kapitolách objeví, protože tělo a psychika jsou na sebe úzce navázané, není ale

---

<sup>1</sup> Mission and vision, 2018 [online]. International Association for the Study of Pain. [cit. 11.3.2020]. Dostupné z: <https://www.iasp-pain.org/Mission?navItemNumber=586>

<sup>2</sup> Definice bolesti, 2018 [online]. Voltaren. [cit.11.3.2020].

Dostupné z: <https://www.voltaren.cz/bolest-podrobne/co-je-bolest.html>

přímým předmětem zkoumání. Pokud tedy nebude řečeno jinak, pod pojmem bolest se dále v této práci rozumí bolest fyzická.

Laura Janáčková v knize *Bolest a její zvládání* definici IASP rozšiřuje: „*Bolest je nepříjemným smyslovým a emočním zážitkem spojeným s akutním či potencionálním poškozením tkání, které souvisí s poruchou fyziologické povahy (onemocnění, zánět), nebo vnějším násilím (úraz, zhmoždění). Bolest je vždy subjektivní.*“ (Janáčková 2010, s. 14) To znamená, že kromě toho, že má bolest dvě složky (smyslovou a emoční), nás upozorňuje na chybu (poškození), která se již stala nebo by k ní mohlo dojít. Rozlišování varovného signálu je pro herce (/studenty) fyzického divadla a performery velice důležité a budu se mu dále věnovat v kapitole *Práh bolesti & Dobrá a špatná bolest*. Poslední část této rozvinuté definice je velice důležitá. Subjektivnost je pro definici bolesti naprosto zásadním prvkem. Nikdo není schopen fyzicky cítit bolest druhého člověka (pokud zůstáváme v medicínské rovině a nepouštíme se do debat v esoterických sférách), a tak ani určit, jak velká je pacientova bolest. Vzniklo proto mnoho metod měření intenzity bolesti (např. VAS<sup>3</sup> - Vizuální analogová škála, Mapa bolesti a další<sup>4</sup>). Kromě měření intenzity bolesti se také zjišťuje lokalizace bolesti, kvalita, časový průběh a další faktory ovlivňující bolest. (Ďurišová 2013, s. 24-26)

Subjektivnost je také zásadní pro celou tuto práci, protože subjektivní posouzení nebezpečí (hrozícího zranění) je pro herce pracujícího se svým tělem nenahraditelnou schopností. Jak dále uvidíme v této práci, konečné rozhodnutí, jestli je situace, ať už se jedná o trénink či vystupování, bezpečná, by mělo vždy záležet na samotných hercích. Takové rozhodování ale není možné bez kvalitní znalosti fungování vlastního těla.

Základní dělení fyzické bolesti je dělení podle délky trvání na dva základní typy, akutní a chronickou. Akutní bolest je momentální nepříjemný pocit, kterým tělo reaguje na bolestivý podnět v danou chvíli a zároveň nás tím varuje (např. když se dotkneme rozžhavené plotny nebo se kopneme do palce u nohy). Naproti tomu je chronická bolest dlouhodobým stavem, u kterého lékaři často neznají přímou

---

<sup>3</sup> VAS - „*Pacient vyjádří svou bolest na stupnici od 0 do 10, kdy 0 znamená žádnou bolest, 10 je největší bolest, jakou si pacient dokáže představit.*“ (Neužilová 2014, s. 18)

<sup>4</sup> Obrázky 1. a 2. obrazové přílohy

příčinu a ve většině případů souvisí také s psychickým stavem pacienta (více než akutní bolest). Přejedem mezi akutní a chronickou bolestí je bolest subchronická. Kromě této základní a asi obecně nejznámější klasifikace bolesti se bolest dále dělí podle fyziologie (nociceptivní, neuropatická, zánětlivá), intenzity (mírná – střední - silná), lokalizace (kůže, svaly, viscerální, klouby, kosti, ...), syndromů (nádorová, fibromyalgie, migréna, ...).<sup>5 6</sup>

Zajímavým úkazem je tzv. fantomová bolest (např. pacient po amputaci nohy ještě nějakou dobu cítí amputovanou končetinu a bolest v ní). Skutečná příčina této bolesti není doposud známá, „ale řada výzkumů pomocí zobrazovacích metod zjistila aktivitu v těch částech mozku a míchy, které byly původně se ztracenou končetinou propojené. Zčásti se tento jev dá vysvětlit jako odpověď na smíšené signály, které náš mozek vysílá do amputované končetiny ve snaze zjistit, co se děje. Tou odpovědí je základní signál upozorňující na to, že něco není v pořádku, tedy bolest.“<sup>7</sup> Fantomovou bolest bychom mohli tedy s největší pravděpodobností zařadit mezi bolest neuropatickou. Neuropatická bolest je porucha periferní nebo centrální části nervového systému. Může se jednat o poškození nervů, míchy nebo mozku.<sup>8 9</sup>

Receptory bolesti se nazývají nociceptory. „S největší pravděpodobností jde o volná, nekorpuskulární nervová zakončení aferentních vláken. Nociceptory jsou pro bolest specifické a nereagují na žádnou jinou modalitu. Aktivují se pouze při bolestivé stimulaci. Reagují na chemické (biochemické) podněty. Většinou jsou

---

<sup>5</sup> Klasifikace bolesti, 2013 [online]. 2. lékařská fakulta Univerzity Karlovy [cit. 11.3.2020]. Dostupné z: <https://www.lf2.cuni.cz/files/page/files/2016/revma.pdf>; str.3

<sup>6</sup> Dalšímu dělení bolesti jsem se věnovala dlouhou dobu, porovnávala jsem jednotlivé práce a články a snažila se mezi nimi najít shodu. Nakonec jsem se rozhodla v práci použít dělení bolesti, které je uvedeno v prezentaci k přednášce Léčba bolesti na 2. LF UK (obor farmakologie).

<sup>7</sup> Fantomová bolest: Je viníkem mozek? [online]. LÉČBA-BOLESTI.cz [cit. 11.3.2020] Dostupné z: <https://www.lecba-bolesti.cz/aktualne/fantomova-bolest-je-vinikem-mozek-151>

<sup>8</sup> Burch 2016, s. 31-32

<sup>9</sup> Co je a jak vzniká neuropatická bolest? [online]. Pfizer [cit. 11.3.2020]. Dostupné z: [https://www.pfizer.cz/vase\\_zdravi-neuropaticka\\_bolest](https://www.pfizer.cz/vase_zdravi-neuropaticka_bolest)

*v klidu – mlčí (tzn. tiché, spící, silent receptors). Nociceptory jsou uloženy na periférii v kůži, ve sliznicích, ve svalech a kloubech (tam s různou hustotou) a ve všech ostatních tkáních těla, jsou přítomny i ve vyšších částech nervové soustavy, v míše, prodloužené míše, kmeni mozkovém, talamu, kůře mozkové. Jsou lokalizována zejména v adventicii malých cév a v lymfatických cévách, dále v lumen cév a event. v pojivové tkáni. Překvapivě se nacházejí i v endoneuriu. Druhou a třetí skupinu nociceptorů – nocisenzorů – tvoří nespecifické receptory, které jsou původně určeny pro reakci na jiné modality, ale za určitých okolností reagují na bolestivé podněty.*<sup>10</sup>

Na téma, jak přesně funguje bolest, se v dnešní době ještě stále vedou výzkumy. Od 17. do 20. století, tedy něco okolo tři sta let, lékaři vycházeli z Descartovy teorie bolesti<sup>11</sup> nebo ji vnímali velice podobně. Francouzský filosof René Descartes popsal v 17. století bolest jako „tahání za provaz“, tedy že pokud dojde k fyzickému poškození, rozezní se v těle bolest stejně, jako se rozezní zvon, když zatáhneme za provaz. Předpokládalo se, že míra fyzického poškození odpovídá velikosti bolesti. To by znamenalo, že všichni lidé cítí při stejném zranění stejně velkou bolest. Což, jak bude vysvětleno také v následující kapitole v souvislosti s prahem bolesti, dnes víme, že není pravda. Kvůli této teorii byli pacienti, kteří neměli žádné známky tělesného poškození, považováni za simulanty.

Základem pro výzkum fungování bolesti je považována tzv. vrátková teorie bolesti, překládaná též jako teorie brány (z anglického Gate Control Theory of Pain) britského neurovědce Patricka Walla a kanadského psychologa Ronalda Melzacka, která byla publikována v roce 1965.<sup>12 13</sup> „Podle nich jsou v mozku a nervovém systému „brány“, které umožňují vnímat bolest, jsou-li otevřené. Tělo tedy v jistém smyslu vysílá do mozku neustále nízkofrekvenční „šum“ signálů o bolesti, ovšem tyto signály dorazí do vaší vědomé mysli pouze v případě, že jsou brány otevřené. Tyto brány se rovněž mohou zavřít, což se děje ve chvíli, kdy se vaše bolest zmírní nebo mizí.

---

<sup>10</sup> Receptory bolesti, 2013 [online]. UPOL [cit. 12.3.2020]. Dostupné z: <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=3898>

<sup>11</sup> Obrázek 3. obrazové přílohy

<sup>12</sup> Burch 2016, s. 30

<sup>13</sup> Od vrátkové teorie k žebříčku bolesti, 2013 [online]. UPOL [cit.12.3.2020] Dostupné z: <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=3898>

*Otevírání a zavírání těchto bran představuje nesmírně složitý proces. Přestože detaily jsou stále ještě předmětem zkoumání, je už dnes jasné, že bolest je mnohem složitějším jevem, než naznačovala tradiční teorie signálů vysílaných do mozku a následně pasivně vnímaných. Bolest je vjem, což znamená, že jde o interpretaci, kterou vytvoří mozek před tím, než bolest ucítíme. Aby mohl mozek tuto interpretaci připravit, propojí informace z mysli a z těla. V praxi to znamená, že myšlenky a emoce, vědomé i nevědomé, které proplouvají vaší myslí, mají na intenzitu vašeho utrpení zásadní vliv. Není náhodou, že starořeční filosofové považovali bolest za emoci." (Burch 2016, s. 30-31) Z toho vyplývá, jak již bylo řečeno výše, že oddělení fyzické bolesti od té mentální není zcela možné.*



## 2. Práh bolesti & Dobrá a špatná bolest

*„Práh bolesti je moment, kdy začíná člověk vnímat určitou bolest, to znamená, že čím vyšší je práh bolesti, tím více bolesti dotyčný vydrží. Rozdílný práh bolesti je ovlivněn pohlavím, genetickou výbavou i výchovou.“<sup>14</sup> A také našimi zkušenostmi.*

*„Bolest je samozřejmě také spojená se strachem, vnímání bolesti ovlivňuje psychika. Stejný člověk může stejnou bolest vnímat v různém rozpoložení rozdílně.“<sup>15</sup> Na stejný bolestivý podnět reaguje každý člověk jinak.*

Práh bolesti máme od narození nastavený každý někde jinde. V průběhu života se ale může proměňovat v závislosti na různých faktorech. *„Odborníci na bolest uvádějí, že u pocítování bolesti hraje roli nejen síla rány, ale i psychické rozpoložení, emoce, dědičná dispozice, výchova, hormony a dokonce i kultura.“<sup>16</sup>*

*„Bolest je prožitek, který má své specifické projevy v oblasti biologické, psychologické i sociální. Na snášení bolesti se podílí celá řada vlivů a její tolerance je zcela individuální záležitostí.“ (Janáčková 2007, s. 19) S tím souvisí fakt, že každý máme práh bolesti někde jinde. Lidé, kteří své tělo denně trénují, mají často práh bolesti vyšší než lidé, kteří se svým tělem nepracují vůbec. Herci fyzického divadla a performeři nového cirkusu často trénují „přes bolest“ a tím svůj práh bolesti posouvají. Do jaké míry je takováto praxe bezpečná už musí posoudit každý sám na sobě. Trénovaný jedinec by měl být schopen, na rozdíl od netrénovaných lidí, na sobě poznat, kdy něco bolí, protože „prostě trénujeme“ a kdy nastal opravdový problém a je třeba přestat a problém vyřešit.*

Rozdílnými prahy bolesti se zabývá také kolegyně Veronika Smolková. Ve své diplomové práci Novocirkusový trénink říká: *„Zajímavý je ale fakt, že ve vnímání bolesti můžeme vidět rozdíl mezi začátečníky a pokročilými. Lidé, kteří teprve začínají, si mnohem častěji stěžují na bolesti (mozoly, bolesti svalů, šlach, kloubů,*

---

<sup>14</sup> Práh bolesti, 2011 [online]. zdravě.cz [cit. 15.3.2020]. Dostupné z: <https://bolest-a-dalsi-priznaky.zdrave.cz/prah-bolesti/>

<sup>15</sup> Ibidem

<sup>16</sup> BARTOŠOVÁ, Alena, 2018 Koho to víc bolí? Muži mají vyšší práh bolesti, ženy jí lépe snášejí. magazín Rodina DNES [online]. 25.10.2018 [cit. 15.3.2020]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/jak-snasime-bolest.A181024\\_110241\\_zdravi\\_pet](https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/jak-snasime-bolest.A181024_110241_zdravi_pet)

oděrky), nad kterými pokročilejší mávnou rukou. Jedním z důvodů může být to, že pokročilejší jsou již více vybaveni technicky a jsou fyzicky zdatnější oproti začátečníkům. Dalším aspektem může být to, že časem, po několikanásobném pocítění určité bolesti vůči ní začne být jedinec imunní." (Smolková 2018, s. 52) Imunními vůči určité bolesti se tedy stáváme ve chvíli, kdy jsme s ní dobře obeznámeni a víme, že se nám neděje nic, co by nás ohrožovalo.

Já osobně (ale věřím že nejen já) jsem po mnoha letech tréninku došla k rozdělení bolesti na tzv. dobrou a špatnou. Dobrá bolest není nepříjemná. Cítíme jí například při intenzivním protahování - sval nás táhne, cítíme mírnou bolest, ale nejedná se o bolest, která signalizuje chybu. Ve chvíli kdy, například při snaze o provaz či rozštěp, začneme cítit nepříjemnou bolest, takovou, že „by něco mohlo prasknout“, neměli bychom pokračovat do extrémnější pozice, ale zastavit se v té momentální, zhluboka dýchat a vydržet, až bolest povolí (více v kapitole Práce s dechem). Vnímání různých stupňů bolesti se musí naučit každý sám. Pokud člověk dennodenně pracuje se svým tělem, není tak těžké časem své tělo poznat a pochopit, co mu říká. „Bolest může být nepříjemná – a někteří lidé nelitují úsilí, aby zjistili, jak bolest zmírnit. Pokud bychom nebyli schopni cítit bolest, nemohli bychom se vyhnout opakovanému zranění nebo trvalému poškození těla. Bolest se vyvinula jako obranný mechanismus, který nás upozorňuje na nebezpečí zranění, což nám umožňuje chránit naše tělo.“<sup>17</sup> Není tedy vhodné se bolesti bránit, ale naopak je na místě snaha o rozluštění toho, co signalizuje.

Každý máme jiné tělo a jeho možnosti a každý se zlepšujeme jinou rychlostí. Měli bychom tedy vždy dbát na to, abychom se ke svému tělu chovali dobře a netlačili ho do výkonů, na které není připraveno. O připravenosti těla budu dále mluvit v kapitole Každodenní souboj s bolestí - trénink.

V knize Bolest a její zvládání Janáčková uvádí, že tolerance bolesti obecně závisí kromě prahu bolesti také na těchto faktorech (Janáčková 2007, s. 18):

---

<sup>17</sup> Definice bolesti, 2018 [online]. Voltaren. [cit.16.3.2020]. Dostupné z: <https://www.voltaren.cz/bolest-podrobne/co-je-bolest.html>

- (práh bolesti)
- různé časové úseky
- význam, který je jí přikládán
- etnické a kulturní rozdíly
- očekávání velikosti nastávající bolesti
- míra úzkosti, strachu a tenze
- vzájemné vztahy

Tyto faktory jsou v knize dále rozebírány v obecné rovině. Já nyní tuto strukturu použiji v aplikaci na fyzický trénink. Následující poznatky mohou být brány jako soubor doporučení pro fyzický trénink, ovšem opět záleží na jednotlivci, aby posoudil, co mu vyhovuje více a co méně.

Z praxe je známo, že k bolesti máme větší toleranci ráno než večer (Janáčková 2007). Obecně by to tedy znamenalo, že výhodnější je absolvovat fyzický trénink v ranních/dopoledních hodinách. Ráno je tělo odpočaté, svěží a připravené na nový den. Snáze tak bude přijímat náročné požadavky, které na něj v průběhu tréninku budeme klást. Na druhou stranu musíme k rannímu tréninku přistupovat opatrně z toho důvodu, že tělo se ten den ještě příliš nehýbalo. Pokud mluvíme o tréninku v opravdu brzkých ranních hodinách, může být zároveň tréninkem vůle a odhodlání.

To, jak vnímáme bolest ovlivňuje také to, jaký význam jí přikládáme. Pokud nás například v průběhu posilování postupně začínají pálit jednotlivé svaly víme, že je to naprosto běžná reakce těla na dané cvičení a dále tento druh bolesti neřešíme. Pokud nás ovšem bolí/píchá opakovaně například v rameni, a to během různých cviků a v různých pozicích a jedná se o neznámý pocit, věnujeme bolesti více pozornosti.

Co se týká etnických a kulturních rozdílů při fyzickém tréninku, můžeme je snadno pozorovat například na různých mezinárodních workshopech, kde se sejde různorodá skupina účastníků, nebo třeba během pobytů na zahraničních stážích včetně Erasmu, kde se potkáváme se studenty a profesionály z jiných zemí. Samozřejmě zároveň záleží na osobnosti každého jednotlivce. Každý přistupuje k tréninku dle vlastního svědomí, ale rozdíly můžeme pozorovat v různých přístupech jak pedagogů/lektorů, tak studentů.

Dalším faktorem, na kterém závisí tolerance bolesti, je očekávání intenzity nastávající bolesti. Při fyzickém tréninku můžeme tento jev pozorovat například

během zvyšování flexibility svalů („protahování“). Pokud naše tělo není příliš pružné a k protahovacím cvikům přistupujeme od začátku s odporem, protože nás to ze zkušenosti vždy bolí, tělo se automaticky stáhne a začne se bránit. V takovou chvíli je dobré se zastavit a pomocí dechu se snažit v daném cviku uvolnit. Poté možná zjistíme, že bolest není tak veliká, jak jsme očekávali, a dokážeme ji postupně překonat. Tím se zároveň stále zlepšujeme. O tom, jaký vliv na nás má při cvičení (ale i v běžném životě) správné dýchání, budu pojednávat blíže v kapitole Práce s dechem.

Míra úzkosti, strachu a tenze souvisí s předchozím faktorem očekávání velikosti nastávající bolesti. Pokud k danému cviku či úkolu přistupujeme s obavami, naše tělo reaguje tenzí a následně je bolest o to intenzivnější.

Všechny výše uvedené faktory zvládnutí bolesti jsou jak fyzické, tak psychické. Jedním z nejvíce psychologických faktorů je vliv vzájemných vztahů účastníků fyzického tréninku. Jedná se o vztahy mezi pedagogem/lektorem a studenty a také o vztahy mezi studenty navzájem. Pokud student pedagogovi důvěřuje a pedagog dokáže pozitivně motivovat, je pro studenta snazší vykonávat těžké úkoly a překonávat překážky, než když pedagogovi nevěří. Zároveň se studenti mohou pozitivně motivovat také navzájem mezi sebou, což většinou v oborech jako je fyzické divadlo či cirkus funguje velice dobře a často je to dokonce nezbytné.

### 3. Historie bolesti v divadle

*„Bolest provází člověka od nepaměti. V bolestech se rodíme, bolest nás vytrvale navštěvuje během života, v bolesti a s bolestí často umíráme.“* (Janáčková 2007, s. 11) Není tedy divu, že se problematika bolesti promítá i do té sféry lidského počínání, jakou je umění. Jedním z úkolů umění je přeci reflektovat život a svou dobu.

V následující kapitole nebudu rozebírat všechna historická období, ale zaměřím se pouze na ta, kde se vyskytuje opravdová fyzická bolest (ne ta hraná - předstíraná), ať už na jevišti (v aréně), během zkoušení v místech, kam běžný divák nemá přístup a nebo jako součást rituálu.

#### 3.1. Rituály

Kořeny divadla sahají až k pravěkým rituálům, které byly, jak bude ukázáno níže, často opravdu velice bolestivé. Mají tedy v této práci své opodstatněné místo. Rituály se konaly z nejrůznějších důvodů, jedním z nich bylo i zahnání bolesti. Bolest byla přičítaná působení zlých démonů a rituály se konaly proto, aby byli tito démoni vyhnáni. (Rokyta 2012, s. 20) O tom, ve kterém pravěkém období začal člověk provádět rituály, ať už jakéhokoli druhu, se pouze dohadujeme. Jisté je, že v některých oblastech provozují domorodé kmeny rituály dodnes (např. Skok do dospělosti na ostrově Pentecost v jižním Pacifiku<sup>18</sup>).

Bolest je také spjata s množstvím iniciačních rituálů, ve kterých je překonání bolesti důležitým bodem v životě noviců. Ti úspěšným absolvováním bolestivé zkušenosti dokáží, že jsou hodni života mezi dospělými členy kmene. Během iniciace zpravidla dochází k úmrtí a znovuzrození. *„Zapamatujme si tuto zvláštnost archaického smýšlení: přesvědčení, že totiž není možné změnit nějaký stav bez*

---

<sup>18</sup> ŠRÁMEK, Petr a PARÁKOVÁ, Kateřina, 2011. Etno bungee. Archiv vydání magazínu Koktejl 2011/01 [online]. [cit. 18.2.2020]. Dostupné z: [http://czechpress.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7709:etno-%20bungee-sp-708349467&catid=1723&Itemid=148](http://czechpress.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=7709:etno-%20bungee-sp-708349467&catid=1723&Itemid=148)

*toho, aniž bychom ho předtím zcela nezrušili; za těchto okolností není možné, aby dítě bez smrti nezemřelo svému dětství.*" (Eliade 2004, s. 9) Vzhledem k výše uvedeným důvodům není divu, že jsou iniciační rituály často doopravdy velmi bolestivé. Mají sice předem přesně naplánovaný průběh, který by se dal nazvat scénářem, ovšem bolest a všechny další prožitky nejsou inscenované, ale opravdové. Smrt některého z neofytů není výjimkou. Zároveň jsou tyto rituály přechodu do dospělosti povinné pro všechny členy společenství (i když jsou samozřejmě různé pro muže a ženy). Další iniciační rituály, např. rituály přijetí do tajné společnosti nebo nového šamana, se týkají pouze užší skupiny či jednotlivce. (Eliade 2004, s. 14)

Jak již bylo řečeno, rituály mají většinou velice dokonale propracovaný průběh, který by se dal nazvat až dramatickým scénářem. V této práci není místo na detailní popisování průběhu jednotlivých rituálů a ani to není jejím záměrem, proto pouze pro ilustraci uvedu jeden příklad, který uvádí Eliade.

*„V jižní Africe učitelé nelítostně bijí novice a ti nesmí dát najevo žádnou známku bolesti. Tyto krajnosti mají někdy za následek smrt chlapce. V takovém případě je matka informována až poté, co uplyne doba, kdy novicové žijí odděleně v buši: řekne se jí, že její syn byl zabit duchem nebo že byl pohlcen příšerou jako ostatní novicové, ale nepodařilo se mu vyjít ven z jejího břicha. Mučení jsou ostatně považována za rovnocenná rituální smrti. Rány, které neofyt dostává, bodání hmyzu, nevolnost, vyvolaná jistými druhy jedovatých květin, mrzačení - všechny tyto četné formy mučení zkrátka znamenají, že neofyt je zabit mytickým zvířetem, mistrem iniciace, že je rozkousaný a rozdrcený v jeho tlamě, „strávený“ v jeho břichu. ... Obzvláště rozpracovaný symbolismus iniciační chýše nacházíme především na Nové Guineji. Staví se tam zvláštní chýše vyhrazená pro obřízku chlapců, která má podobu nestvůry Barlun, jež podle místních obyvatel pohlcuje novice: chýše představuje „břicho“ a „ocas“. Vstup neofyta do chýše znamená vniknutí do břicha nestvůry. U kmene Nor-Papua (severní pobřeží Nové Guineje) jsou novicové pohlceni a později vyvrhnuti nazpět duchem, jehož hlas má stejný zvuk jako píšťala. Duch je znázorněn výtvarně jak maskami, tak i chýsemi z listí, do kterých vniknou uchazeči o iniciaci. Iniciační chýše u kmene Kai a Jabim mají dva vchody: první znázorňuje tlamu nestvůry - ta je dostatečně široká, druhá je mnohem menší a symbolizuje ocas.“ (Eliade 2004, s. 63-64)*

Mezi bolestivými iniciačními rituály a fyzickým tréninkem herců a performerů můžeme hledat jistou paralelu. Nováček na divadelní či cirkusové škole musí zpravidla v prvním ročníku dokázat, že si své místo v kolektivu zaslouží. K tomu (pokud pomineme zkoušky také z teoretických znalostí) poslouží velice náročné každodenní tréninky, které většinou student před nástupem na školu ještě neabsolvoval. Zpravidla po dokončení prvního roku, pokud se student nerozhodne školu opustit dříve, dojde buď k jeho plnému zařazení do kolektivu nebo ve studiu dále nepokračuje.

Závěrem této kapitoly bych ještě ráda uvedla jeden rituál, který prováděli Mandanové, jenž žili na březích řek Missouri, Heart River a Knife River v dnešní Severní a Jižní Dakotě. Tento rituál je zmiňován v souvislosti s uměním body suspension (zavěšování těla na háky), jako jeho předchůdce a inspirace. (Kubart 2018) Body suspension můžeme zařadit mezi performativní umění a bude o něm řeč v kapitole Bolest jako výzva – Bolest a performance.

*„Mandanové prováděli rituál okipa<sup>19</sup> (o-kee-paa, také bizoní tanec). Jedná se o komplexní náboženský, přechodový a magický rituál trvající 4 dny, kterého se účastnila celá komunita, přičemž zavěšení těla je jen jednou částí ceremonií. Zavěšovaní muži podstupovali několikadenní přípravu v podobě půstu. Třetí den od zahájení ceremonie byli vybraní muži zavěšeni za kůži na hrudníku či zádech uvnitř obřadní chýše za doprovodu zpěvů, bubnů a tance. Propichovali a zavěšovali je jimi vybraní muži z pokrevní linie jejich otců. Za kůži na nohou jim byly jako další zátěž zavěšeny bizoní lebky. Jakmile vyčerpaní muži omdleli, byli spuštěni na zem a vyneseni před chýši a ponechání v malátném stavu plném halucinací. Obrazy, které se jim vynořovaly, pak byly používány pro výklad budoucnosti kmene. Jakmile se muž probral, byl mu odťat malíček, jako poděkování Velkému duchu za to, že mu dal sílu vydržet bolest. Další část rituálu spočívala v tom, že muži do omdlení běhali kolem chýše a zároveň při běhu ze svého těla měli vytrhnout zavěšené bizoní lebky. Ti, kteří celý proces přežili, byli odměněni jídlem, spánkem a vyšším společenským postavením.“ (Dirac 2019, s. 14)*

---

<sup>19</sup> Obrázek 4. obrazové přílohy

### 3.2. Antika – gladiátorské hry

Gladiátorské hry jsou prvním momentem v historii, kde můžeme najít opravdovou bolest či dokonce smrt předváděnou přímo na jevišti pro potěchu diváků. Během rituálů, které byly rozebírány v předchozí kapitole, se jedná o bolest, která má vyšší význam a sice dosažení iniciace novice, zahánání zlých duchů apod. Nejedná se zde za účelem pobavení přihlížejících. Během gladiátorských her je naopak pobavení diváků a panovníka jedním z hlavních cílů.

*„V průběhu rozsáhlých římských dějin nám tato představení a věci s nimi spojené ukazují mnohé o římské společnosti a jejím smýšlení. Nejvíce nám prozrazují převážně o dobách konce republiky a dále římského císařství, kdy se z původně pohřebních rituálů postupně vyvinula ve velkolepou podívanou, pro kterou se stavěly ohromné amfiteátry lákající do svých niter diváky a fanoušky z každé společenské vrstvy po celém římském impériu, a které sloužily mimo jiné i jako vynikající politický nástroj.“* (Šiler 2016, s. 5) Pohybujeme se tedy v období zhruba od 6. století př.n.l. do 5. století n.l.

Pro představu o tom, jak gladiátorské hry probíhaly a pro vytvoření paralel s divadelním uměním, uvádím stručný popis jejich průběhu.

Samotným hrám předcházelo najímání gladiátorů a poté oznámení veřejnosti, kdy a kde se budou hry konat. V předvečer zápasu se pořádala hostina s gladiátory, která byla zdarma otevřena všem. V den zápasu se dopoledne uskutečnil nejprve průvod městem za doprovodu hudebníků. Průvod mířil do arény, do které jako poslední vstupovali gladiátoři. Následovala nenásilná přehlídka zvířat a vše končilo nejprve soubojem šelem a následně souboji šelem a gladiátorů. Po přehlídce byla polední přestávka, během které byl zařazen program pro ty, co zůstali. Sestával z kratších komických čísel, při kterých vystupovali například slabomyslní nebožáci oděni do režného plátna a snažili se pouze s pomocí dřevěných zbraní napodobit gladiátorský souboj. Během této přestávky se také konaly popravy odsouzcenců, které neměly s uměním vůbec nic společného. V odpoledním programu probíhaly souboje gladiátorů nejprve s neškodnými zbraněmi, poté přehlídka zbraní a závěrem samotné gladiátorské souboje. Souboje končily třemi způsoby. Smrtí nebo vzdáním se jednoho z bojovníků nebo, v případech kdy byl souboj nerozhodně, potleskem diváků, který znamenal milost. (Šiler 2016, s. 42-45)



Pro výzkum bolesti v divadelní historii je zajímavé, jak můžeme vidět v textu výše, že gladiátorské hry svou strukturou připomínají klasická cirkusová představení, ve kterých jsou vrcholová čísla artistů prokládána clownskými kousky. Ovšem s tím rozdílem, že ve starověkém Římě zápasy probíhaly opravdu brutálně a pro „účinkující“ byly velmi bolestivé nebo končily smrtí.

### **3.3. Corrida de toros – Býčí zápasy**

Umění zápasů s býky jsem zařadila do této práce z toho důvodu, že můžeme nalézt některé paralely mezi tímto uměním a cirkusem (předvádění dovedností, kruhová aréna, uniformy, živý hudební doprovod, ...) či dokonce divadlem (jasně daný scénář, kostýmy, ...). Není v mém zájmu pouštět se do hodnocení tohoto kontroverzního žánru. Zároveň je při tomto typu umění bolest a hrozící smrt všudypřítomná (podobně jako v již zmiňovaném cirkusovém umění). Přestože toto umění není naší kultuře blízké, krátká zmínka o corridě je zde zařazena pro dokreslení celkového obrazu bolesti v divadelní historii.

*José Ortega y Gasset uvažoval o koridě ve studii Idea divadla z r. 1946 takto: „Jistě, cirkus a býčí zápasy jako podívaná náleží k téže zábavné rodině divadla. Cirkus a corrida jsou bratranci divadla: cirkus by byl bratrancem šilhavým, corrida bratrancem děsivým, jednookým.“ (Raiterová 2018, s. 22)*

*„Nejstarší zmínka o koridě se datuje k roku 1080, kdy byla uspořádána na počest Sancha de Estrady jako součást svatební oslavy v Ávile. Další z raných datovaných korid se konala roku 1107 ve městě Varea, kde byla korida opět součástí svatební slavnosti.“ (Nyklíčková 2012, s. 17) Co se týká historie býčích zápasů, existuje mnoho teorií o jejich vzniku. Jedna z teorií hovoří o tom, že zápasy s býky vzešly z římských zápasů, o nichž byla řeč výše a kde bychom skutečně našli podobnosti v soubojích lidí a šelem/lidí a býků. Tato teorie byla samozřejmě také několikrát vyvrácena. Nicméně historie tohoto žánru není předmětem zkoumání této práce.*

Průběh samotného zápasu má pevně danou strukturu. Jedná se o ritualizovaný postup před zápasem, v době zápasu i po jeho skončení, podobně jako například u gladiátorských zápasů. Na začátku celého večera projde arénou průvod, jehož postup a rozestavení jednotlivých účastníků se řídí striktními pravidly. Poté

následují samotné souboje s býky. Pokud se jedná o klasickou corridu, v průběhu večera se vystřídají celkem tři matadoři a každý z nich se utká s dvěma býky. Samotný souboj s býkem je ještě rozčleněn do tří fází, během kterých se vždy vystřídají pikadoři (jezdci na koních, kteří býka bodají kopím a připravují ho pro souboj s matadorem), banderilleros (zapichují krátká zdobená kopí a napravují býkovy chyby) a samotný matador s rudou muletou a mečem, který má za úkol předvést své umění a nakonec býka zabít.

Býčí zápasy se díky své dynamice, vášni, kterou obsahují, ale také kontroverznosti staly inspirací kromě výtvarného (např. Picasso nebo Dalí) a filmového umění (např. Almódovar) také některým divadelním umělcům. V prostředí nonverbálního umění je to například etuda Toreador, kterou proslavil mim Radim Vizváry.<sup>20</sup>

### **3.4. Středověk**

Období středověku trvalo zhruba celé jedno tisíciletí (od konce 5. století do začátku 16. století). Dalo by se tedy říci, že potulní kejklíři a komedianti putovali od města k městu napříč staletími a své dovednosti si nesli s sebou. V jejich umění můžeme nalézt bolest a nebezpečí hrozící smrti v nejrůznějších kejklířských kouscích, jako je provazochodectví nebo práce s ohněm. Jedná se o stejný druh bolesti a nebezpečí, o kterém bude řeč v následující kapitole o cirkusu. Cirkusové kořeny sahají samozřejmě i ke středověkým potulným kejklířům a komediantům. Další moment (nejen) fyzické bolesti reprezentují tzv. slavnosti bláznů nebo svátek hlupáků (festa stultorum) a karnevaly, kde se objevovali lidé různě fyzicky zdeformovaní.<sup>21</sup>

### **3.5. Cirkus**

Bolest a nebezpečí můžeme nalézt také v historii tradičního cirkusu, jehož vznik je spojen s vysokou jezdeckou školou v Anglii v druhé polovině 18. století.<sup>22</sup> Postupem času s vývojem cirkusového umění se z cirkusu v 19. století stala

---

<sup>20</sup> Obrázky 5. a 6. obrazové přílohy

<sup>21</sup> Bachtin 1975

<sup>22</sup> 1767 – otevření jezdecké školy Philipa Asteyho

podívaná s množstvím rozmanitých čísel všeho druhu. Mezi čísla, během kterých cirkusovní umělci pracovali s bolestí patří například různé fakírské kousky (polykání ohně či mečů, spánek na lůžku z hřebíků či střepů, ...), ale také hair hanging neboli vis za vlasy, o kterém bude řeč níže. Nebezpečí či dokonce pachutí smrti provázely čísla krotitelů dravé zvěře, ale i akrobatů na visutých létajících hrazdách. „*Artista provádí úkony, které ho často vystavují smrtelnému nebezpečí. Jeho mistrovství spočívá právě ve schopnosti tomuto riziku čelit. Přitom stačí jen na vteřinu ztratit koncentraci při chůzi po laně bez záchranné sítě nebo při drezuře divé zvěře či hadů a číhající hrozba se naplní – provazochodkyně se zřítí, krotitel šelem bude napaden tygrem a krotitelka hadů bude uštknuta či uškrcena. To je přesně ten moment, jehož se diváci děsí a jemuž se pokoušejí čelit, okamžik, v němž se snoubí nejhlubší strach s fascinací a lačností po vzrušující podívané.*“ (Fischer-Lichte 2011, s. 15-16)

Ve 40. letech 19. století se především v Americe začaly formovat tzv. kabarety zvláštností (obludária) neboli Freak Shows<sup>23</sup>, kde bylo možné vidět lidi různými způsoby zdeformované či jinak zvláštní (sloní muž, vousatá žena apod.) v čemž můžeme hledat návaznost na výše zmiňované slavnosti bláznů.

Cirkus byl, ale stále je (moderní/současný cirkus) zdrojem údivu pro diváka, úžasem nad tím, čeho je lidské tělo schopno. Na druhé straně je také plný bolesti umělců. Ať již té bolesti, kterou není vidět, protože probíhá při trénincích za zavřenými dveřmi zkušeben, nebo bolesti odehrávající se přímo na jevišti před zraky zvědavých diváků. Cirkusová čísla jsou také definovatelná tím, že při představení působí jednoduše, lehce a ladně na diváky, ale performer ve stejnou chvíli, kdy divák žasne, vyvíjí často veliké úsilí, aby trik vypadal tak, jak má, a často se při tom potýká s bolestí.

### **3.6. Performance**

S touto kapitolou se v historii bolesti v divadelním umění dostáváme do současnosti. Kořeny Performance Art sahají k hnutí Dada a futuristům, avšak samotný termín Performance Art se začal používat v 50. letech 20. století.

---

<sup>23</sup> Obrázek 7. obrazové přílohy

Vymezení pojmu Performance Art je vzhledem k velkému množství aspektů, které obsahuje nebo může obsahovat rozsáhlé. „... obecně je to každé živé, teatralizované předvádění uměleckého díla.“ (Pavlovský 2004, s. 214) Může se tedy jednat jak o divadelní performance, tak o vizuální, hudební, filmovou či literární performance nebo o dílo, které některé nebo všechny složky spojuje v jednu. „... smíšená forma spojující vizuální umění, divadlo, hudbu, film, literaturu. Neusiluje o završené a uzavřené umělecké dílo, zdůrazňuje svou pomíjejícnost, jednorázovost. Zásadní je přítomnost tvůrce, autora a jeho přímého vztahu k situaci a objektům, mezi nimiž a s nimiž se performance koná (často v muzeích, galeriích, ne v divadelních prostorech). V 60. letech 20. století blízká happeningu.“ (Richter 2008, s. 127) Zásadní složkou je tedy průběh díla právě „tady a teď“, vědomí jedinečnosti přítomného okamžiku, který nelze opakovat. A také přítomnost performerů a diváka a vztahu, který se mezi nimi ve vymezeném čase vytvoří i přesto, že „na rozdíl od tzv. akčního umění ovšem performance nevyžaduje přímo reakci konzumenta, ten si zde může zachovat určitou distanci.“ (Pavlovský 2004, 214)

Performance art nabízí díky svému širokému rozkročení nad uměleckými žánry téměř neomezený prostor pro experiment. A právě díky tomuto prostoru můžeme najít zkoumání fyzické bolesti a jejích hranic v dílech mnoha performerů.

Práci několika významných osobností tohoto žánru pracujících právě s bolestí, jako je například světoznámá umělkyně původem z bývalé Jugoslávie Marina Abramovič, představím blíže v kapitole Bolest a performance. V této kapitole se budu také věnovat žánru Body Art – v překladu „tělové umění“ - který se začal formovat v 60. letech minulého století, a jenž je na umění performance navázán.

## 4. Práce s bolestí

V této kapitole se dotknu několika oblastí herecké práce, ve kterých pracujeme s bolestí. Jedná se o práci s bolestí na tréninku, práci s dechem, vypínání bolesti a o regeneraci a s tím související práci s bolestí.

Naučit se vnímat své tělo tak, abychom rozuměli, co nám říká, je důležité pro každého člověka. Pro herce či performerera, kterého jeho tělo živí, je toto porozumění klíčové. Pokud se naučíme své tělo poslouchat a následovat jeho signály, bude nám sloužit dlouho a brzký odchod do důchodu, kterým nás při výběru tohoto povolání strašili rodiče a naši blízcí, nás čekat nebude. Takové porozumění přichází s tréninkem a pochopitelně i s věkem a získanými zkušenostmi.

### 4.1. Každodenní souboj s bolestí – trénink

Při tréninku se herci s bolestí setkávají často. Ať už se jedná o bolest při učení se nových prvků, o protahování těla, posilování nebo o nejrůznější pády či spáleniny. Práce s bolestí během tréninku souvisí s výše zmiňovaným prahem bolesti. Čím déle trénujeme, tím více posouváme své hranice a jednotlivé úkony nás nebolí tolik, jako na začátku. Abychom se mohli zlepšovat, musíme svému tělu rozumět; a abychom se mohli naučit rozumět svému tělu a začít vědomě pracovat s bolestí, je důležité vědět, z čeho je poskládané. Také z toho důvodů jsou v prvních ročnících uměleckých škol (pohybové divadlo, cirkus, tanec, ...) zařazeny předměty jako anatomie či kineziologie.

Herci pohybového divadla stejně jako cirkusoví performeři potřebují ke svým výkonům formu rovnou vrcholovým sportovcům. Není tedy od věci inspirovat se v teorii tréninku u sportovních trenérů. *„Zvyšování kondice je pomalý proces, při němž sportovci „přemlouvají“ své tělo, aby se adaptovalo na vyšší fyzické požadavky. Tento proces nemůže být uspěchán, musí být optimalizován, a to je přesně to, co je třeba se naučit - optimalizovat trénink sportovců tak, aby mohli prodat to nejlepší, co v nich je.“* (Martens 2006, s. 277) To je velice důležité si uvědomit. Každé tělo je nastaveno individuálně, něco mu jde lépe a rychleji a něco naopak trvá natrénovat mnohem déle. Nesmíme na sebe příliš tlačit, abychom si nezpůsobili zranění, které bude viditelné hned, ale možná také až za několik let.

Pokud bychom se při tréninku dennodenně přepínali nesprávným způsobem, můžeme svému tělu do budoucna trvale velmi ublížit. To je například problém také u výchovy mladých baletek (v současné době velice diskutovaný díky práci Miřenky Čechové a její nedávno publikované knize Baletky). Dívky a chlapci jsou od raného věku nuceni vykazovat nejlepší výkony „tady a teď“, a tak se snaží dát nohu výše nebo ohnout záda více za každou cenu. Přitom by změna systému výuky, ale hlavně myšlení zařídila to, že by tanečníci nemuseli „ve čtyřiceti letech odcházet do invalidního důchodu“. Někteří tanečníci a performeři jsou toho důkazem.

Co se týká souboje s bolestí při tréninku a po něm, ideální je, pokusit se jí vyhnout systematickým cvičením. Snažit se zatěžovat tělo rovnoměrně a pravidelně a, kromě posilování a zvyšování výkonnosti, nezapomínat na kvalitní stretching v závěru tréninku. Možná nás k tomu, abychom se svým tělem pracovali ohleduplně, dokáže přesvědčit i to, pokud budeme vědět, co se s našimi svaly děje, jestliže se k nim chováme necitlivě. *„Když jsou svaly mírně napjaté, předpokládá se, že lze bolest přisuzovat drobným svalovým mikrotraumatům ve svalových vláknech. Při těžkých a namáhavých svalových stazích dochází k porušení několika vláken a svaly jakoby krvácí. Na velmi intenzivní zátěž svaly reagují mírným otokem a také zánětem svalové tkáně, což vede ke znehybnění celého svalu. Zánět způsobuje bolest a v některých případech bolestivou křeč. Po počátečním zánětu začne tělo regenerovat tím, že do postižené oblasti uvolňuje kolagen. Sval se zahojí, avšak v poškozeném místě se vytvoří drobná jizvička. Jizvy stárnou souběžně se svalovou tkání a snižuje se tak flexibilita i elasticita svalu.“* (Martens 2006, s. 332) Nenuťme naše svaly krvácet a ztrácet tak funkčnost dříve, než je s věkem přirozené.

Zatím jsem mluvila především o svalech a svalové bolesti. Další případy bolesti při tréninku nastávají při nejrůznějších odřeninách/spáleninách (spálíme se o podlahu či o náčiní při závěsné akrobacii), při pádech (naraženiny/modřiny) a podobně. Co se týká například modřin a mozolů získaných při tréninku závěsné akrobacie, trenéři z vlastní zkušenosti doporučují vytrvat, protože si tělo časem zvykne a bolet to přestane. Zde je důležité, již výše několikrát zmiňované, umět na sobě individuálně posoudit, do jaké míry je člověk schopný bolest akceptovat a přenést se přes ní a kdy už je mu to tak nepříjemné, že ví, že by si mohl způsobit zranění. Ve chvíli, kdy má pocit, že by si mohl daným cvikem ublížit, je proto lepší se tomu

vyhnout nebo se nejprve pokusit o lehčí variantu a k té těžší se časem dopracovat. Opět se jedná, jak už bylo několikrát řečeno, o velmi individuální záležitost. Při tréninku je nutné umět „zatnout zuby a překonat se“, ale také se nenechat zničit.

S každodenním soubojem herce s bolestí souvisí také regenerace a odpočinek, na něž často zapomínáme. Této problematice se budu věnovat blíže v kapitole Regenerace.

## 4.2. Práce s dechem

Při práci s bolestí nesmíme zapomínat na důležitost dechu. Herci fyzického divadla se učí používat dech od samého začátku svých studií. Je velmi důležitý jak při tréninku, tak při vystupování na jevišti. Při tréninku nám správné dýchání pomáhá zvládat náročné situace, například, když se snažíme tělo protáhnout do extrémních pozic. A během bytí na jevišti pomáhá mimo jiné jak ke koncentraci, tak k ožívování postavy.

Abychom pochopili, jak pracovat s dechem, je nutné nejprve si znovu uvědomit, jak dýchání funguje. Když se nadechneme, dochází zevním dýcháním k výměně plynů mezi plicemi a krví a vnitřním dýcháním k vytváření energie v buňce za spotřeby kyslíku (O<sub>2</sub>) a produkci oxidu uhličitého (CO<sub>2</sub>). Právě díky vnitřnímu dýchání se okysličují buňky, které následně proměňují stravu v biologickou energii uloženou v molekulách adenosintrifosfátu (ATP). *„Čím více kyslíku přijmeme s jedním nádechem, tím lépe může probíhat obnova a znovuoživení organismu.“* To znamená, že přidáme-li k tréninku a stretchingu ještě správné dýchání, bude se naše tělo regenerovat rychleji a lépe.

Dýchat můžeme dvojím způsobem. Většina lidí dýchá mělce, pouze do hrudníku (do žeber) a ne takzvaně do břicha. Kapacita plic je kolem 5000 ml vzduchu, my běžně vdechujeme pouze půl litru. *„Jen málokdy vdechujeme vzduch do nejhlubších částí plic, kde čeká nejvíce krve na okysličení. Prohloubení a zpomalení dechu však ve chvíli, kdy cítíme napětí, může být velice účinným lékem a cestou k uklidnění a nadhledu.“*<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> PETR, Michal, 2016. Tajemství dechu aneb jak dýchat správně [online]. Psychologické tipy [cit. 19.3.2020]. Dostupné z: <http://psychologicketipy.cz/tajemstvi-dechu-aneb-jak-dychat-spravne/>

Správné dýchání souvisí také se správným držením těla. Hůře se nám dýchá, pokud máme shrbená záda nebo jsme naopak v záklonu. Pokud se narovnáme, připravíme tak volnou cestu pro proudění vzduchu a tím pro kvalitnější okysličování organismu. Volnější cestu pro proudění vzduchu do našeho těla můžeme hledat i při jednotlivých cvicích. Většinou, když nás při tréninku něco bolí, tělo automaticky reaguje tak, že se svaly stáhnou a tím se dostáváme do křečovitého stavu. Když si to v tento moment uvědomíme, pokusíme se uvolnit a zhluboka dýchat, často dojdeme k poznání, že cvik vlastně není ani tak náročný ani tak bolestivý, jak se na první pohled zdálo.

Většina herců a performerů s dýcháním pracuje od začátku své kariéry, a tak mnoho z nich hledá další cesty. Tyto cesty a další možnosti pro práci s dechem otevírá jóga. „*Jógini však dýchání zkoumali podrobněji a vymezili vzájemné vztahy mezi dechem a všemi lidskými činnostmi, nejenom tělesnými, ale také duševními a emočními v nejširším slova smyslu. Rozhněvaný člověk dýchá jinak než úzkostlivý; dýchání spokojeného smíška je zcela odlišné od dýchání člověka nervózního. Jóginům stačí pozorně sledovat, jak někdo dýchá, aby rozpoznali jeho fyzický i psychický stav.*“ (Lysebeth 1999, s. 62)

Práce s dechem k józe neodmyslitelně patří. K základům techniky jogínského dýchání patří výdech o dvě vteřiny delší než nádech. Technika vědomého a volního usměrňování dechu se nazývá Pranayama. „*Prana znamená životní energie, dech života. Yama znamená ovládnutí. Pranayama je ovládnutí životního dechu.*“<sup>25</sup>

### **4.3. Vypínání bolesti**

Naše společnost se naučila potlačovat bolest prášky. Pokud náš něco zabolí – hlava, záda, menstruační bolesti – vezmeme si prášek a počkáme, až bolest odezní. Ale prášky na bolest ve větší míře mohou způsobit například krvácení do žaludku (Ibalgín). K tlumení fyzické bolesti, jenž nastává při náročném fyzickém výkonu je sice použít můžeme (například při svalové horečce), nejsou ale dlouhodobým řešením. Jak se vyhnout bolesti po náročném fyzickém tréninku se budu věnovat v následující kapitole Regenerace. V této kapitole bych se ráda zaměřila na relaxační techniky, které mohou být praktikovány před či při

---

<sup>25</sup> Pranayama – síla dechu [online]. Umění medítovat [cit. 19.3.2020]. Dostupné z: <https://www.umenimeditovat.cz/pranayama-sila-dechu/>



bolestivém fyzickém výkonu (např. body suspension a hair hanging – o těchto technikách bude řeč později).

Jeden můj kolega, který se věnuje technice visu za vlasy a dlouhá léta praktikuje jógu, věří, že se schopností vypínání bolesti se rodíme stejně jako například se schopností dýchat. Také je pravda, že v krajních životních situacích, kdy bychom měli cítit nesnesitelnou bolest, necítíme téměř nic, jelikož celý náš organismus se soustředí na přežití. Příkladem takové situace je událost, která postihla jednu mou příbuznou. Během výstupu na skálu jistila svého kolegu ze země. S kolegou, který byl v tu chvíli již vysoko, se najednou kus skály utrhla a spadl na mou sestřenicí. Měla rozdrčenou pánev, ale více se soustředila na to, jestli je její kolega v pořádku než na to, že by pociťovala bolest, která musela být při takovém zranění neuvěřitelná. Podobných případů bychom dohledali velké množství. V takové situaci naše tělo zmobilizuje veškeré své prostředky k tomu, abychom přežili. O vylučování adrenalinu a endogenních opioidů do těla bude řeč v kapitole Adrenalin a bolest. Nyní bych se ráda zaměřila na techniky (cvičení), kterými můžeme docílit „vypnutí bolesti“ i v případech, kdy se nenacházíme v bezprostředním ohrožení života, tedy i v každodenním režimu.

Jednou z technik pro uvolňování napětí v těle je správný dech. O významu dechu jsem mluvila v předchozí kapitole Práce s dechem. Dalším důležitým prvkem je vyčištění mysli a naprostá koncentrace. Můžeme také použít nejrůznější relaxační techniky či meditaci. Jsou to techniky, které závisí jak na našem těle, tak na naší psychice a opět narážíme na to, že spolu tělo a mysl úzce souvisí a pokud chceme pracovat s tělem, musíme se starat i o svou psychiku.

Relaxačních technik je velké množství. Užitečnou technikou pro ulevění od bolesti či pro její úplné odstranění může být Imaginace, která je čistě technikou psychologickou. Naši bolest se pokusíme ve svých představách zhmotnit. V místě bolesti si představíme konkrétní věc či hmotu. Následně si představíme, že tento objekt vyndáváme ze svého těla a posíláme ho pryč od nás, do vesmíru, ve kterém se rozplyne. Zde uvádím jeden konkrétní příklad takové relaxace: *„Představte si, že pacient vidí svou bolest jako velkou olověnou kouli s hřebíky, které dávají elektrické šoky. Při použití řízené imaginace může pacient tuto nepříjemnou představu změnit mnoha způsoby – vypnout zásobení koule elektrikou, upilovat*

*hřebý, potáhnout kouli gumou nebo ji zmenšit. Tyto změny mohou umožnit, že pacient začne pociťovat bolest jako menší, tupější a méně intenzivnější.*" (Vše o léčbě bolesti 2006, s. 321) Technika imaginace je užitečná pro odbourání či zmírnění méně bolestivých podnětů, ale také pro pacienty trpící chronickou bolestí. Relaxační technikou, která je vhodná pro uvolňování svalového tonu je Jacobsonova progresivní relaxace. Toto cvičení spočívá v postupném napínání a uvolňování jednotlivých svalů, ideálně v leže na zádech na podložce či podlaze (důležité ale je, aby cvičícímu nebyla zima).<sup>26</sup> Během tohoto cvičení se člověk naučí rozeznávat svalové napětí a uvolnění a později je schopný navodit v jednotlivých částech či v celém těle hlubší uvolnění a tím se kvalitněji regenerovat. Většina herců nemá se zapínáním jednotlivých svalových skupin problém, tato technika by mohla ale pomoci k hlubšímu a kvalitnějšímu uvolnění a tím ke kvalitnějšímu odpočinku.

Pro kvalitní relaxaci a odbourávání bolesti, především zad a hlavy, ale také například menstruačních bolest, je často doporučována jóga. Jóga je jednou z cest k dosažení tělesné a duševní pohody. K uvolnění těla, a tedy odbourání bolesti, můžeme využít buď některou z jógových relaxačních technik, které se provádějí nejčastěji v leže na zádech, někdy ale i v sedě nebo ve výjimečných případech ve stoje, kdy se jedná spíše o psychické cvičení ve spojení s dechem, nebo můžeme využít některé cviky určené pro naši problémovou oblast.

Nejintenzivnější a nejnáročnější metodou pro zmírnění či vypnutí bolesti ať už akutní nebo chronické je meditace.

Má zkušenost s vypínáním bolesti je navázaná na techniku visu za vlasy, o které bude detailněji řeč později v kapitole Hair hanging. Nicméně je to technika velice bolestivá, a to především v začátcích. Těžko říct z jaké části postupným tréninkem bolest ustoupí a nakolik se tělo na bolest adaptuje. Dle mého názoru, ke kterému jsem došla v průběhu trénování této techniky, se jedná především o adaptaci. Jedině postupem času bolest „pochopí“, ví která bolest je v pořádku a která již

---

<sup>26</sup> Jacobsonova svalová progresivní relaxace pro záda bez bolestí, 2017 [online]. Bez Bolesti Zad [cit. 20.3.2020]. Dostupné z: <https://www.bezbolestizad.cz/jacobsonova-svalova-progresivni-relaxace-zada-bez-bolesti/>

signalizuje hrozící zranění. Zároveň ustoupí počáteční nejistota a strach a je možné k tréninku přistupovat s větším uvolněním.

Co se týká přímo techniky, kterou jsem aplikovala, nejednalo se o žádnou předem připravenou strukturu, ale objevovala jsem jí tzv. „za pochodu“, nicméně by se dala strukturalizovat zhruba takto: Vždy před výkonem se soustředím na důkladné protažení všech svalů, nejvíce se soustředím na krční svaly, které jsou během visu nejvíce namáhány. Na přípravu úvazu mám vždy vyhrazenou minimálně celou hodinu, aby byl zajištěn dostatek času na případné opravy. Po uvázání vlasů vždy účes vyzkouším, pověsím se a soustředím se na veškeré bolestivé podněty. Praxe mě naučila, že je potřeba předělat, opravit či upravit i nejmenší nepříjemné detaily. Pokud je vše v pořádku, mohu dokončit veškeré další přípravy na představení/výstup.

V mém případě se tedy jedná především o důkladnou přípravu a mou důvěru v ní. Pokud vše před výkonem proběhne v pořádku, není třeba se obávat zranění. Poctivá příprava je u tak nebezpečného druhu vystoupení jako je hair hanging nenahraditelná. Dle mého názoru je výše popsaná příprava aplikovatelná na velké množství disciplín.

#### **4.4. Regenerace**

Pod pojmem regenerace rozumíme schopnost neustálého obnovování organismu. V souvislosti s fyzickým herectvím a bolestí se jedná o neoddělitelnou část celého procesu.

Regeneraci můžeme rozdělit na regeneraci pasivní a aktivní a dále na regeneraci časnou a pozdní. Pasivní regenerací se rozumí činnost organismu, kterou nemůžeme ovlivnit naší vůlí. Děje se automaticky během zátěže a po ní. Naproti tomu o aktivní regeneraci se musíme zasloužit my sami. Pod tímto pojmem se ukrývá jakákoli aktivita, která přispívá k urychlení pasivní regenerace. Jedná se tedy o tzv. vyklusání po tréninku, stretching nebo například masáže.

Časná regenerace je proces, který nastupuje ihned po fyzické zátěži a má za úkol pomoci od akutní únavy touto zátěží způsobené. Sportovci řadí časnou regeneraci přímo do tréninkového plánu. Pozdní regenerace přichází na řadu po delším období intenzivního tréninku (ve sportu po sezóně). Herci by způsob pozdní regenerace mohli využívat například také po sezóně, tedy o letních prázdninách, během kterých ale probíhá největší část festivalů (především venkovních), které jsou pro

herce často jedním z mála příjmů v tomto období. O to důležitější je aktivní a časná regenerace během celého roku.

Regenerace je proces, který je pro kvalitní fyzický, ale i psychický výkon nezbytný. Neměli bychom její význam podceňovat. Z mé vlastní zkušenosti, kterou mám s vrcholovým sportem (8 let jsem se věnovala aerobiku na vrcholové úrovni) a následně se studiem fyzického divadla, je důležitost regenerace v divadelním fyzickém tréninku často podceňována. Studenti jsou od prvního ročníku vystavováni často mnohem větší fyzické zátěži, než byli doposud zvyklí a tento velký skok není ve výuce dostatečně kompenzován. Fyzická příprava studentů by měla být komplexní a do této škály komplexnosti patří i důkladná regenerace. U vrcholových sportovců je proces regenerace promyšlen od samého začátku jejich kariéry, tedy od útlého dětství. U fyzického divadla, kde je zátěž často podobná/rovná zátěži vrcholových sportovců, by tomu nemělo být jinak alespoň od prvního ročníku studia na univerzitě.

K procesu regenerace využíváme tzv. regenerační prostředky, o kterých se mluví především v souvislosti se sportem, ale jak již bylo řečeno výše, jsem toho názoru že fyzický trénink sportovců a herců/performerů je často na stejné či podobně náročné úrovni. Regenerační prostředky se dělí na čtyři skupiny. Aby byly funkční, je nutné je využívat komplexně. Jejich výběr by měl probíhat po pečlivém uvážení a poradě s lékařem či fyzioterapeutem.

- Pedagogické
- Psychologické
- Biologické či biologicko-lékařské
- Farmakologické

Mezi pedagogické prostředky řadíme metodiku tréninku s ohledem na stav a schopnosti sportovce, v našem případě herce/performera. Sportovcům vytváří metodiku trenér, v případě herců se jedná o metodiku vytvořenou pedagogy, kterou si umělec ještě během studia osvojí a popřípadě upraví tak, aby mu vyhovovala a od nástupu profesionální dráhy je obvyklé, že si ji určuje sám.

To, v jakém prostředí trénujeme či zkoušíme představení, náš časový management, ale také harmonizace mezilidských vztahů a relaxační techniky

řadíme mezi prostředky psychologické. Všechny tyto metody patří k prevenci frustrací či depresí. V divadelní profesi není zvykem zabývat se psychikou umělce po stránce osobní. Tím myslím, že psychická pohoda není většinou předmětem diskuzí a nebývá na programu studia. Divadelní umělci (či umělci obecně) také často „využívají“ svá traumata k tomu, aby jejich jevištní projev byl intenzivnější a opravdovější. Bohužel se kvůli tomu často dostávají do výše zmiňovaných depresí či frustrací. Dle mého názoru by se mělo o psychické stránce studentů a herců přemýšlet více. Člověk, který „se topí v depresích“, nemůže být z pravidla schopný podat takový výkon jako jedinec, který je v duševní pohodě. Zároveň jedině člověk, který překonal svá traumata, má možnost nahlédnout na ně s odstupem a pracovat s nimi, aniž by si ublížil (v případě, že se jedná o práci na představení, které zpracovává takové téma, není tím myšleno, že divadelníci jiná témata pro tvorbu nemají).

Dalšími regeneračními prostředky jsou prostředky biologické či biologicko-lékařské. Tato kategorie se dále dělí na dvě podskupiny. Do té první spadá výživa, rehydratace a remineralizace, a do té druhé prostředky fyzikální, balneologické a regenerace pohybem (tepelné procedury, vodní procedury, elektroprocedury, světelné procedury, aktivní pohybová cvičení a masáže).

Prostředky z první podskupiny studenti a herci fyzického divadla bezesporu využívají, ovšem je sporné to, zda vždycky správně. Především co se týká výživy, mnoho mladých lidí tápe, a často (například po přečtení nedůvěryhodných článků na internetu) záměrně zařadí či naopak vyřadí některé potraviny či skupiny potravin, což mylně považují za zdravé. Takové jednání může mít fatální následky, které se bohužel mohou začít projevovat až po delší době v závislosti na tom, pro jak velkou zdravotní újmu si daný člověk svým jednáním své tělo připravil. Z tohoto důvodu si myslím, že by v prvním ročníku vysoké školy (obor fyzické/nonverbální divadlo) měl být zařazen předmět/seminář/workshop na téma výživy profesionálních herců/performerů.

Z druhé podskupiny biologických prostředků studenti a herci využívají regeneraci pohybem na téměř každodenní bázi, ale ostatní prostředky (vodní a tepelné procedury apod.) nevyžívají téměř vůbec, spíše až jako součást rehabilitace po vážnějším úrazu.

Farmakologické prostředky jsou doplňkem ke třem výše zmíněným prostředkům. Mohou být aplikovány až po konzultaci s lékařem, který posoudí aktuální stav

jedinice. Pokud herec nečelí nějakému zranění, nevidím důvod tyto prostředky využívat.<sup>27</sup>

S regenerací úzce souvisí také pojem adaptace. Pokud organismus stejnoměrně dlouhodobě zatěžujeme (opakujeme stejný trénink), po nějaké době si na danou zátěž přivykne. To je v první fázi naším cílem. V další fázi bohužel přestane docházet ke změnám – zlepšování a také „*v důsledku adaptace je narušen efekt regeneračním procedur. V té chvíli je nutná změna metody, jejich střídání či změna intenzity.*“ (Hošková 2015, s. 76-77)

Další důležitou součástí tréninku, na kterou bychom neměli zapomínat je kompenzace. Pomocí kompenzačního cvičení bychom měli vyvážit disbalanci, která vznikla nerovnoměrným zatěžováním těla.

Poslední pojem, který bych v souvislosti regenerací ráda zmínila, je superkompenzace. Superkompenzace je opět spojována především s tréninkem vrcholových sportovců, ale její znalost nám může pomoci se zlepšováním fyzické úrovně v rámci hereckého tréninku. Jedná se o proces, díky kterému se můžeme zlepšovat. „*Principem superkompenzace je schopnost lidského organismu reagovat na zvýšenou zátěž zejména doplněním energetických zdrojů a resyntézou bílkovinných struktur (svaly) na vyšší než předzátěžovou úroveň.*“<sup>28</sup> Zatížení a odpočinek by měly být do tréninku zařazené tak, aby se tělo stačilo zregenerovat před dalším tréninkem a bylo připraveno na zátěž o něco málo větší než posledně. Důležité je zatěžovat tělo v té míře, aby trénink splňoval svůj účel, ale aby podněty nebyly ani příliš malé ani příliš velké. K superkompenzaci nemůže dojít, pokud je zátěž příliš nízká nebo naopak vysoká. Při nízké zátěži trénink neplní svůj účel a příliš vysoká zátěž v kombinaci nedostatečným časem pro regeneraci může vést k příznakům přetrénování či k chronické únavě.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Hošková 2015, s. 76-79

<sup>28</sup> ŠKORPIL, Miloš, 2020. Superkompenzace. Co to je a jak na ni připravit. [online]. Běžecká škola [cit. 23.3.2020]. Dostupné z: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-702-superkompenzace.html>

<sup>29</sup> Ibidem

Regeneraci mohou podpořit také některé relaxační techniky, o kterých se zmiňuji v předchozí kapitole Vypínání bolesti.

## 5. Bolest jako výzva

Překonávání hranic vlastního těla, ale i mysli, je u herců a performerů téměř na denním pořádku. (Posouvání limitů podporují jak pedagogové a kolegové, tak i herci sami.) Proto se může objevit i výzva v podobě překonání nějakého druhu bolesti. S bolestí se herec setkává při běžném denním tréninku kde, pokud ji překoná, se stává silnějším (viz. práce s bolestí). Další motivací pro překonání bolesti může být výkon před diváky. Buď výkon, ke kterému se dostaneme skrze bolest při tréninku nebo výkon, který je bolestivý přímo na jevišti.

### 5.1. Adrenalin a bolest

K zařazení kapitoly o adrenalinu do této práce mě vedla zkušenost s tím, že na jevišti často bolest necítíme, ale ucítíme jí až po představení. Laicky často říkáme, že „to byl adrenalin“ a myslíme tím nějakou emočně vypjatou vzrušující situaci. Třeba právě zážitek během představení. Asi každý, kdo někdy vystupoval na jevišti, alespoň jednou zažil, že díky euforii, do které se na scéně dostal, necítil, že se nějak zranil a zjistil to až po skončení představení v šatně. Mám na mysli i drobná zranění jako škrábnutí či odřeninu. Jsou nám ale známy i události, kdy cirkusový performer dohrál představení se zlomeným nosem nebo tanečnick dotančil představení se zlomenou nohou. K takovým výkonům nám pomáhá stejný hormon, který dovolí boxerům vyhrát zápas a necítit zlomené žebro.

Adrenalin nebo též epinefrin je hormon, který vzniká v dřeni nadledvin. Malé množství hormonu je též vylučováno ze zakončení sympatických nervů. Vlivem nervových impulsů se vylévá do krevního oběhu. Je jedním z chemických posílů, kteří dokáží tělo připravit na stresovou situaci. Díky adrenalinu se naše tělo připravuje k akci útoku nebo útěku. Pokud jsme v klidu, koncentrace adrenalinu v krvi se pohybuje kolem 10 ng/L (nanogramů na litr). Při vytrvalostní aktivitě (sportu) se zvyšuje zhruba na 50 ng/L a během akutního stresu se může zvýšit až 50x na 500 ng/L. Adrenalin zrychluje srdeční činnost a sílu stahu srdce, tudíž i krevní tlak. Tento hormon dále způsobuje uvolnění dýchacích cest, mobilizuje energetické zásoby v kosterních svalech, játrech a tukových tkáních. Když máme v krvi vyloučeno nadměrné množství adrenalinu, mohou se nám zježit chlupy, rozšířit zornice či se dokonce zvýší svalové napětí řitních a močových svěračů



i hladké svaloviny střev a močového měchýře. Všechny tyto reakce mají jediný cíl a sice vyřešit nebo se vyhnout blížící se hrozbě.<sup>30 31</sup>

Ve chvíli, kdy nás něco bolí, ale potřebujeme dokončit výkon (potřebujeme útočit nebo utéct), nám tělo přispěchá na pomoc vyloučením adrenalinu do krevního oběhu. Díky tomuto hormonu bolest necítíme částečně či úplně a naše tělo se zmobilizuje natolik, že dokáže neuvěřitelné věci. Například co se týká výkonu během představení, díky stresu, jemuž jsme vystaveni a jenž zapříčiní zvýšenou hladinu adrenalinu, jsme před diváky schopni podat maximální výkon, ke kterému se nikdy na tréninku či zkoušce nedopracujeme.

Adrenalin nám v jistých momentech, nad kterými následně zůstává rozum stát, může být ku prospěchu. Na druhou stranu se na vylučování adrenalinu váží v těle další reakce, které, pokud nebudeme stres pravidelně odbourávat, mohou v dlouhodobějším měřítku organismus poškozovat. V krajních případech může vést u dlouhodobě vystresovaných lidí k infarktu. Z toho plyne, že jako performeři a herci, kteří mají vysokou fyzickou zátěž, bychom měli být v bezpečí. Náročný fyzický trénink nebo výkon v představení může suplovat funkci útoku, na který jsme tímto hormonem připravováni.

Kromě adrenalinu se ve stresové situaci do těla začínají vylučovat endogenní opioidy, jež jsou často označovány souhrnným názvem jako endorfiny (endogenní + morfin) a to i přesto, že tímto názvem označujeme jednu ze čtyř skupin těchto peptidů. Endogenní opioidy totiž dále dělíme na endorfiny, enkefaliny, dynorfiny a endomorfiny. Nám nejznámější endorfiny jsou „*endogenní opioidní polypeptidické látky, jejichž chemická stavba je podobná opioidním drogám.*“ (Jandová 2011, s. 20) Produkci endorfinů v těle spouští stres, namáhavé cvičení, vzrušení či sexuální aktivita. Z tohoto důvodu se po cvičení cítíme často lépe naladěni. Endorfiny se také uvolňují při poslechu hudby, která je nám příjemná, pokud si tedy k tréninku pustíme naši oblíbenou hudbu, měli bychom se zbavit

---

<sup>30</sup> VYSKOČIL, František, 2016. Jak působí adrenalin na lidské tělo? [online]. prirodovedci.cz [cit. 24.3.2020]. Dostupné z: <https://www.prirodovedci.cz/zeptejte-se-prirodovedcu/1360>

<sup>31</sup> ROGERS, Kara, 2015. Epinephrine [online]. Encyclopaedia Britannica [cit.24.3.2020]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/science/epinephrine>

špatné nálady a zřejmě by to mohlo fungovat i pro zahnání nějaké slabší bolesti. Například se nám snadněji podaří rozhýbat namožené tělo.<sup>32</sup>

Výzkum endorfinů stále probíhá. „Znalosti chování endorfinů a jejich receptorů v mozku mají dopad na léčbu závislosti na opiátech a chronické bolesti.“<sup>33</sup>

Na tuto problematiku se váže fenomén zvaný analgesie indukovaná stresem. Tedy ve stresové situaci začne tělo vylučovat látky – endorfiny, které mají za úkol snížit bolest.

## 5.2. Ego a bolest

Přestože je tato práce především o bolesti fyzické, nelze se úplně vyhnout psychické bolesti, protože, jak už bylo několikrát řečeno, tyto dva druhy spolu ve většině případů úzce souvisí. Často nás nějaký psychický problém může bolet až fyzicky, bolest je podmíněna naším psychickým stavem. Z toho důvodu nelze psychickou složku od těla nikdy úplně oddělit a my musíme vnímat jednotlivé signály komplexně. „Zdrojem bolesti se může stát skutečně tkáňové poškození, porucha na drahách a strukturách vedení. Bolest však mohou vyvolat i psychologické, emoční a sociální podněty. Nejčastěji se však jedná o kombinaci několika či všech uvedených vlivů. V každém individuálním případě pacienta s bolestí musíme vzít v úvahu všechny tyto možné příčiny.“ (Janáčková 2007, s. 11)

Tuto kapitolu jsem se rozhodla zařadit po své zkušenosti s visem za vlasy, kdy mi po sérii tréninků a představení začaly vypadávat vlasy. Mé herecké ego v tu chvíli zažívalo těžké časy. Díky tomu, že jsem v současné době v České republice jedna z mála, kdo se této technice věnuje, jsem měla mnoho poptávek na vystoupení, které jsem musela v jednu chvíli zrušit. A to „jen proto, že mě bolely vlasy.“ Po této zkušenosti jsem tedy začala přemýšlet o tom, že ve chvíli, kdy herce začne

---

<sup>32</sup> „Endogenní opioidy mají i další euforizující účinky a může být na ně určitá závislost (sportovci).“ (Rokyta 2012, s. 720)

<sup>33</sup> Volně přeloženo z angličtiny: „Knowledge about the behaviour of the endorphins and their receptors in the brain has implications for the treatment of opiate addictions and chronic pain disorders.“ Endorphin, 1998 [online]. Encyclopaedia Britannica [cit. 25.3.2020]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/science/endorphin>

něco bolet, přichází na řadu nejprve souboj s vlastní vůlí a poté otázka, čím je to zapříčiněno.

Nejprve je důležité vysvětlit pojem ego, který je spojován především s psychoanalýzou Sigmunda Freuda, ale v běžném životě je tento pojem vnímán jako synonymum pojmu já, je „*synonymem pro naši osobnost, pro celek našeho duševního života.*“<sup>34</sup>

Podle Freuda se uvnitř každé osobnosti nachází tři části – Id, Ego a Superego. Id je pudová složka naší osobnosti skrytá v nevědomí, v níž jsou ukryty naše tužby (sexuální a agresivní) a potlačené afekty. Naproti tomu je Superego („nadjá“) principem dokonalosti a mravnosti. Mezi Id a Superegem se nachází Ego (z lat. já), které mezi nimi v případě psychicky zdravého jedince balancuje podle principu reality.<sup>35 36</sup> K této teorii se váží také tzv. interpersonální konflikty (Id vs. Ego; Id vs. Superego; Ego vs. Superego). Na hereckou praxi bychom zřejmě nejčastěji mohli aplikovat konflikt Ega a Superega, kdy dochází ke střetu racionálního já s já, které je zaměřené na dokonalost.<sup>37</sup> Herecká osobnost je od začátku studií trénována tak, aby se ve svém fyzickém projevu snažila neustále zdokonalovat. Absolutní dokonalost je nedosažitelný cíl, ke kterému herci vzhlíží a pro který svá těla mučí a dobrovolně vystavují bolesti.

Pojem ego může být dále vnímán následovně:

1. „*jako akcent na osobní zážitky a způsoby jednání, vědomí vlastního prožívání a jednání – tzv. vědoucí já;*
2. *jako poměr k sobě samému, sebehodnocení, a to ve dvojím smyslu*
  - a) *za koho se člověk považuje, jaké vlastnosti si připisuje, jaký obraz má o sobě samém, tj. tzv. reálné ego;*

---

<sup>34</sup> PETR, Michal. Ego je jen maska [online]. psychologie.cz [cit. 26.3.2020]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/ego-je-jen-mask/>

<sup>35</sup> NAKONEČNÝ, Milan, 2017. Id [online]. Sociologická encyklopedie [cit.26.3.2020]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Id>

<sup>36</sup> NAKONEČNÝ, Milan, 2017. Superego [online]. Sociologická encyklopedie [cit.26.3.2020]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Superego>

<sup>37</sup> PLECEROVÁ, Veronika a PUŽEJOVÁ, Yvetta, 2016. Psychologie osobnosti [online]. publi.cz [cit. 26.3.2020]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/369/06.html>

*b) představy o tom, jaký by chtěl člověk být, jaké vlastnosti by si přál mít, neboli „ideální ego“ (poměr reálného a ideálního ega vyjadřuje sílu ega – čím více se oba tyto obrazy od sebe liší, tím je ego slabší, a naopak);*

*3. jako vědomí osobní identity, kontinuity a jedinečnosti, tj. „vědomí já“, které může být v některých psychotických stavech porušeno, může mít různé dílčí aspekty – např. „tělové já“, sociální já (akcentované vztahy k soc. okolí a reflexe těchto vztahů soc. okolím).“<sup>38</sup>*

Nyní se vrátím k výše nastíněnému problému, a sice souboji s vlastním egem při nějakém zranění. Pokud se jedná pouze o něco méně vážného, jako například namožené tělo z tréninku v předchozím dni, je otázkou vůle, sebezapření a disciplíny, jak se s tím herec popere. Zda bude pokračovat nebo to vzdá. V takovém případě, pokud bychom vycházeli z výše uvedených definic, mluvíme s největší pravděpodobností o tzv. vědoucím já, které si je vědomo vlastního jednání. Pokud ale budeme mluvit o vážnějším zranění (zlomenina, zánět, ...), které herce na nějakou dobu „vyřadí z provozu“ můžeme, opět dle výše zmíněné definice, mluvit o tom, že slovo dostává „vědomí já“, tedy ta složka naší osobnosti, která si uvědomuje svou jedinečnost, jenž se pro ni v daném výkonu skrývá a nechce o ni přijít.

Na pojem ego můžeme tedy nahlížet z pohledu výše zmíněných definic nebo jako na synonymum pro pojem já – vnitřní já/duše. Dle mého názoru se v našich osobnostech všechna výše zmíněná ega (reálné ego, ideální ego, vědomí já apod.) mísí. A co se týká souboje s vlastním já v případě fyzické bolesti, musíme dát pozor, aby nás naše ego „nepřepralo“. V takovém případě bychom dlouhodobě přehlíželi bolest, která signalizuje problém, a tím bychom si mohli způsobit mnohem vážnější zranění, než kdybychom na dané znamení reagovali ihned.

---

<sup>38</sup> NAKONEČNÝ, Milan, 2017. Ego [online]. Sociologická encyklopedie [cit. 26.3.2020]

Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Ego>

### 5.3. Bolest a performance

S opravdovou bolestí se spíše než na divadelním jevišti setkáváme při nejrůznějších performancích či happeninzích. Performeři využívají vlastní bolesti k experimentování či provokování nebo jako prostředku k tomu, aby rozvířili debatu nebo alespoň přiměli lidi přemýšlet o konkrétním problému ve společnosti nebo na daný problém alespoň upozornili. Ne všichni umělci, kteří vytvářejí performance, pracují s bolestí. Dále v této kapitole budu ale mluvit o těch, pro které je bolest nejen výzvou, ale i způsobem komunikace, protestem či cestou k duchovnímu očištění. Zároveň je performerů velké množství a práce tohoto rozsahu by se dala naplnit pouze rozbořením jejich životů a děl. Z toho důvodu vybírám pouze čtyři umělce, dva zahraniční a dva české, kteří dle mého názoru obsáhnou širokou škálu toho, co se nazývá performance art. Závěrem kapitoly se dotknu tématu body suspension, jenž nastínění tohoto žánru dokresluje a doplňuje dané souvislosti.

Jednou z nejznámějších a nejvýznamnějších performerek je **Marina Abramović**, umělkyně narozená v roce 1946 v bývalé Jugoslávii. Ve svých dílech prolamuje nejrůznější tabu, mezi něž patří i bolest. Skrze bolest se snaží posouvat své fyzické, ale i psychické možnosti. Bolest je pro ni výzvou, ale i cestou k očištění těla a mysli. *„Zkoumáním fyzických i psychických hranic své osobnosti odolávala bolesti, únavě i nebezpečí, hledajíc emocionální a duchovní přeměnu. Jejím cílem avšak není vytvořit senzaci. Její díla jsou experimenty, které se zaměřují na identifikování a stanovení limitů.“* (Žáčková 2013, s. 32)

Některá díla Mariny Abramović, kromě zkoumání hranic těla a mysli a vztahu performerky a diváka, obsahují také symboly odkazující k politice. Jako například hořící komunistická pěticípá hvězda v performanci Rhythm 5 o níž bude řeč níže. Pro tuto práci je ovšem zásadní zkoumání používání bolesti jako dramatického nástroje, a proto se politickými momenty v díle této performerky nebudu zabývat.

Abramović začala vlastní tělo používat jako nástroj svého umění během studií na Akademii výtvarných umění v Bělehradě. V sedmdesátých letech začala performovat známou sérii Rhythm. (Pham 2019, s. 9)

První z této série byla performance Rhythm 10, inspirovaná „picí hrou“ (“drinking game”) ruských a jugoslávských rolníků, kterou uvedla poprvé v roce 1973

v Edinburghu.<sup>39</sup> Během tohoto díla bere postupně Abramović každý z dvaceti předem připravených nožů a zabodává je mezi prsty rozprostřené ruky před sebou na zem. Nůž vymění pokaždé, když se řízne. Celé své počínání zároveň nahrává na magnetofonovou pásku. Ve chvíli, kdy použije všech dvacet nožů, tedy když se dvacetkrát pořeže, spustí rytmus nahraný na pásku a snaží se zopakovat celou sérii včetně všech chyb znovu. Znovu vše nahrává. „*Abramović tak slučuje současnost s minulostí, zkoumá fyzické a psychické hranice lidského těla. Nakonec Abramović pouští obě nahrávky společně a poslouchá tento dvojité vytvořený rytmus. Díky tomu dílu začala Abramović uvažovat o stavu vědomí umělce a uvědomuje si, že jakmile začnete předvádět dílo, můžete své tělo donutit dělat věci, které by normálně nebylo schopno vykonat. Abramović zde ukazuje svoji schopnost vědomě přijímat bolest, avšak vždy se snaží pokořit strach z bolesti.*“ (Žáčková 2013, s. 33) Fakt, že je umělkyně schopná dělat během performance věci, které by v normálním stavu nedokázala souvisí s vyléváním adrenalinu do našeho těla, o čemž byla řeč výše. Zároveň je možné dostat se skrze neobvyklý zážitek bolesti až do změněného stavu vědomí, či transu. Sama Abramović během svých dalších performancí několikrát vědomí ztratila.<sup>40</sup>

O rok později, tedy v roce 1974, uvedla další performance z výše zmiňované série Rhythm 5. Během této události, kdy si lehla doprostřed hořící pěticipé hvězdy, oheň spotřeboval většinu kyslíku a Abramović ztratila vědomí. Performance skončila, když si diváci všimli, že nereaguje na dotyky plamenů na své noze a dva z nich ji vynesli pryč. Tato událost vedla k tomu, že umělkyně začala přemýšlet nad tím, jak použít své tělo i nevědomě, aniž by byla performance přerušena.<sup>41 42</sup> Ještě v témže roce uskutečnila performance nazvanou Rhythm 2, na jejímž začátku si vzala pilulku způsobující znehybnění svalů. Když lék začal fungovat, nemohla své tělo ovládat, ale mohla vnímat, co se s ní děje. Poté, co přestal účinkovat první prášek, vzala si druhý, který byl určený pro léčbu deprese a lidem agresivním. Léky způsobil, že nemohla své tělo kontrolovat ani psychicky a tuto část

---

<sup>39</sup> Marina Abramović, 1973, 2016 [online]. Lisson Gallery, London [cit. 31.3.2020]. Dostupné z: <https://www.lissongallery.com/about/confession>

<sup>40</sup> Obrázky 8. a 9. obrazové přílohy

<sup>41</sup> Marina Abramović [online]. Medien Kunst Netz [cit. 31.3.2020]. Dostupné z: <http://www.medienkunstnetz.de/works/rhythm-5/>

<sup>42</sup> Obrázek 10 obrazové přílohy

performance si nepamatuje. S tímto dílem začíná její další zkoumání propojení těla a mysli.<sup>43</sup> V použití pilulky k navození změněného stavu vědomí můžeme také nalézt paralelu s rituály, o kterých byla řeč výše. Mnohé kmeny používaly nějaký druh drogy, aby se dostaly do transu a mohly například komunikovat s duchy. Zároveň se jedná o odevzdání vlastního těla a mysli vyšší moci.

Své tělo odevzdala Abramovič doslova při poslední performanci z této série nazvané Rhythm 0, která byla uvedena také v roce 1974. Abramovič připravila na dlouhý stůl sedmdesát dva různých objektů. Některé z nich jí mohly i ublížit. Umělkyně sama sebe pasovala do role loutky a diváci měli absolutní volnost v používání připravených předmětů a manipulací s performerkou. Diváci byli nejprve opatrní, ale postupem času si začali k performerce více dovolovat. Performance nakonec skončila po šesti hodinách, kdy jeden z diváku mířil na Abramovič nabitou pistolí.<sup>44 45</sup>

Posledním dílem, které bych v souvislosti s touto umělkyní ráda vzpomenula je performance z roku 1975 nazvaná Thomas Lips. Zde si Abramovič nahá před diváky vyřezala žiletkou pěticipou hvězdu do břicha, ulehla na kříž sestavený z ledových bloků, zbičovala se a postupně vypila litr vína a snědla kilogram medu. Po půl hodině, kterou strávila na ledovém bloku, jí jeden z diváků sundal, protože její utrpení už nemohl déle snést. Celá performance trvala dohromady dvě hodiny a Abramovič v ní doopravdy překročila hranice fyzického těla skrze několik fází fyzické bolesti a vyčerpání.<sup>46 47</sup>

Tomu, jak působilo sledování utrpení Abramovič na přítomné pozorovatele a jak obecně působí na diváky, když vidí bolest, se budu blíže věnovat v kapitole Divák a bolest.

---

<sup>43</sup> Marina Abramovič, Rhythm 2 [online]. IMMA [cit.31.3.2020]. Dostupné z: <https://imma.ie/collection/rhythm-2/>

<sup>44</sup> Marina Abramovic Artworks [online]. The Art Story [cit. 31.3.2020]. Dostupné z: <https://www.theartstory.org/artist/abramovic-marina/artworks/>

<sup>45</sup> Obrázek 11. obrazové přílohy

<sup>46</sup> Thomas Lips (1975) [online]. LIMA [cit. 31.3.2020]. Dostupné z: <https://www.lima.nl/lima/catalogue/art/marina-abramovic/thomas-lips-1975/7215#>

<sup>47</sup> Obrázek 12. obrazové dokumentace

Druhým performerem, kterého bych v této kapitole ráda zmínila je ruský aktivista **Pjotr Pavlenskij** narozený v roce 1984 v Petrohradě. Bolest a fyzické utrpení hrají v jeho díle také zásadní roli, avšak oproti umění Mariny Abramovic jde čistě o politické umění. Svými nejznámějšími performancemi kritizoval politickou situaci především v Rusku. V roce 2017 získal politický azyl ve Francii, kde ještě v témže roce zapálil dveře francouzské národní banky.

Z celé řady jeho výstupů bych ráda zmínila dva. Jedním je dílo nazvané „Fixace“, kdy se v listopadu 2013 nahý přibil za šourek na moskevské Rudé náměstí. Tato performance byla namířena proti apatii a odevzdanosti, ve které podle něj žije ruská společnost.<sup>48</sup> Druhý výstup nese název „Oddělení“ a byl uskutečněn v říjnu 2014. Performance spočívala v tom, že si nahý Pavlenskij sám uříznul ušní lalůček před psychiatrickým ústavem. Touto akcí protestoval proti zneužívání psychiatrie k politickým účelům.<sup>49 50 51 52</sup>

Do této kapitoly jsem Pavlenského performance zařadila z důvodu nastínění rozmanitosti možností v použití bolesti jako součásti umělecké performance. Jsem si vědoma toho, že jeho díla balancují na tenké hranici mezi uměním a aktivismem, ale není mým záměrem soudit, zda se ještě jedná o umění či nikoli. Pavlenskij používá své tělo jako nástroj a tím jsou splněny čtyři základní složky performance tedy čas, prostor, umělcovo tělo a vztah s publikem. Diváky se zde stávají náhodní

---

<sup>48</sup> Obrázek 13. obrazové dokumentace

<sup>49</sup> FENDRYCH, Martin, 2017, Nahý muž sám proti Kremlu. Pjotr Pavlenskij svlékl Putina donaha (Jeden svět) [online]. Aktuálně.cz [cit. 2.4.2020]. Dostupné Z: <https://nazory.aktualne.cz/komentare/nahy-muz-sam-proti-ruske-statni-moci-pjotr-pavlenskij-svleka/r~74b82578074a11e7bc17002590604f2e/>

<sup>50</sup> GREGOR, Jan, 2014, Petr Pavlenskij: Dělán politické umění, ne karikatury Putina [online]. Aktuálně.cz [cit. 2.4.2020]. Dostupné z: <https://magazin.aktualne.cz/kultura/mfdf-jihlava/petr-pavlenskij-delam-politicke-umeni-ne-karikatury-putina/r~fb0a2f345eca11e4aff10025900fea04/>

<sup>51</sup> ČTK, Kultura, 2014, Pavlenskij protestoval proti zneužívání psychiatrie v Rusku [online]. Aktuálně.cz [cit. 2.4.2020]. Dostupné z: <https://magazin.aktualne.cz/kultura/umeni/pavlenskij-protestoval-proti-zneuzivani-psychiatrie-v-rusku/r~9e432bbc584811e4b6d20025900fea04/>

<sup>52</sup> Obrázek 14. obrazové dokumentace



kolemjdoucí, následně policie či další složky státního aparátu (hasiči, záchranáři, zdravotníci, ...) a o něco později díky médiím i diváci televizí a čtenáři tištěných periodik.

V 70. letech minulého století, tedy ve stejné době, kdy vznikala významná díla výše zmiňované performerky Mariny Abramović, tvořili v Československu umělci, kteří patřili ke komunitě body artistů. V následujících odstavcích představím tvorbu dvou z nich a sice Petra Štembery (\*1945) a Jana Mlčocha (\*1953).

Naproti dílům Mariny Abramović a Pjotra Pavlenského, jejichž performance potřebují přítomnost diváků, aby dosáhly požadovaného efektu, můžeme postavit tvorbu českého umělce **Petra Štembery**. Věnoval se akčnímu umění a body artu, ale hledal spíše cestu k vlastnímu nitru než konfrontaci s divákem. Přesto jeho dílo, jakožto projev hledání a nacházení osobní svobody, rezonovalo s tehdejší totalitním režimem v Československu. Stát jeho tvorbu vyhodnocoval jako provokativní a Štembera byl vyslýchán Státní bezpečností.

Petr Štembera se věnoval body artu a performance art v 70. letech. Ve svém díle se věnoval vztahu mezi člověkem a přírodou a kladl „*důraz na vlastní tělo a duchovní koncentraci.*“ (Dirac 2019, s. 62) Jedno z jeho děl, při kterém se snažil uchopit vztah mezi lidským tělem a přírodní entitou, a podstoupil při něm bolestivé momenty, nese název Štěpování.<sup>53</sup> Při této performanci z roku 1975 „*si nožem nařízl pravé předloktí a do rány pak narouboval větvíčku stromu, kterou v ruce ponechal po celé odpoledne, až se u něj rozvinula otrava krve. U akce asistoval pouze Jan Mlčoch a fotograf.*“

*Iniciačním zážitkem pro něj byl pobyt v Paříži, kde strávil 10 dní bez jídla a peněz. Zkušenost popsal jako obohacující extrémní fyzický a psychický zážitek. Začal se intenzivně zajímat o zenbuddhismus, jógu a askezi ve formě několikadenních půstů a spánkové deprivace, což jsou postupy typické pro duchovní praxi zahrnující silné tělesné prožitky. Své schopnosti pak uplatňoval v náročných performancích, jako *Spaní na stromě (1975), kdy po třech dnech a nocích beze spánku strávil čtvrtou noc na stromě nebo v Paralelní deprivaci (s křečkem) (1976), kdy tři dny sobě a křečkoví odpíral tekutiny*“ (Dirac 2019, s. 62-63)*

Se svými díly pokračoval do konce 70. let.

---

<sup>53</sup> Obrázek 15. obrazové dokumentace

Zajímavé je, proč se Štembera rozhodl svou činnost na konci 70. let ukončit. „Důvodem byl pocit vyčerpání, ale i pocit trapnosti uměle riskantních akcí v souvislosti s reálným ohrožením signatářů Charty 77.“<sup>54</sup> Tento krok vnímám jako překročení vlastní hranice umělce, což není úplně obvyklé. Uvědomění si, že mé dílo není v životě tím nejpodstatnějším přisuzuji rozsáhlému vnitřnímu vývoji a uvědomění si hodnoty života. Zdá se, že Štembera k tomuto momentu uvědomění dospěl skrze fyzickou bolest a asketický styl života, což jen umocňuje velikost jeho rozhodnutí.

Dílo Jana Mlčocha bylo ovlivněno setkáním s výše zmiňovaným umělcem Petrem Štemberou (a Karlem Milerem), které bylo impulsem k tomu, aby začal realizovat své sny a události, které si do té doby pouze zaznamenával do deníku.<sup>55</sup>

*„Jan Mlčoch během 70. let realizoval přes dvě desítky akcí, v nichž využíval nejrůznějších výrazových možností a postupů. Vedle čistě bodyartových performance realizoval i řadu akcí, které se zabývaly společenskými otázkami, kontrastem osobního a společného, vnitřního a vnějšího. Jako jediný z českých bodyartistů se otevřeně dotkl i politických témat. Jedná se o akce z roku 1977, např. Bianco a Noc. Většina Mlčochových akcí však byla spíše osobních. Některé se odehrávaly o samotě, některé byly realizovány před malým publikem, ať už to byli Mlčochovi nejbližší přátelé nebo diváci, kteří pravidelně docházeli na uzavřené performační večery organizované na různých místech.“<sup>56</sup>*

Jednou z nejvýznamnějších performancí, kterou Mlčoch realizoval s hrstkou nejbližších přátel, je dílo Zavěšení - Velký spánek z roku 1974. Během této akce, která se konala na půdě Anežského kláštera, se nechal zavěsit za ruce a nohy do prostoru mezi trámy se zavázanýma očima a zacpanýma ušima. Takto byl zanechán sám mezi prostorem a časem téměř ve stavu bez tíže, nemohl se pohybovat ani s nikým komunikovat. Díky této performance mohl prožít několik

---

<sup>54</sup> Petr Štembera [online]. ARTLIST [cit. 4.4.2020]. Dostupné z: <https://www.artlist.cz/petr-stembera-2655/>

<sup>55</sup> Jan Mlčoch [online]. ARTLIST [cit. 5.4.2020]. Dostupné z: <https://www.artlist.cz/jan-mlcoch-3299/>

<sup>56</sup> Ibidem

minut oproštěn od tíživé reality každodennosti.<sup>57 58 59</sup> Toto dílo můžeme považovat za předchůdce performancí body suspension. O tomto umění bude řeč v následujících odstavcích.

Zajímavým druhem performance art, na který jsem během svého zkoumání narazila je body suspension, neboli v českém překladu zavěšení těla, kdy se člověk zavěsí na háky za kůži. Nechci říct, že bych o této technice ještě nikdy neslyšela, mnoho diváků z řad laiků připodobňuje techniku visu za vlasy, o které bude řeč v následující kapitole, právě s body suspension. Doposud mě ale nenapadlo zařadit ji mezi performance art. Až při hledání pramenů k této práci jsem narazila na studii Tomáše Kubarta: *Body Suspension – performativita bolesti a po jejím přečtení jsem došla k tomu, že má v této kapitole body suspension své místo.*

Toto umění není angažované a není primárně určeno divákům. Někdy je performanci přítomný pouze aktér a fotograf, který akt zaznamená, nebo malá hrstka přátel. Pro jeho účastníky nese duchovní rozměr a má blíže k rituálu (viz. rituál Okipa v kapitole Rituály) než k dílům například výše zmiňovaného performerera Pjotra Pavlenského. Na druhou stranu „*V rámci body artu navazují tvůrci body suspension na určité prvky tvorby Mariny Abramović, Rona Atheyho<sup>60</sup> či Franka B.<sup>61</sup>*“ (Kubart 2018, s. 128) Zároveň pokud se koná nějaké vystoupení věšení za kůži, tzv. suspension events, jejich estetika má často blízko k estetice cirkusů či freak shows. (Kubart 2018, s. 120) V každém případě si myslím, že pro dokreslení obrazu o performance art a bolesti je body suspension naprosto ideálním příkladem.

Kubart ve své studii mluví o souvislosti výše zmiňovaného rituálu Okipa s dnešním uměním věšení se za kůži. „*Body suspension ve své současné podobě je pokusem některých subkultur o napodobení tohoto několik staletí starého rituálu dakotských*

---

<sup>57</sup> Jan Mlčoch [online]. ARTLIST [cit. 5.4.2020]. Dostupné z: <https://www.artlist.cz/jan-mlcoch-3299/>

<sup>58</sup> Dirac 2019, s. 65

<sup>59</sup> Obrázek 16. obrazové dokumentace

<sup>60</sup> Ron Athey - americký performer (\*1961)

<sup>61</sup> Franko B. – italský umělec (\*1960)

*Mandanů, jak byl prokazatelně prováděn ještě v první polovině 19. století (konkrétně jeho liminální části závěsu).*" (Kubart 2018, s. 118)

Body suspension je záležitostí menších komunit. V České republice se mu věnují tři skupiny. Jednou z nich jsou lidé kolem studia Hell, druhá skupina se utvořila kolem studia Inkdividual a třetí kolem skupiny S&M Project. (Kubart 2018, s. 128)

Proč se někteří lidé v dnešní době, kdy nemusí tento akt absolvovat kvůli příslušnosti k vlastnímu kmenu, věší dobrovolně na háky za kůži, nemusí být pro toho, kdo žádné takové sklony ani zkušenosti nemá, pochopitelné. Když jsem během výzkumu pátrala po důvodech, které „viselce“ (jak jsou nazýváni lidé, věšící se za kůži na webových stránkách Studia Hell<sup>62</sup>) k věšení vedou, dostala jsem se mimo jiné k textu Markéty Dirac. Ta o svých vlastních zážitcích se zavěšováním mluví v diplomové práci *Aspekt bolesti: „Při samotném průběhu závěsu a po něm dochází k posunu vědomí skrze kontakt s bolestí. Dochází ke katarzi, jedinec zažívá pocity očištění, znovuzrození, nového začátku, a to vše v euforii, vlně endorfinů. Sama jsem zažívala hlavně velký klid a katarzi. Jednalo se o jakési vyústění koncentrace, úplné uvolnění a radost z toho, že jsem překonala situaci, která pro mě byla ještě před pár momenty nemyslitelná“* (Dirac 2019) Dle jejích slov jde tedy především o individuální a často až velmi intimní zkušenost euforického stavu navozeného a prožitého skrze bolest. V této souvislosti dochází k zajímavému závěru Kubart: *„Moderní primitivové<sup>63</sup> demonstrují návrat k ritualitě s touhou navrátit životu spirituální rozměr a naplnit projevy akčního umění širším obsahem, než je pouhé vyvolání afektů v publiku či demonstrace vlastní tělesnosti. Ve skutečnosti jde však z jejich strany velmi často o egoistický způsob sebeprezentace a exhibicionismus. Zdivadelňování vystoupení se odehrává na nejnižší úrovni, běžné např. u sportovních utkání. Praktická magie někdejšího mandanského rituálu byla nahrazena individuálním uspokojením potřeb exhibicionismu či masochismu, čímž se změnila sociální i kulturní úloha aktu.*

---

<sup>62</sup> DUDZIAKOVÁ, Máša, 2016, 8 základních suspension pozic pro věšení na háky [online]. HELL [cit. 6.4.2020]. Dostupné z: <https://hell.cz/blog/8-zakladnich-suspension-pozic-pro-veseni-na-haky/>

<sup>63</sup> Moderní primitivové – subkultura zabývající se obnovou kmenových rituálů (Kubart 2018, s. 123)

*Mandanská oběť, jež byla prostředkem osvícení, nutného pro celý kmen, a náboženský rozměr rituálu byl u moderních primitivů nahrazen individuálně pojatým zážitkem, navozujícím smyslové vzrušení."* (Kubart 2018, s. 128)

V naší civilizované společnosti v dnešní době již, jak bylo řečeno výše, nemáme potřebu podstupovat kmenové rituály z důvodů naklonění si bohů či iniciace. Stále se ale každý z nás snaží pochopit svou lidskou podstatu a poznat své tělo i duši. Pro někoho může být cestou k takovému poznání a pochopení právě body suspension. A pro někoho jiného performance art. V obou těchto případech dochází k poznání skrze umělé navození fyzické bolesti.

Performance art je pojem, který, jak již bylo řečeno výše, zahrnuje veliké množství disciplín, často i velmi okrajových či hraničících s dalšími žánry. Zároveň v sobě mísí divadelní umění a umění výtvarné, s velkou mírou snahy o poznání a pochopení. Dokáže šokovat více než kterékoli jiné umění. Je nekonečným prostorem pro hledání a experiment. Ze své podstaty fascinuje a přitahuje tvůrce a diváky po celém světě.

## **5.4. Hair hanging (vis za vlasy) a moje zkušenost s bolestí**

*„Vlasy jsou v mnoha kulturách doslova magií opředené, je jim přiznávána nezanedbatelná moc, mohou být personifikovány, užívány jako fetiš i jako zajistitel bohaté úrody či přízně milované osoby. Mohou být ale také využívány při magických rituálech majících za účel destrukce nepřítele či soka.“* (Kernová, 2011, s. 20) Vlasy hrají svou roli v každé kultuře a nezanedbatelné místo mají i v divadelním umění. Dlouhé rozpuštěné vlasy jsou symbolem svobody. Jsou také jednou z definic moderního tance, který je fyzickému divadlu blízký. Tanečníci a performeři jsou často dlouhovlasí, ať už se jedná o ženy či muže. Nebo naopak holohlaví, jako například členové souboru Dřevo, který na tomto „účesu“ postavil svou image. Nad účesem, ve kterém máme vyjít na jeviště, vždy přemýšlíme. Kdo má ale účes vždy předem jasně daný, jsou cirkusoví umělci, kteří se věnují visu za vlasy.

Hair hanging neboli v českém překladu vis za vlasy je cirkusová technika, při které artista visí ve vzduchu pouze na svých vlastních vlasech, jež jsou uvázané do speciálního účesu, do kterého je ještě vpleten ocelový kruh (nebo karabina). Za tento kruh se umělec pomocí karabiny zahákne k lanu nebo k něčemu, na čem bude následně viset. Nejedná se o žádný trik, i když si to většina diváků zprvu myslí. Na scéně se děje přesně to, co vidíme, tedy vis člověka na vlastních vlasech. A technika je to velmi efektní a opravdu bolestivá.

V této kapitole se budu nejprve věnovat stavbě vlasu. Je to důležitý prvek k tomu, abychom dokázali pochopit, co přesně se s artistou děje, když se věší za vlasy a na čem vlastně závisí jeho život. Dále se pokusím podívat do historie tohoto oboru a následně přejdu k vlastním zkušenostem s touto disciplínou i s problémy, které se k ní váží.

### **5.4.1. Vlas a jeho stavba**

Abychom lépe porozuměli tomu, co se při hair hangingu děje, pojďme se nejprve podívat, co je to vlastně vlas a na nějaká další fakta o něm.

*„Základní materiál, ze kterého je vytvořen vlas, je elastická bílkovina zvaná keratin. Všechny mechanické vlastnosti vlasu, tj. pevnost, tažnost a pružnost, jsou podmíněny strukturou vlasu a uspořádáním vlasového keratinu.*

*Vlas obsahuje také trochu tekutiny a nepatrné množství kovů a minerálů vyskytujících se i v ostatních částech těla.“ Z toho důvodu je pro hair hanging performery důležité nezapomínat kromě velkého množství kondicionéru také na vyváženou stravu.*

*„Vlas tvoří tři vrstvy – kutikula, vlasová kůra a dřeň.*

*Kutikula je vnější vrstva obklopující vlas, která jej má chránit před možným poškozením z vnějšího prostředí. Skládá se ze zploštěných zrohovatělých buněk (šupinek), které se vzájemně překrývají a jejichž volné okraje směřující nahoru jsou různě pro každého jedince charakteristicky profilovány.“ Tyto šupinky se při namočení vlasu otevřou a vlas se stává zranitelnějším.*

*„Když leží šupinky kutikuly rovně a řádně se překrývají, jsou vlasy hedvábně hladké a lesklé. Pokud jsou však šupinky kutikuly mechanicky nebo chemicky poničeny či narušeny, jsou vlasy matné, lámou se a snadno cuchají. Kutikula je mimořádně pevně strukturovaná, odolává mechanickým vlivům, jako je česání a kartáčování. Zranitelná bývá výjimečně, například pokud je vlas vlhký.“ Zde je pro vis za vlasy podstatná jedna informace. Česání a následný vis za vlasy se provádí s vlhkými/mokkými vlasy. Vlasy sice víc pruží, ale také jsou v tomto momentu nejzranitelnější. Performeři se tedy snaží vlasy chránit nejrozličnějšími kondicionéry a dalšími kůrami. Blíže budu o péči a ochraně vlasů pojednávat níže.*

*„Kortex (kůra) vytváří převážnou část vlasu. Záleží na ní elasticnost, pevnost tahu a síla vlasu. Skládá se z protáhlých buněk tvořených hustě nakupenými vlákny, které se podélně seskupují do lamel (destiček) a jsou spojeny mezibuněčným tmelem. V kortexu se nacházejí pigmentová zrna dávající vlasu barevnost.*

*Medula (dřeň) je kanálek ve středu vlasu po celé jeho délce. Je vystlán velmi měkkými keratinovými buňkami. Dřeň pravděpodobně přivádí do vlasu živiny a jiné látky. Tím by bylo možné vysvětlit, proč na vlasy tak rychle působí změny*

*zdravotního stavu. ... Přirozený lesk vlasů zabezpečuje jejich vlastní "kondicionér", kožní tuk, olej složený z vosků a tuků.*

*Kožní tuk produkuje mazové žlázy přítomné v pokožce. Žlázy jsou napojeny na vlasové folikuly, do nichž kožní tuk uvolňuje. Jako mazivo poskytuje kožní tuk samotnému vlasu výbornou ochrannou vrstvu, vyhlazuje šupinky kutikuly a pomáhá vlasům udržet si přirozenou vlhkost a elasticitu. Čím hladší je povrch kutikuly, tím více světla vlasy odrážejí, a tím je tedy jejich lesk větší. Proto je obtížnější dosáhnout lesku u kudrnatých vlasů než u vlasů rovných.*<sup>64 65</sup>

Zdravou pokožku hlavy pokrývá průměrně 100 000 vlasů, jejich počet se ale liší v závislosti na mnohých faktorech. Jedním z nich může být například barva vlasů. Majitelé světlých vlasů mají vlasy tenčí, což kompenzuje vyšší průměrný počet vlasů – obvykle kolem 140 000. Tmavých vlasů bývá okolo 108 000. Zrzavých vlasů většinou nejméně (asi 90 000), zato jsou nejsilnější. (Morris 2006, s. 19) Jeden vlas, pokud je zdravý, unese váhu až 100 g. To znamená, že vlasy jedince teoreticky unesou v průměru až 10 tun materiálu. Vlasy toho tedy unesou opravdu hodně, nakonec to ale není jen o vlasech, ale také o pokožce hlavy a na tom, co se skrývá pod povrchem (vlasový kořen, vlasová pochva a vlasová cibulka).

#### **5.4.2. Historie visu za vlasy**

O historii visu za vlasy jako o umělecké disciplíně toho moc nevíme. S největší pravděpodobností pochází ze starověké Číny, kde byl předváděn nejprve muži.<sup>66</sup> Co se týká evropské kultury, jedinou událostí, kterou se mi v historii podařilo vypátrat, při níž bylo věšení za vlasy využito ne jako umělecká forma, ale jako fyzioterapie, je případ zranění Karla IV. při rytířském turnaji. *Na turnaji přítomní italští lékaři naštěstí zasáhli velice dobře. Znali smrtelné důsledky stržení vazů. Tahem za vlasy se proto snažili narovnat poraněnou páteř. Však to také zmínil*

---

<sup>64</sup> MADĚŘIČOVÁ, Gabriela, 2004, Vlasová struktura [online]. medicína.cz [cit. 8.4.2020]. Dostupné z: <http://medicina.cz/clanky/4780/34/Vlasova-struktura/>

<sup>65</sup> Obrázek 17. obrazové přílohy

<sup>66</sup> Obrázek 18. obrazové přílohy – Tři čínští akrobaté, plakát zřejmě z roku 1916 na show v cirkuse Barnum & Bailey



*florentský kronikář Villani: „Lékaři při léčbě sáhli k nejsilnějším prostředkům, kdy Karlovi byly vytrhány vlasy z hlavy.“<sup>67</sup>*

Další fakta sahají do nepříliš vzdálené historie. Týkají se vždy některého z cirkusových rodů, kde se tato technika předávala z generace na generaci až do dnešních dní, a to především mezi ženami (muži se této technice také věnují, ale převažují ženy).

### **5.4.3. Vis za vlasy – technika a moje zkušenosti**

Úvaz, který se k visení za vlasy používá, je tajemstvím každého artisty, jenž se této disciplíně věnuje. Já jsem se vázání učila od cirkusových umělců Francesky Hyde<sup>68</sup> a Mauricia Cugat.<sup>69</sup> Oni mi prozradili své „recepty“, ale já na žádné vlastní zatím nepřišla. Z toho důvodu v této práci samotný úvaz neprozradím. Níže se budu ale zabývat vším, co s touto disciplínou souvisí. Tím, jak jsem trénovala a trénuji, co jsem se naučila o hair hangingu i skrze hair hanging nejen o bolesti, ale i o problémech, které se za touto zvláštní disciplínou skrývají.

V klasických cirkusech se tajemství techniky úvazu předávají z generace na generaci, v současném cirkuse - alespoň dle mé zkušenosti - závisí na kontaktech. „Používá se mnoho různých způsobů. Většina z nich vznikla v některé z cirkusových rodin a ty jsou velice tajnůstkářské.“ říká Steven Santos ze Simply Circus Inc., který učil hodiny visení za vlasy.<sup>70</sup>

---

<sup>67</sup> TOUFAR, Pavel, 2016, Karel IV. krvácel z úst a otékal mu jazyk. Při záchraně mu vytrhali vlasy [online]. idnes.cz [cit. 8.4.2020]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/technet/vojenstvi/karel-iv-karel-ctvrty.A160513\\_135102\\_vojenstvi\\_kuz](https://www.idnes.cz/technet/vojenstvi/karel-iv-karel-ctvrty.A160513_135102_vojenstvi_kuz)

<sup>68</sup> Obrázek 19. obrazové přílohy

<sup>69</sup> Obrázek 21. obrazové přílohy

<sup>70</sup> Volně přeloženo z angličtiny: "There are several different braids that are used. Most originated in one circus family or another, and they're very secretive." Steven Santos of Simply Circus Inc., a circus school in Newton, Mass. Santos, who has taught hair-hanging classes, told ABCNews.com today." MURRAY, Rheana, 2014, What It Takes to Be a Professional Hair-Hanger in the Circus [online]. abcNEWS [cit. 9.4.2020]. Dostupné z: <https://abcnews.go.com/US/takes-professional-hair-hanger-circus/story?id=23593385>

Moje zkušenost byla taková, že jsem se přes různé kontakty, které mám v novocirkusovém světě, nakonec dostala k akrobatce Francesce Hyde z Velké Británie, která mi své tajemství v listopadu 2016 svěřila. Současně se mnou a Francescou u mého prvního vázání byla ještě má kolegyně, která se naučila vlasy zavázat. Při této technice nebylo totiž dost dobře možné, abych si vlasy učesala sama. Francesca nám ukázala, jak vlasy uvázat, a ještě ten samý den odlétala pryč z Prahy. Následný trénink byl tedy na mně, ale také na koordinaci s kolegyní, kterou jsem potřebovala k tomu, aby mi pomohla vlasy zavázat.

Při prvním pokusu o zavěšení jsem vzhledem k obrovské bolesti nebyla vůbec schopná zvednout nohy ze země. Pouze jsem se (zaháknutá za pevný bod ve vzduchu, který byl tak nízko, že jsem dosáhla nohama na zem) postupně pokoušela soustředit celou svou váhu do vlasů. Nejprve jsem cítila velice silnou bolest a následně jsem měla pocit, že mi hoří hlava. Podobné pocity popisuje Marguerite Michelle Ayala, někdejší hvězda cirkusu Ringling Bros.: „*Když jsem se to na začátku učila, cítila jsem se, jako by mi vylili na hlavu opravdu horkou vodu, vařící vodu.*”<sup>71</sup>

Poprvé jsem se za vlasy pověsila úplně po pěti týdnech od prvního pokusu.

Techniku hair hanging jsem na jevišti poprvé použila ve svém bakalářském představení Uajíí, které mělo premiéru v dubnu 2017. To bylo po půlročním tréninku a já jsem byla schopná viset zhruba patnáct až třicet vteřin.<sup>72</sup>

Následně se úvaz naučili moji kolegové ze souboru Cink Cink Cirk, aby mi mohli pomoci s přípravou vlasů během našeho letního turné s představením Dukto, ve kterém mám své první větší číslo. Premiéra tohoto představení se uskutečnila v červenci 2017, tedy po tři čtvrtě roce od prvního pokusu. Celé číslo, během

---

<sup>71</sup> Volně přeloženo z angličtiny: Former Ringling Bros. star Marguerite Michelle Ayala: "In the beginning, when I am learning, I feel like when they put really hot water on your hair, boiling water," Ayala said in a 1998 interview with The New York Times. MURRAY, Rheana, 2014, What It Takes to Be a Professional Hair-Hanger in the Circus [online]. abcNEWS [cit. 9.4.2020]. Dostupné z: <https://abcnews.go.com/US/takes-professional-hair-hanger-circus/story?id=23593385>

<sup>72</sup> Obrázek 23. obrazové přílohy

kterého nejsem ve visu celou dobu, ale stoupám si v některých částech na zem či se přidržuji rukama, trvá kolem sedmi minut.<sup>73</sup>

Své první pokusy a zkušenosti s visem za vlasy popisují podobně i artistky ze souboru Galapiat Cirque, které mělo české publikum možnost vidět v představení Capilocractées na festivalu Cirkopolis v roce 2016 v Paláci Akropolis.<sup>74</sup> „Poprvé, když číslo zkoušeli, nebyly schopné ho udělat. „Bylo tam mnoho nových a divných pocitů, takže jsme tam nemohly dát celou naši váhu, říká Muhonen (jedna z performerek). Po našem pokusu jsme na Facebooku kontaktovaly jednoho člověka, který se tomu věnuje a vyzpovídaly jsme ho: Je normální, že to dělá takové zvuky, že tohle cítíme?“ Počkat, jaké zvuky? „Takové praskání. Někdy to praskne v krku.“<sup>75</sup> Při prvních pokusech se jedná o opravdu zvláštní pocity a je nutné, aby se na ně tělo adaptovalo.

Technik je velké množství, což je viditelné i z fotografií různých performerů.<sup>76</sup> Po nějaké době, kdy se naučíte jednu nebo dvě, můžete začít trošku experimentovat a najít si úvaz, který vám bude nejpříjemnější.

Já sama jsem vyzkoušela dvě možnosti vázání a překvapilo mě, jaký je mezi nimi rozdíl. V úvazu, na kterém jsem „začínala viset“ jsem vydržela pouze chvíli, bylo to samozřejmě z velké části proto, že jsem s technikou začínala a musela jsem se naučit pracovat s bolestí, kterou jsem při tom pociťovala. V druhém úvazu, který používám dodnes, vydržím viset mnohem déle. Jsem si v něm jistější, tolik se

---

<sup>73</sup> Obrázek 24. obrazové přílohy

<sup>74</sup> Obrázek 22. obrazové přílohy

<sup>75</sup> Volně přeloženo z angličtiny: The first time they tried the act they couldn't do it. "There were so many new and weird sensations that we didn't dare to take all our weight on it," says Muhonen. "After we'd tried, we contacted one person by Facebook who does it and asked him all these questions: Is it normal that it makes these kinds of sounds, these kind of feelings?" Hang on, what kind of sounds? "Kind of like you can hear inside your head," says Muhonen. "A kind of cracking. Sometimes it cracks the neck." WINSGIP, Lyndsey, 2014, Fringe circus: the art of hair-hanging [online]. The Guardian [cit. 9.4.2020]. Dostupné z:

<https://www.theguardian.com/stage/2014/mar/29/fringe-circus-hair-hanging-capilotractees-circusfest-roundhouse>

<sup>76</sup> Obrázky 18.-24. obrazové přílohy

nepovoluje, a proto mohu viset delší čas, což na druhou stranu může být také ošemetné.

Jelikož jsem se visení za vlasy učila téměř sama, nevěděla jsem, jaké jsou mé limity. Co vše si mohu dovolit a jak dlouho viset. Otázkou je, zda to někdo doopravdy ví nebo to jen všichni odhadují. Já jsem na svou hranici narazila nechtěně, když mi po sérii několika představení v řadě začaly padat vlasy a pokožka hlavy se přestala regenerovat, tak jako dříve. To nastalo po představení, ve kterém jsem za vlasy visela zhruba 20 minut a hrála jsem ho během měsíce třikrát (plus tréninky).

Chvíle, kdy jsem si konečně přiznala, že je něco v nepořádku, byla pro mé performerské ego opravdu těžká. I z toho důvodu jsem se do této práce rozhodla zařadit kapitolu Bolest a ego. Nyní už vím, že mým maximem je několika minutové číslo, ne celovečerní představení. Hair hanging, alespoň u mě, funguje úplně opačně než kterákoli jiná cirkusová disciplína. Nyní, když už mám natrénovanou výdrž, moje svaly na krku a celé tělo jsou na visení zvyklé, se již tréninkem nezlepšuji, ale naopak je pro mě dlouhý trénink kontraproduktivní. Je pro mě tedy výhodnější zkoušet méně a kratší dobu. Když potřebuji vymyslet novou choreografii či číslo, visím nejprve v sedáku a až následně vše vyzkouším přímo za vlasy.

#### **5.4.4. Problémy s vlasy a péče o ně**

Jak již bylo řečeno výše, vlasy se uvazují, když jsou navlhčené či mokré. V tu chvíli sice více pruží, ale kvůli otevřeným šupinkám kutikuly jsou zranitelnější než v suchém stavu. Je tedy nutné myslet jak na vnější ochranu, tak na výživu, která do vlasů proudí z těla.

Vnější péči zajišťují různé kondicionéry či vlasové masky. Neexistuje přesný recept, jak často a v jakém množství kondicionéry používat. Například performerka Anastasia IV<sup>77</sup> v rozhovoru z roku 2014 popisuje, že během turné používá kondicionér pětkrát denně. *„První várka kondicionéru jde na vlasy ráno. Druhá v průběhu odpoledne, kdy společnost dorazí na místo představení. Než začne*

---

<sup>77</sup> Obrázek 20. obrazové přílohy

*večerní show, dám si na vlasy kondicionér potřetí. Tuto várku smyji před vystoupením a vlasy zůstávají mokré a silnější. Během show zůstávají vlasy mokré a hned poté, co se spustí opona dám na ně kondicionér znovu. Tato várka zůstává na vlasech asi hodinu, aby vyživila vlasy po jejich večerním vykořistování. Pátá a poslední várka jde na vlasy pozdě v noci, když společnost dorazí do hotelu.*<sup>78</sup>

Já jsem sice nikdy neaplikovala kondicionér pětkrát denně, ale také ho využívám hojně.

Další problém, který nastává při frekventovaném věšení za vlasy, je namožená pokožka hlavy. Poznáme jí podle zarudnutí či podle toho, že nás bez přestání „bolí vlasy“. Ve skutečnosti nás nebolí vlasy, ale právě pokožka, která se nestihá regenerovat a skrze tyto signály hlásí problém. Při velké námaze se pokožka hlavy začne bránit, stáhne se a vznikne spasmus (křeč). Pokožka hlavy se u kořínek stáhne a vlasy nemohou růst v celé své síle, protože nemají místo. V takovém případě pomůže odpočinek a také masáže, které pokožku uvolní, aby se znovu otevřel prostor pro růst zdravého a silného vlasu.

Růst zdravých a silných vlasů můžeme podpořit také správnou výživou. Můžeme také přidat doplňky stravy bohaté na biotin a zinek, které přispívají k normálnímu stavu vlasů (nehtů a pokožky).

Péče o vlasy je tedy vlastně podobná jako péče o celé tělo. K jejich správnému růstu a vyživení je zapotřebí pestré stravy, ale také vnější péče (kondicionéry, masáže). Recept na kvalitní výkon je dle mého názoru stejný jako u dalších disciplín. Poslouchat své tělo a starat se o něj s úctou, respektovat jeho potřeby, je základem k dlouhodobému úspěchu.

---

<sup>78</sup> Volně přeloženo z angličtiny: „The first wad of conditioner goes on during the morning. The second is slapped on during the early afternoon, when the troupe arrives at the show venue. As the night's show starts to loom, a third bout of conditioning begins. That conditioner is then washed out with the hair left wet so that it is stronger. It remains wet during the show only to be conditioned once more immediately after the curtains draw. This batch of conditioner is left in for about an hour to enrich the hair after the evening's exploits. The fifth and final conditioning dollop goes in late at night, after the troupe reaches its hotel.“ CAWLEY, Laurence, 2014, Anastasia IV: How do you make hair strong enough to hang from? [online]. BBC NEWS [cit. 9.4.2020].

Dostupné z: <https://www.bbc.com/news/uk-england-26712995>

## 6. Divák a bolest

Díky svým zkušenostem s vystupováním s technikou visu za vlasy, jsem měla možnost pozorovat reakce diváků na toto bolestivé umění.

Když divák vidí poprvé vis za vlasy (viz. kapitola Hair hanging), je ve většině případů udivený, že to daného performerera nebolí a chce vědět, v čem je ukryto tajemství. Ve chvíli, kdy zjistí, že se nejedná o žádný trik a tato technika opravdu bolí, jeho postoj se nějakým způsobem změní. Buď nastává fascinace ještě větší a obdivně toto číslo znovu a znovu pozoruje nebo přichází jistá míra znechucení a dále to již pozorovat nemůže. Samozřejmě škála divákových emocí je mnohem barvitější, a tak se někteří dívají i přesto, že čas od času odvrátí zrak a podobně. Ze svého pozorování reakcí diváků poté, co jsem předváděla své číslo, jsem dospěla k tomuto rozdělení diváků:

- ti, kteří performery podstupující bolest, obdivují
- ti, kteří se na to nemohou dívat
- ti, kterým je to nepříjemné, ale nemohou si pomoci a dívají se
- ti, kterým je to jedno

Následně jsem si začala klást otázku, jak na nás (na lidi) působí, když vidíme bolest. „*Když jsme svědky toho, co se děje ostatním, neaktivujeme pouze vizuální kůru, jak jsme si mysleli před několika dekadami*“, říká Christian Keysers z Nizozemského institutu pro neurovědu v Amsterdamu. „*Aktivujeme také naší vlastní akci, jako bychom dělali něco podobného. Aktivujeme své vlastní emoce a pocity, jako bychom cítili to samé.*“<sup>79</sup> Podobně naše tělo reaguje například, když sledujeme nějaký sportovní zápas nebo závody. Ve chvíli, kdy sportovec podává

---

<sup>79</sup> Volně přeloženo z angličtiny: “When we witness what happens to others, we don’t just activate the visual cortex like we thought some decades ago,” said Christian Keysers of the Netherlands Institute for Neuroscience in Amsterdam. “We also activate our own actions as if we’d be acting in similar ways. We activate our own emotions and sensations as if we felt the same.” ARMSTRONG, Kim, 2018, ‘I Feel Your Pain’: The Neuroscience of Empathy [online]. Association for Psychological Science [cit. 10.4.2020]. Dostupné z: <https://www.psychologicalscience.org/observer/i-feel-your-pain-the-neuroscience-of-empathy>

náročný výkon, naše tělo je aktivované, jako bychom my sami byli aktéry. Moment, kdy jsme s sebou trhli ve stejnou chvíli jako se hokejista pokoušel dát gól, zná většina z nás.

Lidé, kteří jsou empatičtí, mohou fyzicky cítit bolest druhé osoby. Takovému jevu se v angličtině říká „pain empathy“, což bychom mohli volně přeložit jako „empatie pro bolest“. Na toto téma se stále vedou výzkumy, s největší pravděpodobností je schopnost cítit bolest někoho jiného zapříčiněna tím, že jsou při pozorování bolesti v mozku aktivována stejná místa, jako pokud bolest prožíváme sami. Příčinou toho, proč na každého diváka působí pozorování bolesti jiným způsobem, může být s velkou pravděpodobností míra schopnosti empatie a zároveň rozdílná mozková činnost.

Podobný proces se v těle odehrává také v souvislosti s vylučováním endorfinů (více v kapitole Adrenalin a bolest). „*V poslední době byly uveřejněny studie, které ukazují, že nejen při fyzické námaze, ale i při diváckém zážitku se hladiny endorfinů mění. Byla studována dvě fotbalová mužstva. To, které vyhrálo, mělo dvojnásobnou hladinu endorfinů proti tomu, které prohrálo, a diváci obou mužstev měli i takto distribuovány opioidy.*“ (Rokyta 2012, s. 90)

Jak již bylo řečeno, na každého diváka bolest na jevišti (na ulici či v galerii - podle toho, kde se představení nebo performance odehrává) působí jinak. Co je ale všem společné je jistá míra fascinace. O údivu jsem hovořila také výše především v souvislosti s cirkusovým uměním. Díky identifikaci diváků z řad laické veřejnosti se špičkovými artisty skrze pocit příslušnosti ke stejnému druhu, byl cirkus ve své době tolik oblíbený. Stejně tak je tomu i dnes u současného cirkusu. „*Při těchto spektaklech nejde primárně o přeměnu aktérů ani obecenstva, ale spíše o demonstraci mimořádných tělesných i duševních schopností artistů, kteří tím uvádějí publikum v úžas – stav, který pociťují diváci i při vystoupení Mariny Abramovičové.*“ (Fischer-Lichte 2011, s. 16)

Právě Abramovič, jejíž dílo bylo popsáno výše, zkoumala vztah mezi divákem a performerem a chování diváků při konfrontaci s fyzickým utrpením daného umělce. V průběhu jejích děl se z diváku stávali aktéři. Jejich zapojení do akce nebylo ale předem naplánované na konkrétní moment, jako je tomu například během pouličních shows, kdy umělec přesně ví, v jakou chvíli bude potřebovat pomoc diváků a dramaturgie je vystavěna tak, aby směřovala právě k danému momentu. V díle Abramovič se diváci sami zapojili do hry ve chvíli, kdy už nemohli

dále snést její utrpení (performance nazvaná Thomas Lips z roku 1975) a odnesli umělkyni pryč z ledového kříže. „*Přímý kontakt diváků s umělkyní zapříčinila obava o její tělesný stav, který se pokoušeli ochránit. Jednali na základě etického rozhodnutí, jehož důsledky byly zacíleny na jinou osobu, umělkyni.*“ (Fischer-Lichte 2011, s. 16) V tomto případě tedy zafungovala etika a obava o performerčino zdraví a diváci z tohoto duelu vzešli jako hrdinové večera. Opačným případem byla performance Rhythm 0, která končila po šesti hodinách ve chvíli, kdy jeden z diváku mířil na Abramovič nabitou pistolí. „*Měla jsem veliké štěstí, že jsem nebyla zabita, protože někdo vzal pistolí a byl by ji použil, ale někdo jiný z publika se do toho vložil a začal velký boj. Takže toto dílo bylo opravdovým příkladem toho, co se může stát, když dáte publiku všechno.*“<sup>80</sup>

Divák, který přijde do divadla nebo na jiné místo, kde se koná jakákoli produkce, přichází s jistým očekáváním. Na díla, kde hraje roli fyzická bolest, vede diváka zvědavost. Zároveň je to možnost zakusit skrze performerův zážitek, ke kterému by se sám nikdy neodhodlal nebo by neměl možnost se mu přiblížit. Během fyzicky bolestivých performancí otevírá umělec divákovi svou duši a společně se mohou stát součástí neopakovatelného zážitku. V takovou chvíli pojí performerův zážitek s divákem i jistá míra spiklenectví. Jedná se o společně prožitou událost, která se již nebude nikdy ve stejné konstelaci opakovat.

---

<sup>80</sup> Volně přeloženo z angličtiny: „*I was really lucky to not be killed because somebody picked up the pistol and would have used it but other audiences members intervened and a big fight started. So this piece was the real example of what would happen if you give everything to the public.*“ BELL, Elise, 2018, Marina Abramovič: Early Works [online]. DAZED [cit. 11.4.2020]. Dostupné z: <https://www.dazeddigital.com/art-photography/article/39128/1/how-to-live-according-to-artist-marina-abramovic-sean-kelly-early-works-new-york>



## Závěr

Předmětem zkoumání byla od začátku bolest fyzická, která jakkoli souvisí s hereckou profesí. V práci jsem ovšem mnohokrát narazila na fakt, že fyzická bolest je pouze jednou složkou celku a že psychiku nemůžeme od těla oddělit. Z toho důvodu se v práci nakonec objevují obě části.

Základní poznání, že se herec musí naučit znát své tělo, ale i mysl dokonale, aby na sobě mohl pracovat a aby mohl vyprávět příběhy bylo potvrzeno. Ovšem konkrétní návod k takovému vědění neexistuje. Jedná se pouze o jakousi příručku, o rady, které nám mohou na naší cestě pomoci. V této souvislosti bylo také několikrát podloženo tvrzení, že pokud chceme dosáhnout kvalitních výsledků, musíme s tělem pracovat komplexně a nezapomínat na žádnou ze složek, která patří k profesionálnímu tréninku (fyzický trénink, relaxace, regenerace, výživa, psychická pohoda).

Zároveň jsem narazila na důležitost znalosti fyziologie člověka. Která je pro pochopení jednotlivých vnitřních procesů v těle, které pozorujeme při herecké práci z vnějšku, nezbytná. Jednotlivé problematiky by si zasloužily více prostoru a jejich další rozpracování by mohlo vést ke zkvalitnění našeho úsilí při zkouškách a následně na jevišti.

## Seznam použité literatury

BACHTIN, Michail Michajlovič. *François Rabelais a lidová kultura středověku a renesance*. Přeložil Jaroslav KOLÁR. Praha: Odeon, 1975.

BURCH, Vidyamala a Danny PENMAN. *Meditace pro zdraví: praktický průvodce pro zvládnání bolesti, nemocí a stresu pomocí všímavosti*. Přeložil Lenka VLČKOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5619-6.

ELIADE, Mircea. *Iniciace, rituály, tajné společnosti: mystická zrození*. Brno: Computer Press, 2004. Eseje/studie. ISBN 80-7226-901-1.

FISCHER-LICHTE, Erika. *Estetika performativity*. Mníšek pod Brdy: Na konáři, 2011. Teorie (Na konáři). ISBN 978-80-904487-2-8.

HOŠKOVÁ, Blanka, Simona MAJEROVÁ a Pavlína NOVÁKOVÁ. *Masáž a regenerace ve sportu*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3099-1.

JANÁČKOVÁ, Laura. *Bolest a její zvládnání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro zdraví. ISBN 978-80-7367-210-2.

LYSEBETH, André van. *Pránájáma: technika dechu*. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-172-4.

MARTENS, Rainer. *Úspěšný trenér: třetí, doplněné vydání*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1011-0.

MORRIS, Desmond. *Nahá žena*. Brno: Alman, 2006. ISBN 80-86766-18-7.

PAVLOVSKÝ, Petr, ed. *Základní pojmy divadla: teatrologický slovník*. Praha: Libri, 2004. ISBN 80-7277-194-9.

ROKYTA, Richard, Miloslav KRŠIAK a Jiří KOZÁK, ed. *Bolest: monografie algeziologie*. 2. vyd. Praha: Tigis, 2012. ISBN 978-80-87323-02-1.

RICHTER, Luděk. *Praktický divadelní slovník*. Praha: Dobré divadlo dětem, 2008. ISBN 978-80-902975-8-6.

*Vše o léčbě bolesti: příručka pro sestry*. Praha: Grada, 2006. Sestra (Grada). ISBN 80-247-1720-4.

## **Bakalářské a diplomové práce**

DIRAC, Markéta. Aspekt bolesti [online]. Olomouc, 2019 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/filau0/>>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PaedDr. Taťána Šteiglová, Ph.D..

ĎURIŠOVÁ, Ivana. Dolorimetrie v klinické praxi [online]. Brno, 2013 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/ihfk9o/>>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce PhDr. Michaela Schneiderová, Ph.D..

JANDOVÁ, Gabriela. Endogenní opioidy a jejich fyziologický význam [online]. Praha, 2011 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/91300>>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze, Přírodovědecká fakulta. Školitel: RNDr. Jiří Novotný, DSc.

NYKLÍČKOVÁ, Barbora. Corrida de Toros - její místo v kultuře, historii a ekonomice Španělska [online]. České Budějovice, 2012 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/ptj762/>>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Pavel Marek, Ph.D..

PEKÁRKOVÁ, Petra. Formy regenerace a její současné trendy [online]. České Budějovice, 2014 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/d1lomo/>>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Radim Kokeš, Ph.D..

PHAM, Nomin. Lidské tělo a bolest jako nástroj umění [online]. Brno, 2019 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/bdsvoi/>>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Martin Flašar, Ph.D..

RAITEROVÁ, Eliška. Corrida de toros: Hra, sport, rituál nebo divadlo? [online]. Praha, 2018 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/pivpao/>>. Bakalářská práce. Akademie múzických umění v Praze, Divadelní fakulta. Vedoucí práce Martina MUSILOVÁ.

RŮŽIČKOVÁ NEUŽILOVÁ, Michaela. Léčba bolesti z pohledu všeobecné sestry [online]. České Budějovice, 2014 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/hi677c/>>. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta. Vedoucí práce Mgr. František Dolák, Ph.D..

SMOLKOVÁ, Veronika. Novocirkusový trénink [online]. Praha, 2018 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/9lpo44/>>. Diplomová práce. Akademie múzických umění v Praze, Hudební a taneční fakulta. Vedoucí práce Veronika ŠTEFANOVÁ.

ŠILER, Jakub. Spectaculum Magnum: Osobní a profesní život gladiátorů ve starověkém Římě [online]. Brno, 2016 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/8lv2e8/>>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Jiří Bartůněk.

ŽÁČKOVÁ, Tereza. Bolest jako metafora v rámci performance umění [online]. Brno, 2013 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <<https://theses.cz/id/k8iwra/>>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Vedoucí práce doc. Mgr. Jana Horáková, Ph.D..

## **Další prameny**

ARMSTRONG, Kim, 2018, 'I Feel Your Pain': The Neuroscience of Empathy [online]. Association for Psychological Science [cit. 10.4.2020]. Dostupné z: <https://www.psychologicalscience.org/observer/i-feel-your-pain-the-neuroscience-of-empathy>

BARTOŠOVÁ, Alena, 2018 Koho to víc bolí? Muži mají vyšší práh bolesti, ženy jí lépe snášejí. magazín Rodina DNES [online]. 25.10.2018 [cit. 15.3.2020]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/jak-snasime-bolest.A181024\\_110241\\_zdravi\\_pet](https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/jak-snasime-bolest.A181024_110241_zdravi_pet)

BELL, Elise, 2018, Marina Abramović: Early Works [online]. DAZED [cit. 11.4.2020]. Dostupné z: <https://www.dazeddigital.com/art-photography/article/39128/1/how-to-live-according-to-artist-marina-abramovic-sean-kelly-early-works-new-york>

CAWLEY, Laurence, 2014, Anastasia IV: How do you make hair strong enough to hang from? [online]. BBC NEWS [cit. 9.4.2020]. Dostupné z: <https://www.bbc.com/news/uk-england-26712995>

Co je a jak vzniká neuropatická bolest? [online]. Pfizer [cit. 11.3.2020]. Dostupné z: [https://www.pfizer.cz/vase\\_zdravi-neuropaticka\\_bolest](https://www.pfizer.cz/vase_zdravi-neuropaticka_bolest)

ČTK, Kultura, 2014, Pavlenskij protestoval proti zneužívání psychiatrie v Rusku [online]. Aktuálně.cz [cit. 2.4.2020]. Dostupné z: <https://magazin.aktualne.cz/kultura/umeni/pavlenskij-protestoval-proti-zneuzivani-psihiatrie-v-rusku/r~9e432bbc584811e4b6d20025900fea04/>

Definice bolesti, 2018 [online]. Voltaren. [cit.11.3.2020]. Dostupné z: <https://www.voltaren.cz/bolest-podrobne/co-je-bolest.html>

Definice bolesti, 2018 [online]. Voltaren. [cit.16.3.2020]. Dostupné z: <https://www.voltaren.cz/bolest-podrobne/co-je-bolest.html>

DUDZIAKOVÁ, Máša, 2016, 8 základních suspension pozic pro věšení na háky [online]. HELL [cit. 6.4.2020]. Dostupné z: <https://hell.cz/blog/8-zakladnich-suspension-pozic-pro-veseni-na-haky/>

DEWEY, Rebecca S., 2015, Why it hurts to see others suffer: pain and empathy linked in brain [online]. The Conversation [cit. 13.4.2020]. Dostupné z: <https://theconversation.com/why-it-hurts-to-see-others-suffer-pain-and-empathy-linked-in-the-brain-48336>

DYLEVSKÝ, Ivan a JEŽEK Petr, Základy funkční anatomie člověka, dýchací systém [online]. VOŠ Palestra [cit. 24.3.2020]. Dostupné z: <https://vos.palestra.cz/skripta/anatomie/9a1.htm>

Endorphin, 1998 [online]. Encyclopaedia Britannica [cit. 25.3.2020]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/science/endorphin>

Fantomová bolest: Je viníkem mozek? [online]. LÉČBA-BOLESTI.cz [cit. 11.3.2020] Dostupné z: <https://www.lecba-bolesti.cz/aktualne/fantomova-bolest-je-vinikem-mozek-151>

FENDRYCH, Martin, 2017, Nahý muž sám proti Kremlu. Pjotr Pavlenskij svlékl Putina donaha (Jeden svět) [online]. Aktuálně.cz [cit. 2.4.2020]. Dostupné Z: <https://nazory.aktualne.cz/komentare/nahy-muz-sam-proti-ruske-statni-moci-pjotr-pavlenskij-svleka/r~74b82578074a11e7bc17002590604f2e/>

GREGOR, Jan, 2014, Petr Pavlenskij: Dělán politiké umění, ne karikatury Putina [online]. Aktuálně.cz [cit. 2.4.2020]. Dostupné z: <https://magazin.aktualne.cz/kultura/mfdf-jihlava/petr-pavlenskij-delam-politicke-umeni-ne-karikatury-putina/r~fb0a2f345eca11e4aff10025900fea04/>

Jacobsonova svalová progresivní relaxace pro záda bez bolestí, 2017 [online]. Bez Bolesti Zad [cit. 20.3.2020]. Dostupné z: <https://www.bezbolestizad.cz/jacobsonova-svalova-progresivni-relaxace-zada-bez-bolesti/>

Jak fungují plíce? [online]. II. interní klinika kardiologie a angiologie, 1. lékařská fakulta UK a VFN [24.3.2020]. Dostupné z: <https://int2.lf1.cuni.cz/1LFIK-132.html>

Jan Mlčoch [online]. ARTLIST [cit. 5.4.2020]. Dostupné z: <https://www.artlist.cz/jan-mlcoch-3299/>

Klasifikace bolesti, 2013 [online]. 2. lékařská fakulta Univerzity Karlovy [cit. 11.3.2020]. Dostupné z: <https://www.lf2.cuni.cz/files/page/files/2016/revma.pdf>; str.3

KUBART, Tomáš. Body suspension: performativita bolesti. *Theatralia* [online]. 2018, **21**(1), 113-132 [cit. 2020-04-13]. ISSN 2336-4548. Dostupné z: <https://digilib.phil.muni.cz/handle/11222.digilib/137913>

KUIPER, Kathleen a WAINWRIGHT Lisa S, 2011, Performance art [online]. Encyclopaedia Britannica [cit.16.3.2020]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/art/performance-art>

MADĚRIČOVÁ, Gabriela, 2004, Vlasová struktura [online]. medicína.cz [cit. 8.4.2020]. Dostupné z: <http://medicina.cz/clanky/4780/34/Vlasova-struktura/>

Marina Abramović [online]. Medien Kunst Netz [cit. 31.3.2020]. Dostupné z: <http://www.medienkunstnetz.de/works/rhythm-5/>

Marina Abramovic Artworks [online]. The Art Story [cit. 31.3.2020]. Dostupné z: <https://www.theartstory.org/artist/abramovic-marina/artworks/>

Marina Abramović, 1973, 2016 [online]. Lisson Gallery, London [cit. 31.3.2020]. Dostupné z: <https://www.lissongallery.com/about/confession>

Marina Abramović, Rhythm 2 [online]. IMMA [cit.31.3.2020]. Dostupné z: <https://imma.ie/collection/rhythm-2/>

Mission and vision, 2018 [online]. International Association for the Study of Pain. [cit. 11.3.2020]. Dostupné z: <https://www.iasp-pain.org/Mission?navItemNumber=586>

MURRAY, Rheana, 2014, What It Takes to Be a Professional Hair-Hangerin the Circus [online]. abcNEWS [cit. 9.4.2020]. Dostupné z: <https://abcnews.go.com/US/takes-professional-hair-hanger-circus/story?id=23593385>

NAKONEČNÝ, Milan, 2017. Ego [online]. Sociologická encyklopedie [cit. 26.3.2020] Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Ego>

NAKONEČNÝ, Milan, 2017. Id [online]. Sociologická encyklopedie [cit.26.3.2020]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Id>

NAKONEČNÝ, Milan, 2017. Superego [online]. Sociologická encyklopedie [cit.26.3.2020]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Superego>  
PLECEROVÁ, Veronika a PUŽEJOVÁ, Yvetta, 2016. Psychologie osobnosti [online]. publi.cz [cit. 26.3.2020]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/369/06.html>

Od vrátkové teorie k žebříčku bolesti, 2013 [online]. UPOL [cit.12.3.2020] Dostupné z: <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=3898>

PETR, Michal. Ego je jen maska [online]. psychologie.cz [cit. 26.3.2020]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/ego-je-jen-mask/>

PETR, Michal, 2016. Tajemství dechu aneb jak dýchat správně [online]. Psychologické tipy [cit. 19.3.2020]. Dostupné z: <http://psychologicketipy.cz/tajemstvi-dechu-aneb-jak-dychat-spravne/>

Petr Štembera [online]. ARTLIST [cit. 4.4.2020]. Dostupné z: <https://www.artlist.cz/petr-stembera-2655/>

Práh bolesti, 2011 [online]. zdravě.cz [cit. 15.3.2020]. Dostupné z: <https://bolest-a-dalsi-priznaky.zdrave.cz/prah-bolesti/>



Pranayama – síla dechu [online]. Umění medítovat [cit. 19.3.2020]. Dostupné z: <https://www.umenimeditovat.cz/pranayama-sila-dechu/>

Receptory bolesti, 2013 [online]. UPOL [cit. 12.3.2020]. Dostupné z: <http://pfyziolmysl.upol.cz/?p=3898>

Relaxace – techniky, 2010 [online]. YOGA POINT [cit. 20.3.2020] Dostupné z: <https://www.yogapoint.cz/joga/meditace-a-relaxace/relaxace-techniky/>

ROGERS, Kara, 2015. Epinephrine [online]. Encyclopaedia Britannica [cit.24.3.2020]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/science/epinephrine>

ŠKORPIL, Miloš, 2020. Superkompenzace. Co to je a jak na ni připravit. [online]. Běžecká škola [cit. 23.3.2020]. Dostupné z: <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-702-superkompenzace.html>

ŠRÁMEK, Petr a PARÁKOVÁ, Kateřina, 2011. Etno bungee. Archiv vydání magazínu Koktejl 2011/01 [online]. [cit. 18.2.2020]. Dostupné z: [http://czech-press.cz/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7709:etno-%20bungee-sp-708349467&catid=1723&Itemid=148](http://czech-press.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=7709:etno-%20bungee-sp-708349467&catid=1723&Itemid=148)

TESCH, Noah a CHEMERS, Michael M., 2014, Freak show [online]. Encyclopaedia Britannica [cit. 22.2.2020]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/art/freak-show>

Thomas Lips (1975) [online]. LIMA [cit. 31.3.2020]. Dostupné z: <https://www.lima.nl/lima/catalogue/art/marina-abramovic/thomas-lips-1975/7215#>

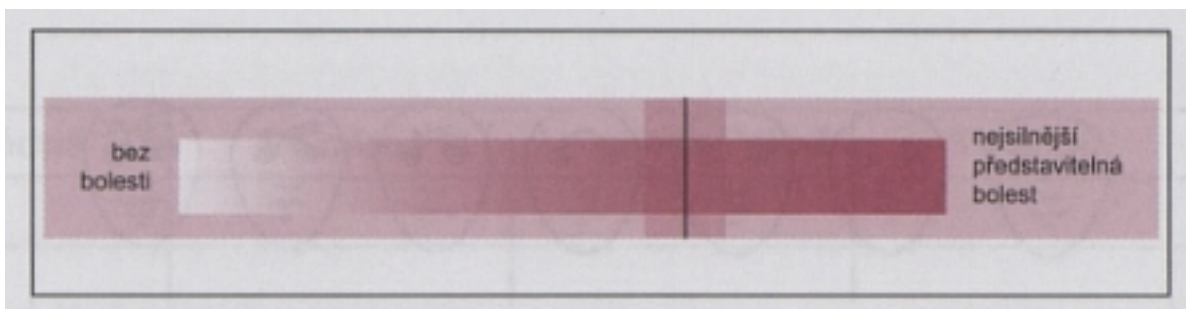
TOUFAR, Pavel, 2016, Karel IV. krvácel z úst a otékal mu jazyk. Při záchraně mu vytrhali vlasy [online]. idnes.cz [cit. 8.4.2020]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/technet/vojenstvi/karel-iv-karel-ctvrty.A160513\\_135102\\_vojenstvi\\_kuz](https://www.idnes.cz/technet/vojenstvi/karel-iv-karel-ctvrty.A160513_135102_vojenstvi_kuz)

VYSKOČIL, František, 2016. Jak působí adrenalin na lidské tělo? [online].  
prirodovedci.cz [cit. 24.3.2020]. Dostupné z:  
<https://www.prirodovedci.cz/zeptejte-se-prirodovedcu/1360>

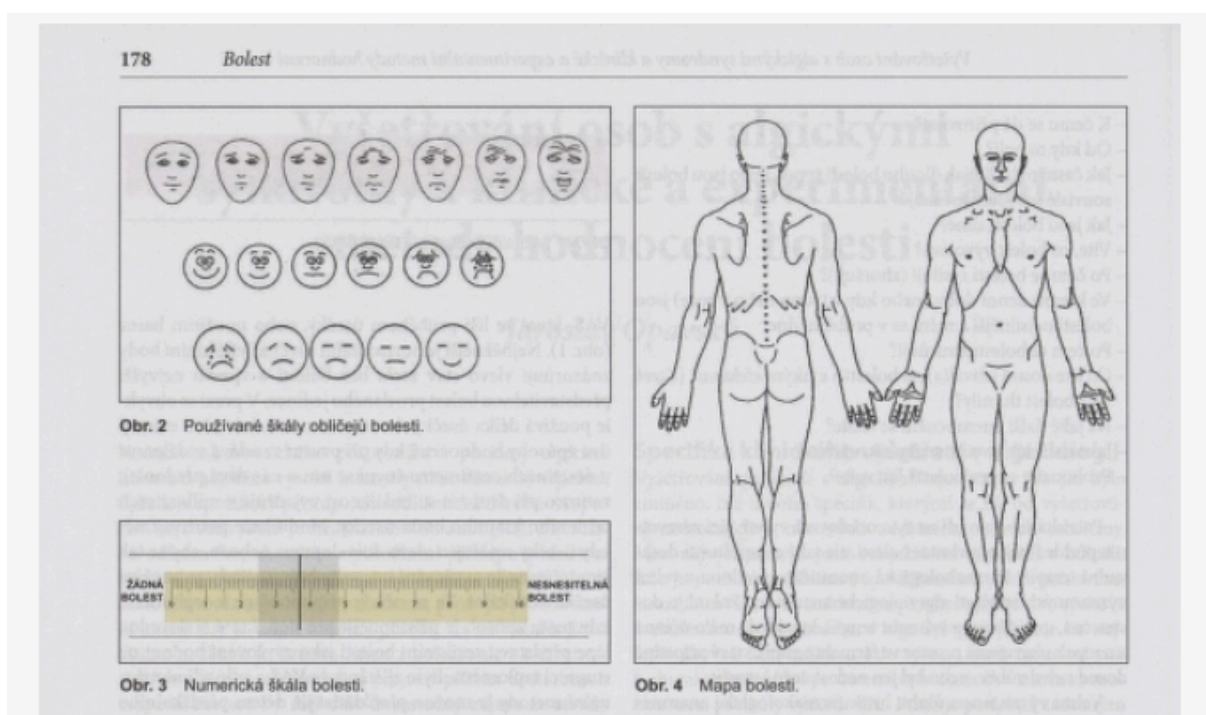
WINSGIP, Lyndsey, 2014, Fringe circus: the art of hair-hanging [online]. The  
Guardian [cit. 9.4.2020]. Dostupné z:  
[https://www.theguardian.com/stage/2014/mar/29/fringe-circus-hair-hanging-  
capilotractees-circusfest-roundhouse](https://www.theguardian.com/stage/2014/mar/29/fringe-circus-hair-hanging-capilotractees-circusfest-roundhouse)

WOOD, Catherine, 2010, Marina Abramovic, Rhythm 0 [online]. TATE [cit.  
31.3.2020]. Dostupné z: [https://www.tate.org.uk/art/artworks/abramovic-  
rhythm-0-t14875](https://www.tate.org.uk/art/artworks/abramovic-rhythm-0-t14875)

## Obrazová dokumentace



Obrázek 1: VAS - Vizuální analogová škála (Rokyta 2012, s. 177)



Obrázek 2: Mapa bolesti a další metody měření intenzity bolesti (Rokyta 2012, s. 178)



Obrázek 3: Dráha bolesti podle Descarta (1662).  
Dostupné z: <https://dennikn.sk/blog/66931/pribeh-psyhickej-bolesti/>



Obrázek 4: Mandanský rituál okipa (1832), George Catlin, olej na plátně  
Dostupné z: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:George\\_Catlin\\_-\\_The\\_Cutting\\_Scene,\\_Mandan\\_O-kee-pa\\_Ceremony\\_-\\_Google\\_Art\\_Project.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:George_Catlin_-_The_Cutting_Scene,_Mandan_O-kee-pa_Ceremony_-_Google_Art_Project.jpg)



Obrázek 5: Matador chystající se zabít býka.  
Dostupné z: <https://desolysombra.com/2014/02/20/asi-debe-de-ser-la-suerte-suprema/>



Obrázek 6: Radim Vizváry - Toreador, foto: František Ortman







Obrázek 8: Marina Abramović - Rhythm 10  
Dostupné z: <http://www.medienkunstnetz.de/works/rhythm-10-2/images/3/>



Obrázek 9: Marina Abramović - Rhythm 10  
Dostupné z: <http://www.medienkunstnetz.de/works/rhythm-10-2/images/3/>



Obrázek 10: Marina Abramović - Rhythm 5  
Dostupné z: <https://www.guggenheim.org/artwork/5190>



Obrázek 11: Marina Abramović - Rhythm 0  
V pozadí možné pozorovat zatím veselé reakce diváků  
Dostupné z: <https://www.pinterest.es/pin/619737598699951578/>





Obrázek 12: Marina Abramović - Thomas Lips (1975)  
Dostupné z: <https://imma.ie/collection/lips-of-thomas/>



Obrázek 13: Pjotr Pavlenskij – Fixace

Dostupné z: [https://www.lidovky.cz/svet/v-parizskem-exilu-byl-zadrzen-vystredni-rusky-umelec-pavlenskij-potize-se-zaknem-ma-kvuli-nasili.A200215\\_201603\\_In\\_zahranici\\_ele](https://www.lidovky.cz/svet/v-parizskem-exilu-byl-zadrzen-vystredni-rusky-umelec-pavlenskij-potize-se-zaknem-ma-kvuli-nasili.A200215_201603_In_zahranici_ele)



Obrázek 14: Pjotr Pavlenskij – Oddělení

Dostupné z: [https://www.lidovky.cz/kultura/na-jihlavsky-festival-miri-rusky-radikalni-aktivista-pavlenskij.A141023\\_224455\\_In\\_kultura\\_hep](https://www.lidovky.cz/kultura/na-jihlavsky-festival-miri-rusky-radikalni-aktivista-pavlenskij.A141023_224455_In_kultura_hep)

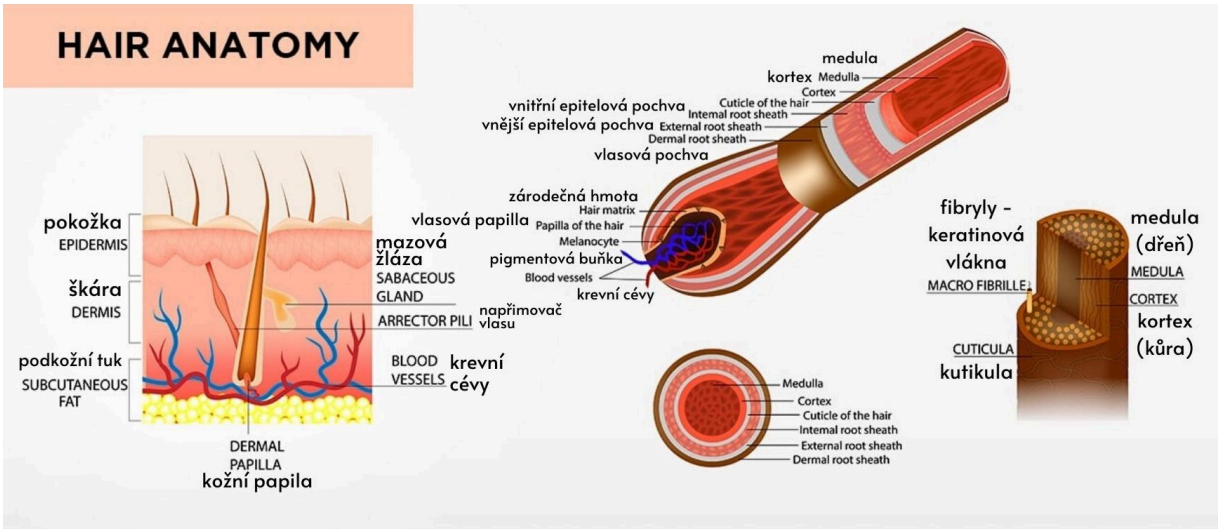


Obrázek 15: Petr Štembera – Štěpování  
Dostupné z: <https://www.artlist.cz/dila/stepovani-105/>

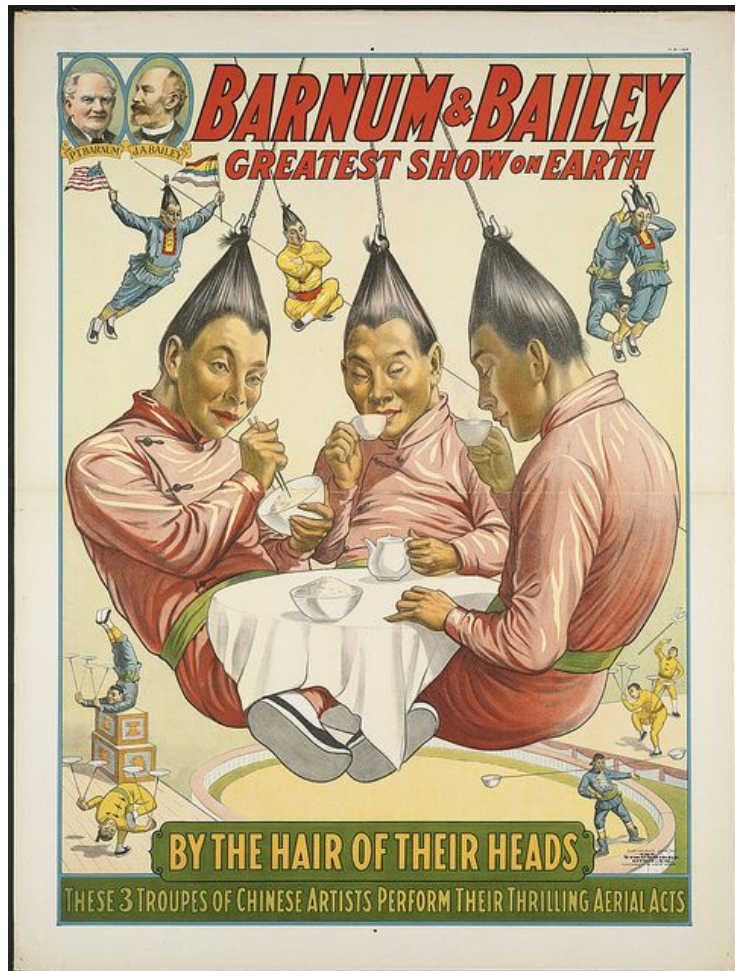


Obrázek 16: Jan Mlčoch – Zavěšení - Velký spánek  
Dostupné z: <https://www.artlist.cz/dila/zaveseni-velky-spanek-3302/>





Obrázek 17: Anatomie vlasu  
 Dostupné z: <https://www.lorealparisusa.com/beauty-magazine/hair-care/all-hair-types/what-is-hair-made-of-structure-anatomy.aspx>



Obrázek 18: Plakát na hair hanging show pod hlavičkou cirkusu Barnum and Bailey  
 Dostupné z: <https://www.pinterest.es/pin/471822498433843722/>

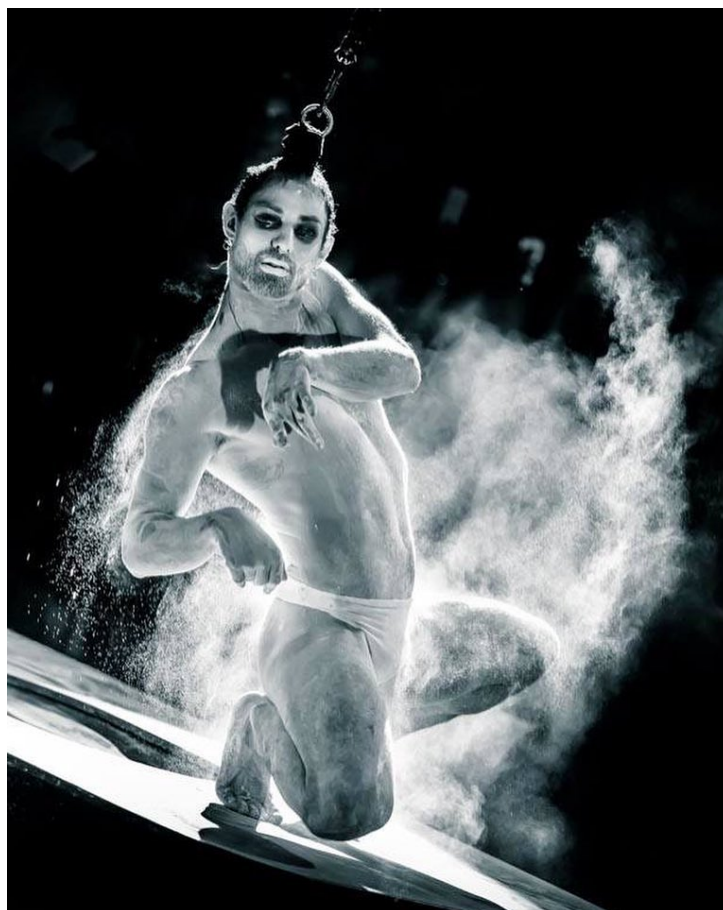


Obrázek 19: Francesc Hyde (vlevo) a Laura Stokes, foto: Chantal Droller  
zdroj: Facebook



Obrázek 20: Anastasia IV  
dostupné z: <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-2626205/Luckily-I-dont-split-ends-Woman-hair-strong-hang-ceiling-use-tow-car-no-wonder-insured-1m.html>





Obrázek 21: Mauricio Cugat  
zdroj: Facebook, foto: seb Leon



Obrázek 22: Cirque Galapiat – Capilotractés  
dostupné z: <https://www.cirqueon.cz/2437/cirkopolis-no-2-vlecene-puvabem>



Obrázek 23: Vlastní tvorba - Hair hanging v bakalářském představení Uajjí  
foto: Vojtěch Brtnický  
osobní archiv



Obrázek 24: Vlastní tvorba - Hair hanging v představení Dukto  
foto: Mikuláš Hrdlička  
osobní archiv